ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯁꯒꯣꯜꯁꯦꯟ, ꯃꯦ ꯱꯶, ꯲꯰꯲꯴, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯷ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯰꯴꯴ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
শগোলশেন, মে ১৬, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ০৪৪শুবা মশীং

য়াম্না নুংঙাইতে

অদুম মায়োক্লখিবা তাবনি

মণিপুরগুম্বা লমসু য়াম্না পীকপা, মীশিংসু য়ামজদবা, লৈবসু লৈবাকসিগী অৱাং নোংপোক খম থেংবা চিদাইদা লৈবা, রিছোর্সসু লৈজদবদগী শেন্মীৎলোনসু অকিবা ফংনা ফত্তবদগী দেমোক্রেসিগী লৈঙাক্লোনসিদসু দেল্লীনা চেপ্লগা চেপ্পা, দেল্লীনা লোংলগা লোংবগী লৈঙাক খূৎপায়নরিবা ষ্টেটসিগী লৈঙাক্লোইশিংনা করিবু তৌজবা ঙমজগদগে? য়ুনিয়ন লৈঙাক্লা মতম-মতমগী হৌদোকপা পোলিসি-প্রোগ্রামশিংগী চাকথুংদুনা স্বাইদা মখে লাংজরকপগী ৱানি। ষ্টেটনা তৌগদবা, সেন্টরনা তৌগদবা অমসুং ষ্টেটকা সেন্টরগা পুল্লগা তৌমিন্নগদবা থবক-থৌরমশিং কন্সটিট্যুসননা য়াৎথোক্লুগা পীবগী ৱানি। হৌজিক লৈরিবা মণিপুর লৈঙাকসিদি মশানা মরোমদোম করিমত্তা তৌজবা ঙমদ্রে। মণিপুরগী চুম-শো য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী লুচিংবশিংনা শুপ্পায় পায়শিনবগী মথক্তা ষ্টেট লৈঙাকসি লুচিংগদবা চীফ মিনিষ্টর, মহাক্কী মিনিষ্টরদা য়াওগদবা মিনিষ্টরশিং খন্দোক-খঞ্জিন তৌবা ফাওবা সেন্টরগী লুচিংবশিংনা খো-খোপ্পা তৌদুনা লাক্লগা করিবু ঙমজরুদোইনো? করিমত্তা ঙমজদবদগী নৎত্রো মচাগুম্বা/গুম্বী অঙাংশিং ফারগা লোইশিনখ্রবসু, মমা-মপাগুম্বা কয়া চংহাৎ-চংহাৎ হাৎলক্লিবা তমথীরবা লানসি লোইশিনহনবা ঙমদবদগী ঙসি চহী ১ মপূং ফারবা মতুংদা ২ লানশিল্লক্লিবসে!! য়ুনিয়ন লৈঙাক্লা চপ-য়ুংনা লোইশিল্লগে খল্লগা লৌখৎফম থোকপা থবকশিং পায়খৎলন্নগদবু চহী ১ হেন্না শাংথরকফম থোকপ্রা? মখোয়না চোংথোক্তুনা পান্থোম তিংলক্ত্রে হায়দুনা ষ্টেট লৈঙাক্লোইশিংনসু মশিঙ্গা ফুদোকপসু ঙমদে। নখোয় য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী ওইবা পোলিসি অমা, এজেন্দা অমা লৈগেরা লৈরোইরা, থোরক্লিবা লানসিদি লৈননবা য়ূম-কৈশিং পাক্তন্না মৈ থাদোক্লবনি, অউ-অউবা হাত্তোক্লরকপনি, ঐ-ঐগী মীচম মীয়াম য়াম্না শিরে, কয়া অমনা রিলিফ কেম্পশিংদা চঙজফম লৌদুনা লৈরে হায়দুনা মনা পায়বা য়াদবা মখে শাওবা অমা-নিদসু য়াওরম্মুদনা? নখোয়গী লৈঙাক্লোনগী এম এল এ, মিনিষ্টর নৎত্রগা চীফ মিনিষ্টরগী ফম্না হেন্না লুদে হায়দুনা মফি কনবা অমত্তসু য়াওরকউদনা মীয়াম্না নখোয়গী মিতম শারগা ধুপ-থাওমৈদুম কল্লক্কনি।

অদুদি তৌদে, হৈত্রে-খঙদ্রে, নরিলসু য়াওদ্রে, নরমদম মণিপুরগী খন্দ্রে, নরৈচাশিং নুংশিদ্রে হায়রকপা, ঙাঙলকপা, ইরকপশিংগা ওনশিন্নদুনা চিন্দা-পৌদানরগা লৈ। মীয়াম্না হেঞ্জিল্লক্লগনা পৱার পায়রে, ঙম্মেনা মখৌরি মেৎলি, ফাজিন পুনশিল্লি। মসিগী থবকসি লান মনুংদা তৌগদবা নত্তে। লৈবাক ঙাকপবু সোসল মীদিয়াগী খুখাংদা ঙাক্কদবরা? চহী ১ হেঞ্জিল্লক্লবা লানসিগী চৈথেং নংলক্লিবা মীয়াম মরক্তগী খরনা মখোয়গী পেন্দবা, নুংঙাইতবা অমসুং অৱাবশিং কাংথোরক্লিবদু নরাইবক ফরবনি। মীয়াম হুপ্পা লাক্লবদি নোংমৈ পায়বা সিফাই খুজোক অমনা থিংদুনা থৎপা ঙমগদ্রা? মীয়ামগী থম্মোয়দা ওমদুনা চাক্লক্লিবশিংদু নথক-নথক্তুদা হৈথররবদি উৎকী মপৈ ওইনা তুপ্লোইদ্রা? মতৌদি মরু ওইবা ইস্যুশিংনা থৈদে, মণিপুর ঈং-তম্পা হঞ্জিলহন্নবা সেন্টরনসু ষ্টেটনসু হোৎনরি কায়না হায়রকপা শারি। করম-করম্বা মরু ওইবা ইস্যুদা নাথৈদবগে? লানসিদা অচৌবা থৌদাং লৌরক্লিবা কুকি মিলিটেন্টশিং চপখায়নবা 'সূ' হন্দোক্লৌ হায়না মীয়াম্না লাওরকখিবদু কম্মাই তৌখ্রগে, করি ফীভমদা লৈখ্রগে? এসেমব্লিদা ৱারেপ লৌরগা থাখ্রে হায়বদুনা য়ারব্রা? এন আর সীনা কদোমদা চৎখ্রবগে? পূম্নমকসিগী মথক্তা ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্টশিংনা লাঙ্গোই চনশিল্লকপদগী অসুক চাউবা ৱাথোক থোরক্লগা মীতোপ য়েংশিন্নবা দিষ্ট্রিক্টশিংগী নোদল ওফিসরশিংবু মে ১১, ২০২৪ খক্তদা হাপখ্রিবা করিগীনো? ঙসি ফাওবদা হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা কৌরকপদগী মশীং থিবা য়ানা ২/৩রক চৎখিবা নত্তনা লানসিগী ৱারোইশিনগীদমক প্রাইম মিনিষ্টর উননবা এপোইন্টমেন্ট লৌবা য়াওখ্রবরা? নখোয়গী নতিক-নথৌনা চহী ১ লান মায়োক্লরিবা মীয়াম্না শিৎ নান্না খঙই। নখোয়না করিমত্তা ঙমজদবদা মীয়াম য়াম্না নুংঙাইত্রিবনি। কৈদৌরুগদগে হায়দুনা লাইমন কানা শিবা ঙাইরগা হিংলিবনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯০

১) **"সাহিত্যদা রস অমসুং অতৈ নৈন-ৱারেং খরা"** (২০০২) হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?
২) **"অপাইবা লাইধি"** (২০১২) হায়রিবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে? ওরিজিনেল অইবগী মমিং করি কৌবগে?
৩) **"মাক্লং তুরেলগী ঈথক ঈরৈ"** হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্লো অমসুং কনানা ইবনো?
৪) **"রোমারাগী"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়য়ু?
৫) **"মমহল্লবা অহিং"** হায়রিবা লাইরিক অসি অইবা কনাগীনো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিক্লো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মে ৩০, শগোলশেন নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়নন‍া খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৯গী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) মাইবম কাঙজাম্বা মৈতৈ, লোইতাং খুনৌ মনীং লৈকায় - (১,২,৪,৫)
২) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স - (১,২,৪,৫)
৩) তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় - (১,২,৪,৫)
৪) মাইস্নাম বুধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় - (১,২,৪,৫)
৫) অনন্দকুমার খুঞ্জামযুম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১,২,৩,৪,৫)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৮৯গী ৱিন্নর

অনন্দকুমার খুঞ্জামযুম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায়

লিটরেরি ক্যুইজ ৮৯কী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৯গী পাউখুম

১) **"মণিপুরী গৌড়ীয় বৈষ্ণব ধর্ম্ম অমসুং তিন প্রভু"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবগে? **:- অইবা নিংথৌজম খোলো সিংহ, অহানবা খূৎনম : ফেব্রুৱারী ২০, ২০২৩।**
২) **"মীৎকূপ খরদং"** হায়না মীংথোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্লো অমসুং অইবগী মমিং করি কৌবগে? **:-লাইরিক্কী মখল - ৱারীমচাশিংগী লাইরিক, অইবা - আর কে বিদুর, অহানবা ফোঙবা : দিসেম্বর ২০১২।**
৩) **"মচাথোই অমসুং লাইচনুরা"** হায়রিবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো? **:- অইবা- নাওরেম লোকেশ্বর সিংহ, ফর্ষ্ট পব্লিকেসন : ২০২৪।**
৪) **"এদোরেসন ওফ মাদর"** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা ইবা লাইরিক অমদগী ইংগ্রাজিদা হন্দোকপনি। লাইরিক অসিগী ওরিজিনেল অদু কনানা ইবা, করি মমিং কৌবা লাইরিক্লো অমসুং কনানা হন্দোকপগে? **:- ওরিজিনেল অইবা - হিজম ইরাবত সিংহ, লাইরিক্কী মমিং - ইমাগী পুজা (শৈরেংগী লাইরিক), মণিপুরীদগী ইংগ্রাজিদা হন্দোকপা - সনসম উমানন্দ সিংহ, ফর্ষ্ট পব্লিস : ২০২৩।**
৫) **"অদ-তাইয়ে!"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়য়ু অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিক্লো? **:- অইবা - লাইশ্রম নবকিশোর, লাইরিক্কী মখল - শৈরেংগী লাইরিক, অহানবা খূৎনম : ১০/১০/২০২২।**

নীংশিংবগী থোঙনাওদা - ১৭২ (শুমাং লীলা অমদি ঐ)

চাইথোরকপা ৱাখল
নরেন্দ্র নিংঙোম্বা

লীলা পার্টি অমগী খ্বাইদগী মরু ওইবা অসি লীলা অফবা মীয়াম্না পাম্নগদবা অমদি লীলাদুগী মতিক ময়াই চেনবা অফবা ক্বালিটি লৈবা লীলা পুথোকপা হায়বা অসিসু অমনি। পার্টি অদুনা মচঙ ওইনা লৈরিঙৈদো, তুংলমচৎতা লাক্কদবা নহাশিংগী লম্বী অমসু শেম্বীরম্বা হায়বা অসিসু খ্বাইদগী মরু ওই। অমরোমদা ঐখোয়না পুদুনা চৎলিবা ফোক ত্রেদিসনেলগী পর্ফোর্মেন্স অমা ওইরিবা শুমাং লীলা অসিগী ময়েং তাদনবা অমদি মতিক চাবা স্কোলরশিং থোরকপদা ঐখোয়গী পর্ফোর্মেন্স ফোর্ম অসিবুসু শীংথাননবা হোৎনরম্বা হায়বসি মতম মতমদুগী মীরোলদুগী থৌদাংনি। খুন্নাইগী চাওখৎলোন হায়বসিদি মচি লেঙদনা লৈবা নত্তবনিনা, অহোংবা কয়া লাকপা হায়বসিদি শোয়দ্রবনি। অদুনা মতম মতমগী ওইনা থৌবু অমা ওইনা লৈবিরিবশিং অমদি অচঙবা আর্টিষ্ট অমা ওইনা লৈবীরিবা পূম্নমকশিংনা কূপ্না খন্নবীদুনা মপোপ কায়দনা পুথনবা হোৎনবীরম্বা হায়বসি তঙাইফদে।

হায়রিবশিং অসি দিস্কসন, দিস্কোর্স, ইন্টরেক্সন অমদি সেমিনারনচিংবা কয়া চুনবা হীরম পুথোক্তুনা নৈনবা মথৌ তাই। ওদিএন্সকীদমক নুংঙাইনবা পেন্নবা তৌদবসু য়াদে, মরমদি মদুনা হিংনবগী মচাক্লি। হিংসু হিংবা, হিংবগী মতিক ময়াইসু চেলহনবা অদুনি হেন্না মথৌ তারিবসি। অদুনা মায়কৈ কয়াদগী য়েংদবা য়াদবা কয়া অমা লৈ। ইশম শম্না ঐখোয়গী আর্টিষ্টশিং অসি খরা একাদেমিকেল্লি চঙশিনবা মথৌ তাই। ঈশৈ শক্লগা, লীলা য়াওরগা, শেল ফংনবনি হায়বা অদুখক্তনদি শুমাং লীলা মতম শাংনা ময়াই চেন্না পুথোকপা য়ারোই। হীরম অশোমদা ৱাখল খনবা অমদি তুংলমচৎ উবা হায়বসি মথৌ তাই। ৱা ওইনা হায়নরগদি, হায়নীংঙাই ৱাফম পংলৈদা লৈগনি। অদুবু ঐখোয় হিংনবগীদমক হায়বা ৱাফম অদোমদা লৈশিল্লগা হায়নবনদি তুং কোইবা য়াগনি নীংদে। অদুনা আর্টিষ্ট লোইনমক হায়রিবা ৱাখল্লোন অসিদা লাকউ হায়বদি য়াবা হৌনদে। অদুবু পার্টি অদুবু লীংলিবশিংনদি য়াম্না মুন্না খন্নবীফম থোকই। মখোয়গী অনীংবা অপাম্বা অদু ময়ামদা খজিক-খজিক্কী মমি তাহনবা মথৌ তাই। মীৎয়েং খরা পাকথোক চাউথোক্লা য়েংবা য়াম্না তঙাইফদে।

লীলা অফবা পুথোকপা হায়বসি স্ক্রিপ্ট, এক্টর, প্রদক্সন দিজাইন, রিহার্সেল হায়বসি চেকশিন্না চঙই। লীলা অমা পুথোকপা অরাইবা নত্তে। এক্টর খরদি লীলা অমা তৌবদা মাগী মাগী ফিজেৎকীদমক হান্না খনবা য়াওই। লীলা অদুদা ঐসি তাহৌবা য়াদে, কদাই কদাইদনো অমা ফুগাৎলগা হেন্দোক পাথোকপা অমা তৌদ্রগদি ঐসি চপ চপ মান্নরনি হায়না খল্লগা মশা মশানা দিজাইন তৌবসু য়াওই। পূম্নমকশিং অদু প্লেদুগী দিরেক্টর অদুগী মখা য়াম্না পোনগনি। দিরেক্টর অদুনা ফিজেৎ, দিজাইন টোটেলিটি ওফ দি প্লে লোইনমক য়েংশিনগদৌরিবনি। লন্নাই ওইনা তৌবা হৌনদে। শুমাং লীলাদদি কনাগুম্বা খরদি মরন্নাইনি। মানা হয়েং তৌগে খল্লিবা অদু কৈসু থোইদোক্লা হায়দোক্তনা অদুম তৌবসু য়াওরিবনি। অদুনা ওইবা তাইয়ে, শুমাং লীলা হায়বসি Actors' supremacy হায়না হায়নরিবসি। অদুবু খরা সিরিয়স ওইবা প্লেদদি মদু য়াদে। তৌগদবা খুদিংমক দিরেক্টর অদুগী ভিজন অমগী মখাদা লাক্কদবনি। মদুদা এক্টর অদুনা দিরেক্টর অদুগী য়াথং লৌরগা অমদি তান্নরগা মহাক্কী অনীংবা অপাম্বা ফোঙদোক্লবা মদুগী অয়াবা য়াদবা খন্নরগা দিজাইন তৌবসু অদুম য়াওদবা নত্তে। মসিদি য়াম্না ফজবা কাঙলোন অমগী মখাদা লাকপা ঙাক্তনি। অদু নত্তদুনা মানা-মানা অনীং-অনীংবা পংতৌ তৌবসি হৌজিকসি লীলা অমা য়েংবা মতমদা অহোবশিং অদু ইঙান ঙান্না উবা ফংলে।

লীলাগী রিহার্সেল তৌবা হায়বসি অরাইবা নত্তে। লীলা শান্নরগা মীনা য়াম্না কৌরগা শেল ফংগদৌরিবনি হায়না চপ চানা খল্লগদি লীলাগী রিহার্সেলদসু থৱায় য়াম্না য়াওগদবনি। য়াওফম থোক্লিবনি। অদুবু আর্টিষ্ট খরদি রিহার্সেল তৌবসি মতম মাঙহনবা, কান্নদবনি হায়না খনবসু য়াম্না য়াওই। দাইলোগ ফারব্রা ফাদ্রিবরা হায়বা চেক তৌনরগা লীলা শান্নবা অদুম য়ারিদুবো গাইনা হায়বা আর্টিষ্ট ঐ য়াম্না থেংনরে। অসুক কুইনা লীলা য়াওরল্লগা কৈদৌবৈ লীলা রিহার্সেল তৌদোইনো নৎত্রগা তমদোইনো গাইনা মখৌ পোঙনা হায়বগসু ময়াওরি। মখোয়দি লীলা তম্বা হায়বা ৱাহৈসি শীজিন্নরক্তে। মসি ঐনা খনবদা থায়নগী অহল লমনশিংসু মসিগী ৱাহৈসি কয়া শীজিন্নরক্তে। লীলা পুনবা নৎত্রগা লীলা তান্নবা/তিন্নবা হায়নসু হায়নবা ঐ অহল লমন কয়াগী মচিন্দগী হায়বা নাকোংসিনা তাজহৌই। তম্বা হায়বসিগা তান্নবা হায়বসিগা অনী অসিগী ৱাহন্থোকসু খেন্নে, অদুগা মাগী মচৎ মওংসু য়াম্না শাথীনা খেন্নে। অদুনা ঐনা খল্লি, ঐখোয়গী অহল লমনশিং খরদি লীলা তম্বা হায়বা ৱাহৈ অসিগী মহুত্তা লীলা তান্নবা/তিন্নবা নৎত্রগা লীলা পুনশিনবা হায়বা ৱাহৈ অসি য়াম্না মরু ওইবদৌনা মখোয় মশেলগী মরক্তা চৎনৈ। ঐদি মসি য়ানীংদে, লীলা তম্বা হায়বসি য়াম্না মরু ওই। ঐখোয়বু কয়া খঙলবনো? লীলাবু পংতৌদা হেক্তা তৌবা য়াব্রা? মমাঙঙৈ মতম খরগী মমাঙদা লীলা পার্টি খরা অমসু লৈরম্মী। লম অরাপ্পা মফম অমদা চৎলগা অহিং য়ারেক্তুনা লৈরগা লীলাসি ঙাইহাক চাকচা মাঙদা ফম্মিন্নরগা ইম্ফাল, মণিপুরদগা মমিং চৎনা শান্নবা লীলা অমগী ৱারী লীনরগা হোরেন নুমিদাং হেক্তা উৎপা কাঙবু অমা। মদুনা ইফ-ফবা লীলাগী প্রদক্ট অমা ওইবদি খক য়ারোই। মসি তৌবা কাঙবু খরা লৈরম্মী, মমিং মথা পঞ্জররোই। মখোয়না অমুক খরা হেন্না শমজিনবগী ৱানি।

শুমাং লীলাগী ঙাল্লিঙৈগী মতমদা লীলা তানবা নৎত্রগা তিন্নবা হায়বসি অদুম তৌরম্মী। লীলা কাঙবু অদুগী খরা অহল ওইবা অমগী মমাঙ শঙ্গোইদা নৎত্রগা মাঙ্গোলদা মখোয় খরা ফম্মিন্নরগা লীলাদুগী মরমদা ৱারী লীনবা, তান্নবা/তিন্নবা মদুবুনি। অদুম্না নুমিৎ অমা অনী তৌরগা লীলা হেক্তা শান্নরম্মী। থায়নগী অহল লমনশিং অদু লাইগী থাক্তা লৈরম্বদগী তৌবা ঙম্বা ওইরম্বসু য়াই। অদুবু মদুমক্লা হেক্তা ফরবনি হায়বদুদি হায়মনবা থোক্কনি। ঐনা লীলা য়াওদুনা ফনা য়াম্না অফবা লীলা কয়া পুথোক্তুনা চৎলবসু, মতমদুদা দাইলোগ লীলা হায়দুনা লৈরম্বা অহল লমনশিংদুসু ঐগা অদুম নীংথিজনা তিন্নবা য়াওই। মখোয়সু অদুম তৌরম্মী। লীলাদু ঐখোয় কোইনা ফম্মিন্নরগা মাগী মাগী পার্ট অদুগী অফাবা দাইলোগশিং অদু ঙাঙনবনি। হৌগৎপা নত্তে, ফম্মগনি। অসুম্না নোংমা নীনি তৌরগা হয়েংদি অমুক্তা হৌগৎলসি গাইনা হায়নৈ। মোইনা হৌগৎলগা অমুক ঙাঙনৈ। অদুগা লীলা হেক্তা পুথোকই। অদুমাইনা তৌবদুনা লীলাদু মরাইবক চুম্মগা পংফ মফজরে, অদুগা অয়াম্বনদি য়ারক্তে। অদুনসু ওইবা য়াই, অদুগা মতমগী অহোংবনসু ওইরম্বা য়াই, দাইলোগ লীলাগী মতম লোইশিনখি। মসি অফবা খুদম অমা নত্তে। লীলা হায়বসিদি নীংথিনা তমগদবনি। মীওইবনা হৈরে খঙঙে হায়রিবসি মপান নাইবা নত্তে। আর্ট হায়বসিদি সমুদ্রগী ঈপাক্লুম্বনি, মদুদগী ঐখোয়না খুজোক অমা ফাওবগী শরুক ঈশিং কনবা ঙম্বা নত্তে। য়াম্না পাক চাউখ্রবনি। অদুনা তম্বা হায়বসি য়াম্না মরু ওই হায়না ঐদি হায়জনীংই।

মীনা মশক খরা খঙবীরবা কাঙবুশিংসিনা লীলা তম্বদা থৱায় য়াওদে। ঐনা হয়েং থোল্লবা অমা তৌরগা লোইরে হায়না খনবা য়াম্না লৈ। ঐগা তিন্নরম্বা লীলা পুনমিন্নরম্বা খরা লৈ। লীলা তমসি হায়বসিদা অমুক্তা হৌগৎলু হায়বদা ৱা ওইনা ঙাঙনবা ময়াম অমা। মোইসি অমরোমদা হায়রবদি নাপল কাবা কাঙবুনি। ঐ মঙাইরে হায়না চৎপা ঙাক্তনি। ঐদি মদু য়াম্না তাথী। অতৈ অতৈদা তৌরল্লবসু ঐখোয়গী সিদদি লীলা তমদবা য়াদে হায়না অকনবা রুল অমা লাউথোকই। লীলা তম্বা লাক্তবা মীদা ফাইন লৌবা হায়না। মদু কিবদগী নৎত্রগা হঙ্গোইবদগী লাকপগী ৱানি। মথ্বায়দি য়াওদে। মোইগী মতৌ উবদা লীলা তমজনীংবা হৌরক্লিবা অঙাংশিংসু ৱারৌই। ঐঙোন্দা ৱাকৎ য়াম্না লাকখি। অদুবু য়ান-য়ানবা অদুম তৌনখিবগী ৱানি। হায়দোকপদদি মী কয়া অমগী মীংচৎতা শোক্কদবা লৈবনিনা খরগী মখৈদি খাকচিঞ্জরগে। লীলা তম্বদা থৱায় য়াওদবা লীলা শান্নরকপা মতমদা মোই মোইনা থোল্লা থোল্লবা তৌবা। অদুনা কো-এক্টরশিংগী মরক্তসু হেন্না নুংঙাইহন্দবা কয়া অমা থোকহল্লি। মমাঙঙৈ ঐখোয়গী অহল লমনশিংনা লীলাদা হাৎতোক্লবী হায়বা ৱাহৈ অমা কন্না শীজিন্নরম্মী। মদু অতৈগী অমত্তা নত্তে, মা মা হিংনবা হোৎনবদা থোরকপা ঙাক্তনি। মদুগী মতাং অদুমা মথংগী ইস্যুদা মখা চত্থজরক্কে। ●

মরিশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল চেম্পিয়নশিপ্তা নেপ্রম রোশন

পূন্সি ঈচেলদা - ৬৮
ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমার

তম্বা ঙমদবা পূন্সিগী ঈচেলদা তাওথরুই, হোন্থরুই তোঙান তোঙানবা তোর্ব্বান্দা। তোর্ব্বান খরদনা তিনলুই মতম শাংনা অদুগা তোর্ব্বান খরা অমদনা তিনলুই ঙাইহাক। তোর্ব্বান খরদি অদুক্কী মতিক নীংথিজখ্রে মহৌশাগী অমদি মীওইবগী খূৎশেম্না। মদুমক্লি সিঙ্গাপোর হায়রিবা ঈথৎ অসিসু। মহৌশানা পীবিরকপা নীংথিজরবা, উ-ৱা, চীং, তুরেল, পাৎনচিংবা য়েংলুরগদি সিঙ্গাপোর হায়রিবা ঈথৎসিদি ইরমদম কংলৈপাক/মণিপুরগী শরুক তঙ্খাই য়ৌবা মফম নত্তেদা। অদুম ওইনমক মহৌশাগী লৈজবা খরা অদুদা খূৎশেমগী উ-ৱা, হৈ-লৈ থাজিনবীদুনা, লম্বী-থোং, য়ূম-কৈ পূন্নমক নীংথিনা শেমগৎপীদুনা সিঙ্গাপোর হায়রিবা ঈথৎসি অসুক্কী মতিক লূ-নান্না, চাওখৎনা লৈরি লোয়ননা মফম অসি মালেমগী মফমদা খ্বাইদগী সেফ ওইবা মফম অহুমগী মনুংদা চল্লিবা লৈবাক অমনি। মতৌ অসুম্না কনানা শেমগৎলি লৈঙাক্কী লুচিংবশিংনা।

অদুবু ঐহাক্কী পোক্লফম অমদি হৌরকফম ওইরিবা কংলৈপাক/মণিপুরদি চহী ৭৫ লৈঙাক্লা লৈমিন্নরকপা অসিদা ইন্দিয়ানসু য়েংশিনবীদে অদুগা ঐখোয় ইরমদমগী পোলিটিকেল লুচিংবশিং অসিনসু শেন্বীদে, য়েংশিনবীদে, মীয়ামগী য়াইফনবসু হোৎনবীদে লোয়ননা মহৌশাবুসু নীংথিনা ঙাক শেন্দুনা থন্বীদে, শেমগৎপীদে মশা-মশাগী কান্নবখক খন্দুনা শেঞ্জা থুমজা তৌবা নত্তনা। ৱাহৈদা, সোসল মীদিয়াদা, পাউচেদা অমদি টিভিদদি শেন্বীদবা অমত্তা য়াওদ্রে নেসনল হায়ৰে এরোপ্লেন তাবা ফাওবা য়াহল্লে। অশেংবদুদি ময়াম্না অদুম খঙবীরো। অদুগা ঙসিনা চহী অমা হেল্লে য়ূম-কৈ লিশীং কয়া, লন-থুম কয়া মৈ থাদোক্তুনা উৎ ওলহনখ্রে। লোয়ননা মীতৈ/মৈতৈনা তম্পাক্কী লমদমদগী চীংগী লমদা চঙবা ঙমদ্রে অদুগা চীংদা তারিবা কুকি-জৌশিংনা তম্পাক্তা লাকপা ঙমদ্রে। নেসনল হায়ৰে অনীদা অমদি মোরে লাইনদা মীতৈ/মৈতৈ অমত্তা চৎপা ঙম্নদ্রে মখাদা, এরোপ্লেন নৎত্রগা হেলিকোপ্টর তোংদুনা চৎপা নত্তনা। মসিনি ঙসি ওইরিবা ইরমদমগী ফীভম। কনানা ওইহল্লি মতিক চাদবা, মশা-মশাগীতা খনবা লুচিংবশিং অসিনা।

ৱারৌদবা ঙমদে ঐখোয়গী লুচিংবশিংদা অতোপ্পা লমদমগী মীওইশিংনা অসুক্কী মতিক নুংঙাইনা, ৱাত্ত-পাদনা, ঈংনা-তপ্পা হিংবা উরুরগা অমদি ইরমদমদা ওইরিবা ঙসিগী ফীভম অসি য়েংলুবদা। অসিগুম্বা নীংখা তম্না চৎথোক-চৎশিন ফাওবা ঙমদ্রবা, লায়রবতনা থল্লবা, অৱা-অনাগী মীরাওখোলতনা থল্লবা লমদম অসিদগীনি ইশামকসু লোয়ননা সিঙ্গাপোরদা লাক্তুনা গোল্ড মেদল অনী অমদি ওভরওলদা অনীশুবা মনা ফংবা ঙল্লিবা ইনাও নেপ্রম রোশন অসিসু। অদুবু তম্বা ঙমদবা পূন্সিগী ঈচেলদা থুংলুরে হিনাওনা উনহল্লে ইচিল ইনাও সিঙ্গাপোর হায়রিবা ঈথৎ অসিদা।

হৌখিবা মে ৪-৫দা (থাংজ অমসুং নোংমাইজিং) চাইনা টাউনগী Kreta Ayer People's Theater দা আই এন বি এ এসিয়া অমদি আই এন বি এ, পি এন বি এ ৱর্ল্ডগী মীৎয়েং মখাদা পাঙথোকখিবা ৪শুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ মপূং ফানা পাঙথোকখি। চেম্পিয়নশিপ অদুদা নুংশিরবী ইরমদম কংলৈপাক/মণিপুরদগী লাপ্না লাকখিবা ইনাও নেপ্রম রোশন শরুক য়াখি। মহাক শগোলবন্দ নেপ্রাম মেঞ্জোর লৈকায়দগীনি। ঙসি ওইরিবা মণিপুরগী লান মরক্তুদা জিমদা চৎতুনা নুংতিগী শান্নদুনা চেম্পিয়নশিপ অদুগীদমক শেম শাখি। সিগী মথক্তা মরক মরক্তা খুল ঙাকপা ওইনসু চৎখিবনি ইরমদমগী ঙমখৈ অমদি অপূনবা থুগাইবদগী ঙাকথোক্লবা। ইরমদমগী ঙমখৈ ঙাকপদা নত্তনা মালেমদা ইরমদম কংলৈপাক/মণিপুরবু শক তাক্লবা হোৎনরি। মহাক্লা হোৎনজবদো ঙসিদি মঙফাওনরে।

হায়রিবা ৪শুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ অসিদা মহাক্লা পামজবা বোদিবিল্ডিং মশান্না অসিগা মরী লৈনবা ফিজিক হায়রিবা কেটেগোরি অনী অসিদা থোক্তুনা বোদিবিল্ডিং জুনিয়র মাষ্টর (চহী ৩৫-৩৯) দা অহানবা মনা লৌবগী মথক্তা ওপনগী ওভরওলদা অনীশুবা মনাসু ফংখি। লোয়ননা, ক্লাসিক হায়রিবা কেটেগোরি অসিদসু জুনিয়র মাষ্টরদা অহানবা মনা ফংখি অমদি ওভরওলদনা অনীশুবা মনা ফংবা ঙমজখি। হায়রিবা মালেমগী ওইবা চাংদম্নবা অসিদা মালেমগী লৈবাক ১৪দগী শান্নরোয়শিং লাকখি। নেপ্রম রোশন ইরমদম কংলৈপাক/মণিপুর অমদি ইন্দিয়াবু মহুৎ শিন্দুনা লাকখিবনি। ইন্দিয়াদগী শান্নরোয় মখোয় অহুমনি লাকখিবা - নুপা অনী অদুগা নুপী অমা।

হায়রিবা ৪শুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ্তা ঐহাক ইশামক আই এন বি এ এসিয়াগী (ইন্টরনেসনল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এসোসিএসন) প্রসিদেন্ট অমা ওইনা অমদি চীফ জজ অমা ওইনা শরুক য়াজখি। আই এন বি এ টাইৱান, আই এন বি এ এসিয়া অনীগী প্রসিদেন্ট অমা ওইনা অমদি চেম্পিয়নশিপ অসিগী চীফ জজ অমা ওইনা লান থোক্লিবা মরকসিদা ইরমদম কংলৈপাক/মণিপুরদগী নাইতোম লাকখিবা ইনাও নেপ্রম রোশননা গোল্ড মেদল অনী অমদি ওভরওলদা অনীশুবা মেদল অনী, পূন্না মেদল মরি ফংবসিদা কংলৈপাক/মণিপুরদগী হৌরকখিবা মীওই অমা ওইনা অসুক্কী মতিক নুংঙাইবা অমদি পেঞ্জবা ফাওজে।

মসিনি লৈত-লায়রনা লৈজবা শান্নরোয়শিং অসিনা ৱানা-ৱানা, লৈত-লৈত লাল্লকসিদা কন্না হোৎনজদুনা মালেমদা শক তাক্লি ইরমদম্বু। অদুগা নাকল অমরোমদনা ঐখোয়গী লুচিংবা শাবা কয়া অসিনা চিংথরি লমদম অসিবু নোরোক্তা, ৱাহল্লি মীয়াম্বু অসুক্কী মতিক। করিগীনো অসুক কুইরবা কাঙলূপ অনীগী মরক্তা থোক্লরিবা লান মচা অসি ফাওবা লোইশিনবা ঙমদ্রিবা। মসিনসু ময়েক শেংনা তাক্লি ঐখোয়গী লুচিংবশিংসে অসুক্কী মতিক মতিক চাদে হায়বা অমদি মশা মশাগীতা খল্লি হায়বা। মখোয় মখোয়গী ইমুং মনুংগী মীদা অশি-অনা য়াওদবনা মখোয় নোক্তুনা লৈথোকপা ঙল্লি, অৱাবদা তারবা মীয়ামগী সেন্টরনা থাদরকপা শেল কয়া মতম চানসু য়ৌহন্দে অদুগা পীফম থোকপদা পীবিদে মখোয় মখোয়গী ফুরিৎখাওদা মতৌ করম্না পর্সেন্টেজ লৌহৌগদগে হোৎনরিঙৈদা। অদুবু কর্ম্ম হায়বা অমদি লৈবনিকো নীংশিংবীয়ু। নখোয়না মীয়ামদগী হুরান চিন্থি তৌদুনা লৌশিল্লিবা, তুংশিল্লিবা লন-থুম শিবদা পুবা য়ারোই হায়বসি নীংশিংবীয়ু।

লোইশিল্লকপদা, ইরমদমসি ঐখোয় ময়াম পূনশিন্দুনা অমুক্তংদি চিংখৎমিন্নসি। ইরমদমগী লুচিংবশিং ৱাখল খরা তাবীয়ু, নরমদমগী অমদি মীয়ামগীসু খন্থবীয়ু। লোয়ননা লৈত-লৈত ৱানা-ৱানা হোৎনজদুনা মালেমদা মরাইবক থীরবী কংলৈ ইমাবু শক তাকপীরিবা চাউথোকপা পোকহল্লিবা ইরমদমগী এনাবোলিক ষ্টেরোইদ অমদি স্পোর্টস ইনহেন্সিং ওইবা পোৎলমশিং চাদবীদা শান্নজবা ইনাও নেপ্রম রোশনগুম্বা শান্নরোয়শিং অসিবুসু শৌগৎপীয়ু হায়না লাপ্লবা টাইৱান্দগী ৱারেং অসিগী মায়কৈদগী নোল্লুক্লা পুনেজরি ময়ামগী মফমদা। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)- (১৭৫)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী লমাই অসিদা ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

খোংলৈ তাবী খোংতৌৱাই। নোংয়াই খুমল খোইতোংপা ও মিংকৌনখিবদি। করি তৌখিবা নুমিৎতগীনো হায়রবদি। অদোল নোংয়াই থাঙবাই নোংমাঙবনা। মচা ইবেমমা খাইয়োইরোন খুমল চনু লাইতোংখু শাফাবী মিংকৌবীবু। মপাগী নুংশি নুংচাল ৱাৎপনা। নুরা লৈহাও লৈরেল কুচু কুমেল ওন। অখা মীৎয়েং খায়েংনবা ৱাদগী। অচিক মফম নারক মোংশোংলকতা। পালবা কৈরেল কৈখা থানবা। কৈরেল তুংইল তমলকলে। নোংয়াই মপা মতোলনসু খামবিরকতে। মপাচা নোংয়াই খুমল নোংঙোল তংবাচানা। পানবা কৈরেল তুংইল তম্ববু। কৈরেল থনুং থিৎনা চৈথেং পীনা হাৎলে। ময়ুম খুলদা থুংলক য়ৌরকলবদা। থৌদোকতুদা থৌবাল কাঙখুচা অচালবনা। ●

ꯃꯤꯇꯩꯒꯤ ꯄꯨꯌꯥ 'ꯅꯤꯡꯊꯧꯂꯣꯜ ꯂꯝꯄꯨꯄꯥ' (ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯕꯨꯕꯥ) - (꯱꯷꯵)

(ꯄꯨꯌꯥꯒꯤ ꯑꯔꯤꯕꯥ ꯃꯌꯦꯛꯀꯤ ꯕꯥꯡꯂꯥ ꯃꯌꯦꯛꯇꯥ ꯆꯅꯝ ꯍꯦꯃꯆꯟꯗ꯭ꯔꯅꯥ ꯂꯥꯏꯊꯣꯛꯂꯥ ꯏꯊꯣꯛꯄꯥ ꯑꯁꯤ ꯃꯤꯇꯩ ꯃꯌꯦꯛꯇꯁꯨ ꯅꯨꯃꯤꯠ ꯈꯨꯗꯤꯡꯒꯤ ꯂꯃꯥꯏ ꯑꯁꯤꯗꯥ ꯏꯊꯣꯛꯇꯨꯅꯥ ꯐꯣꯡꯗꯣꯛꯂꯒꯅꯤ꯫)

ꯈꯣꯡꯂꯩ ꯇꯥꯕꯤ ꯈꯣꯡꯇꯧꯔꯥꯏ꯫ ꯅꯣꯡꯌꯥꯏ ꯈꯨꯃꯜ ꯈꯣꯏꯇꯣꯡꯄꯥ ꯑꯣ ꯃꯤꯡꯀꯧꯅꯈꯤꯕꯗꯤ꯫ ꯀꯔꯤ ꯇꯧꯈꯤꯕꯥ ꯅꯨꯃꯤꯠꯇꯒꯤꯅꯣ ꯍꯥꯌꯔꯕꯗꯤ꯫ ꯑꯗꯣꯜ ꯅꯣꯡꯌꯥꯏ ꯊꯥꯡꯕꯥꯏ ꯅꯣꯡꯃꯥꯡꯕꯅꯥ꯫ ꯃꯆꯥ ꯏꯕꯦꯝꯃꯥ ꯈꯥꯏꯌꯣꯏꯔꯣꯟ ꯈꯨꯃꯜ ꯆꯅꯨ ꯂꯥꯏꯇꯣꯡꯈꯨ ꯁꯥꯐꯥꯕꯤ ꯃꯤꯡꯀꯧꯕꯤꯕꯨ꯫ ꯃꯄꯥꯒꯤ ꯅꯨꯡꯁꯤ ꯅꯨꯡꯆꯥꯜ ꯋꯥꯠꯄꯅꯥ꯫ ꯅꯨꯔꯥ ꯂꯩꯍꯥꯎ ꯂꯩꯔꯦꯜ ꯀꯨꯆꯨ ꯀꯨꯃꯦꯜ ꯑꯣꯟ꯫ ꯑꯈꯥ ꯃꯤꯠꯌꯦꯡ ꯈꯥꯌꯦꯡꯅꯕꯥ ꯋꯥꯗꯒꯤ꯫ ꯑꯆꯤꯛ ꯃꯐꯝ ꯅꯥꯔꯛ ꯃꯣꯡꯁꯣꯡꯂꯛꯇꯥ꯫ ꯄꯥꯜꯕꯥ ꯀꯩꯔꯦꯜ ꯀꯩꯈꯥ ꯊꯥꯟꯕꯥ꯫ ꯀꯩꯔꯦꯜ ꯇꯨꯡꯏꯜ ꯇꯃꯂꯛꯂꯦ꯫ ꯅꯣꯡꯌꯥꯏ ꯃꯄꯥ ꯃꯇꯣꯂꯅꯁꯨ ꯈꯥꯝꯕꯤꯔꯛꯇꯦ꯫ ꯃꯄꯥꯆꯥ ꯅꯣꯡꯌꯥꯏ ꯈꯨꯃꯜ ꯅꯣꯡꯉꯣꯜ ꯇꯡꯕꯥꯆꯥꯅꯥ꯫ ꯄꯥꯟꯕꯥ ꯀꯩꯔꯦꯜ ꯇꯨꯡꯏꯜ ꯇꯝꯕꯕꯨ꯫ ꯀꯩꯔꯦꯜ ꯊꯅꯨꯡ ꯊꯤꯠꯅꯥ ꯆꯩꯊꯦꯡ ꯄꯤꯅꯥ ꯍꯥꯠꯂꯦ꯫ ꯃꯌꯨꯝ ꯈꯨꯂꯗꯥ ꯊꯨꯡꯂꯛ ꯌꯧꯔꯛꯂꯕꯗꯥ꯫ ꯊꯧꯗꯣꯛꯇꯨꯗꯥ ꯊꯧꯕꯥꯜ ꯀꯥꯡꯈꯨꯆꯥ ꯑꯆꯥꯂꯕꯅꯥ꯫ ●

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