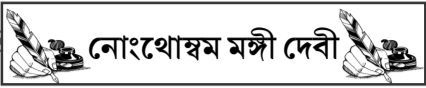


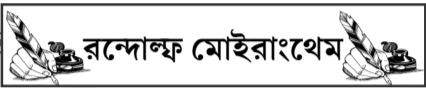
লৈকাসু কেন্দ্ৰে, লংজিনসু মাঙত্ৰে



পুল্লিগী অৱোহোবা জৰুকনি ১০০গী মণ্ডা যোকপদী মৰিদি হোত্ৰে, কৰি তৌনি, পাঙ্গল লৈত্ৰে, অনিৎবা পাঙথোকপা ঙ্ৰমত্ৰে, খোঙা ফজনা চংপা ঙ্ৰমত্ৰে, খুংসিনা শুনিং-নোন্নিবা মপুং ফনা তৌবা ঙ্ৰমত্ৰে।

লৈনমদা তিন্দ্ৰে। নোংগুত্ৰে, লাই ফুৰুগু লোইত্ৰে, পাট্ৰিচ অমুত্ৰে যেন্দিংনা পায়থংলুদবা অহনাবা লমায়দা এগী মইহেৰোয় ওইহুদী 'অনুমতি' গী ফেটে উৰে, পাৰুদদি হয়ফম খাঙত্ৰে।

Fifth-one years Experience of Social Service হায়রিবা লাইৰিকশিং অফোংবা খুদিংগী এনা মঙেঙ্গদা পাট্ৰি হায়দুনা হেক হেক গী।



কৱন্বা ফীভমদা লৈৰমগনি? অৱাবগী মশকনি, মণিপুরদুস জেনৰেল ষ্টাইকনিচিংবশিং হেক তৌৰকপদা পুং, ঈশৈ, জগোয়, শুমাঙ কুইশ্মনিচিংবশিংনা নোংমগী পুকচাক তাজ্জিৰবশিং/তাজ্জিৰবশিংদা হৱাউ কুইশ্ম অমত্ৰা তৌবা য়াৰোই হায়না হেজ্জ হায়বিবা, শিনফমশিং অসিদা খোঙদাজৰুৱৰবশিং, খোঙদাজৰুৱৰবশিং পুন্মমকী ৱাহেঁশিঙিদি শুগ্ৰত্ৰত্ৰী মিংলুগী পিৱাং খৰ্জনি!

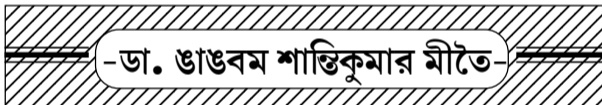
পুং, ঈশৈ অমসুং জগোয় - ১৯

নৈনবনিচিংবশিংনা মৰু ওইনা নৈনবা লাইৰিকনি হায়না ইবিৱশ্শী। Matanga না ইবিবা লাইৰিক অসিগী verse number 511 দ'ইবি মদুদি মমাঙী ইবিৱশ্শীবা লাইৰিকশিং অসি মপুং ফবা যাওদে।

ইবিৱশ্শী: Raziya Sultan য়াৰা চাউবা নিংথৌৱেলনি, য়াৰা শিংই, অচুস্বতা তৌই, লাইশিংগী মকেচক্ৰি, মহাকী হীৰম পুন্মত্ৰা ঙ্ৰকখোকপা ঙ্ৰশ্মী, তৌইগুশ্বসুং নুপা ওইনা মালেমদা খোঙদাগদবদা নুপী ওইনা খোঙদাৱক্ৰে।

মতেং লৌজখিবশিং : 1) My Wonderful Book of Social Science 2) Sangeet Ratnakara of Pandit Sarangadeva 3) Taal Badya Sastra 4) অইবগী ৰাখলশিং।

২০শুবা নেচৰেল ওলেম্পিয়া ডা. ঙাংবম শান্তিকুমাৰ মীতৈ



নবেম্বৰ ৯দগী ১২ ফাওবা য়ু এস এগী লাস ভেগাস সিটিদা পাঙথোকখিবা ২০শুবা নেচৰেল ওলেম্পিয়া, ২০১৭ত নেসনল অমদি ইন্টাৰনেসনল টাইটল কৰা লৌত্ৰবা ডা. ঙাংবম শান্তিকুমাৰ মীতৈনা মহাকী অহুমশুবা নেচৰেল ওলেম্পিয়া মিথথোল ফংলকপা ঙ্ৰমত্ৰে।



এফ বি এফ, টি ইংবুঙেটৌবা, এম এ বি এ প্ৰসিদ্দেট অমদি শান্নৰোয় পাওনম ৰোমেস মীতৈসু য়ু এস এগী লাস ভেগাসত পাঙথোকখিবা, স্বাইদগী ৰাংবা নেচৰেল চেম্পিয়নশিপ অসিদা শৰুক য়াখি।



লেন্সে, 2014, 17. Mr. World Cup – Gold (Master 40-49 years), 2014, 18. Mr. World Cup – Gold (Open Men Short Class), 2014, 19. Mr. World Cup Overall Masters Champion, 2014, 20. Mr. World Cup Overall Open Men Champion (Senior), 2014, 21. Mr. Natural Olympia – Gold (Masters 40 to 49 years), 2014, 22. Mr. Natural Olympia – Silver (Open Men Short Class), 2014, 23. Mr. Natural Olympia – Bronze (Professional Masters), 2014, 24. Mr. Natural Universe – Best Presentation Award, 2015, 25. Mr. Natural Universe – Silver (Professional Masters), 2015, 26. Mr. World - Gold (Professional Masters – 40-49), 2016, 27. Mr. World - Top 6 (Professional Open Men), 2016, 28. Mr. Natural Universe – Gold (Professional Men Masters 40-49), 2016, 29. Mr. Natural Universe – Gold (Open Men Professional Physique/Bodybuilding), 2016, 30. Mr. Natural Olympia – Gold (Professional Men Masters 40-49), 31. Mr. Natural Olympia – Bronze (Open Men Classic Physique/Bodybuilding), 2016, 32. Mr. World Cup – Silver (Professional Masters – 40-49), 2017, 33. Natural Olympia – Gold (Professional 50 years and above), 2017, Titles (Awards honored: 1. Meetei Nongsha, 2. Kanglei Athoiba Mapi, 3. Irabot Memorial International Award, 4. Excellnt Sportsman Award, 5. Light of Taiwan, 6. Meetei the Masters' Super Star, 7. Award of Excellence, 8. Award of Best Presentation, 9. Award of Good Leadership, 10. Natural Bodybuilding Hall of Fame মিথথোল অমদি মনা কৰা ফুৰুৱা ডা. ঙাংবম শান্তিকুমাৰ মীতৈ গুসি টাইৱানগীত নত্তনা এগিয়া পুন্মগী বাই এন বি এ এগিয়াগী প্ৰসিদ্দেট ওইনা যৌ পুন্না এগিয়াগী মনুং চ্চা লেবা লৈবাক কৰাদা নেচৰেল বোদি বিল্ডিং অমদি ফিটনেস স্পোৰ্টিংস পুন্মগী শৌগেংলুনা হৌৱক্ৰিবা মহাহোল, মইহেৰোয় অমদি শান্নৰোয় কৰাব অচুপ্পা, অফবা লহ্শীদা পুশিদ্দনা অফবা হকচাং ফবা সিটিজন অমমম ওইহুদুনা অফবা মশা মউ ফবা খুন্মাই কৰা শেমগংপদা চাউৱা যৌদাং লৌৱ।