হুইয়েন লানপাউ
শগোলশেন, ওগষ্ট ১৮, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ১৪৩শুবা মশীং
হুইয়েন লানপাউ
শগোলশেন, ওগষ্ট ১৮, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ১৪৩শুবা মশীং

ইন্দিপেন্দেন্স দে বনান লানবা

লৈক্রক অচৌবা হান্না থম্মো

পীকচরবসু মণিপুর 'মিনি ইন্দিয়া' নি হায়না হায়নরিবা/লৌনরিবনবু মওইরিদ্রা নৎত্রগা 'মায়থকপী চিগোংলৈ' হায়বদু ওইবনরা হৌখিবা ওগষ্ট ১৫, ২০২২দা পাঙথোকখিবা 'ইন্দিপেন্দেন্স দে' থৌরমগী লমজাও-সরক্তা শাদুনা খিনবা গেটশিংদা থাবা নুমিৎসিগী থৌরমগী মরু ওইবা ৱাহৈ 'ইন্দিপেন্দেন্স' হায়বসিদবু গেট অমা খক্তদগী হেন্দোরক্তুনা খরদা বনান লানখি। ইংলিসকী ইন্দিপেন্দেন্স হায়বা ৱাহৈসিগী তোঙান-তোঙানবা মফমদা মান্নদবা বনান লানখিবগী মথক্তা লৈবাক অসিনা নীংতন্নকপা চহী ৭৫ শুরকপা হায়গদবদা চহী ৭৬শুরকপা হায়বা ফাওবা য়াওখি। অসুম্মাইনা লাল্লক্কনি খলহৌদবনা মীপূম তিংনা শরা শনখিদনবা মোবাইল দাটা বেজসু মাঙজৌননা থিংজিলহৌদবনা পুমচাই চাইখি। মণিপুর পূম্বদগী হেন্দোরক্তুনা অৱাং-নোংপোক ইন্দিয়াগী ইংলিসকী ন্যুজ চেনেলশিংদা ফাওবা ফোটোগা কোন্ননা হঞ্জিন-হঞ্জিন শন্দোকখি। নীংতম নুমিৎকী থৌরমদা শরুক য়ারদুনা পূক্নিং থৌগৎলুবা মণিপুর লৈঙাক্কী লোয়শঙশিং খুল্লোকপী ওইনা লোকপগা চপ মান্নখি। মীৱাসু তাবা, লাল্লুপসু কাবগী ফীভমদা তাখি। লৈবাক অসিনা নীংতন্নকপা চহী ৭৫ মপূং ফারকপগী হরাও-তয়াম্বা কয়ানা ফুদোংদুনা পাঙথোরক্লিবা 'অজাদি কা অমৃট মহোটসব' লিশাং শিৎনা পাঙথোক্লিবা থৌরমসিবু হেন্না মশেক-মঙাল থোকহনখিবা 'হর ঘর তিরঙ্গ' ফাওবা কৌতা অমনবা যণনা নেৎখাইরম্বদগী পুমশুপ-শুপচিনবদৌনা অমসুং উৎতা ঘি হৈজিনবদৌনা থোকহনখিদ্রবসু ফজনা নোক্কে তৌবদা নাতোনদা বোল কান্নকই হায়বদুগী ফীভমদি তাহনখি হায়বগী ৱানি। বনান লানবগী মায়কৈ কয়াদগী লাকপা পাউনা নাকোং শীংজা য়ৈখিবা মাল্লি চীফ মিনিষ্টরদা এদিসনল সেক্রেটরি ওইরিবা নৈলেম্থাং তেলিয়ননা অইবা চেরোল অমা থোরকখি। চেরোল অসিগী কোপিশিং চীফ সেক্রেটরি, এদমিনিষ্ট্রেটিভ সেক্রেটরিশিং অমসুং হেদ ওফ দিপার্টমেন্টশিংদা পীখি। ইন্দিপেন্দেন্স দেগী থৌরমদা বনান লালহন্দনবা অমসুং '৭৬শুবা' হায়রোইদবনি, '৭৫শুবা' হায়গদবনি হায়না খঙহনখি।

হায়রকখ্রিবসিবুদি ফজৈ, হায়ফমসু থোকপনি, হায়জদবনি। অদুবু শেল য়াম্না চঙনা, মচু-মমেম্না লৈতেংদুনা পাকখ্রবা লম্বীশিংদা খিনখ্রিবা গেটশিং অদু শাদ্রিঙৈদা চুম্না, অমত্তা ওইনা মান্নহন্নবা মাঙজৌননা হায়বিরম্লগদি লাল্লে হায়নরকপদগী থম্ফম লৈখিদবা মায়শিংদু পুদুনা চঙখিনবা লৈক্রক অরাওবা থিরম্লোই হায়বগী ৱানি। অদুবুদি মণিপুরগী মীয়াম্না লাইরিক হৈরকখ্রিবসিবু কয়াম কুইরবগে? নুপাদা অহানবা এম এ অমসুং নুপীদা অহানবা বি এ পাস তৌখিবীশিং লৈখিদবা ইকুই কুইদ্রি। ফোং-ফোং শানা নীংশিংনররি। নৎত্রগনা হন্দক্কী ইকায়-ফিরুক খুম্মখ্রিবা থৌদোকসি লৈবাকসি বৃটিশকী মখূৎতা কুইনা মীনাই ওইদুনা লৈরম্মী। অদুনা নীংতম্বা ফংখিবা নুমিৎকী থৌরমসি পাঙথোকই হায়বদং খঙহল্লগা মপু ওইরম্বা মখোয়গী লোনগী ময়েক্তি চুম্না শীজিন্নফম থোক্তে হায়না থৌওইনা তৌবা মওইরিদ্রা? মসিমক্তি মান্দে, ওইসু ওইরম্লোই। গেট খিনখ্রিবা লোয়শঙদুবু পুরিবা মিনিষ্টর, শুপচিনবা মপু ওইরিবা চীফ মিনিষ্টর অমসুং দিরেক্টরনচিংবা হেদ ওফ দিপার্টমেন্টশিংগী অতম্নবা থবকসু ওইরম্লোই। গেট শারগা খিনবগী থবক শিন্নবা অকক্লবা ওফিসল/ষ্টাফ খরগী চেকশিনবা ৱাৎপদগী শোয়দনা ওইগনি। হৈতবা/খঙদবদদি অঙাং-অহলগী ৱা নত্তনা ফূ-চৈরুগদবা নত্তে। হৈননবা অমসুং খঙননবা তাকপী-তম্বীগদবনি। অদুবু মমিৎ থকপা, চেকশিন্দবগীদি লীচৈ নাপ-নাপ লাওবনা ময়াংলেন্দা শান্থগদবনি। মতুংদা অমুক ইকায়-শঙ্গোই হাংদনবা য়াদে হায়বা খঙহলহৌগদবনি। চিন্দা ঐখোয়গী লৈবাক্কা হায়বদু মীনা থাজরোই। মতুংদা থোকহল্লক্কনু।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৮

১) **''খানিংপা হোঙনতে মিকোনপা হোঙনতে। খানিং মিকোল আমা তৈপাতি য়িয়ুবা চিঙখোঙ পোইরৈতোন মখুরোনপু কোনপানে।''** ৱাহৈ পরেং অনীসি করম্বা অরিবা লাইরিক্তগী লৌথোরকপনো?

২) **''মণিপুরী রাস''** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৩) মণিপুর মপানগী অইবী অমগী লাইরিকনি **''প্রলয়গী খুৎশোক্তা''** হায়বা লাইরিক অসি। লাইরিক অসিগী অইবীসি কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৪) **''নিংশিংবগী মীহুৎথোঙদা''** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৫) **''...মতম অসিদা গম্ভীর সিংহ অমসুং নরসিং অনীমক কাছারদা লৈরি। ইংরেজিগী মায়কৈদগী কেপ্তেন গ্রান্টনা ঔৱাশিংবু তাম্থোক্লবা মচিন মনাও অনীগী মতেং নীরবদা নরসিংনা ময়াম্বুং গম্ভীর সিংহগা তান্নরগা ঔৱাশিংগী মথক্তা লান্দাদুনা ঔৱাশিংবু মায়থীবা পীখিবগী মতাং অসিদগী হৌরদুনা গম্ভীর সিংহ অমসুং নরসিং অনীনা মণিপুরদগী ঔৱাশিং তাম্থোকখি।''** ইতিহাসকী মতাং অসি য়াওরিবা লাইরিক মচা অদু করি লাইরিকনো অমদি কনানা সম্পাদন তৌবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওগষ্ট ৩০, লৈবাকপোকপা 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-৪৭কী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স - (১,২,৩,৫)

২) য়ুম্নাম ইবোচৌ, হাওরৈবী মখা লৈকায় - (৩,৫)

৩) হৈস্নাম মাইকেল, শীংজমৈ চীংঙামখা নিংথৌজম লৈকায় - (১,২)

৪) রাজকুমার গেরীন, পুরানা রাজবারি নোংমৈবুং - (১,২,৩)

৫) থাংজম প্রেমকুমার, চরাংপাৎ মনীং লৈকায়, থৌবাল - (১,২,৩)

৬) অনন্দকুমার খুঞ্জামযূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১,২,৩,৫)

৭) থোংগ্রাম রোমেন মৈতৈ, কৈরক তোমাল মখোঙ - (১,৩)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৪৭কী ৱিন্নর

থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স (দ্রোদা ৱিন্নর ওইখ্রবা)

লিটরেরি ক্যুইজ ৪৭কী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

ইপুদা ইজবা চিঠি -৩

চাইথোরকপা ৱাখল

নরেন্দ্র নিংঙোম্বা

নুংশিজরবা ইপুখোয়,

মতম অমা ইপুখোয়না লৈঙাক্লম্বা লমদম অসিগী ফজবা মশকশিং অদু তপ্পা তপ্পা অসুম অসুম মাঙশিল্লক্লে। চিংগী-তমগী পাৎকী ফজবা কয়া মরাং কায়না লৈরম্মী। লমদম অসিগী পুৱারীগা শাগোন্নবা পাৎ কয়া মরাং কায়না লৈরম্মী। হৌজিক্তি মমিংদি লৈহৌরি, পাৎতি উবা ফংদ্রে। হৌজিক লৈরিবা হায়বু লোক্তাক পাৎ অসি মঙাইরে। মসিসু অয়াম্বা শরুক ফুনগৎলক্তুনা হান্নগী পাক চাউবা, পাৎকী ফজবা, পাৎ অসিনা মীওইতা নত্তনা থৱায় পানবা শা-উচেক কয়াগী পুন্সি হিংনবগী মচাক পীরম্বা কয়া অদুগী নোংম-নোংমগী ময়েং তাশিল্লক্লে। মতম নাইনা মালেমগী মফম কয়াদগী চাক্তাবা লাক্লম্বা তাঙলবা উচেক মখল কয়া ঙসিদি কয়া পাইরকখিদ্রে। থোইদোকপা মরমশিংগী মনুংদা, পাৎ অসিনা পীরম্বা অদুঙৈগী মখোয়গী মচিঞ্জাকশিং ফংলক্তবা, মখোয়বু নুংশি হৈতনা শাদানবশিংনা লাং থাক্তুনা অমদি মখল কয়াগী পাম্বৈ শীজিন্নদুনা হাৎপীবা কয়া অসিনসু মখোয়দা অকি অখং পোকপনা ওইবসু য়াই, পাইরক্লবসু মমাঙঙৈগী অদুগুম্না পাইরকখিদ্রে হায়বসিদি ইপু ঐনা হেক্তা হায়জিনবা নৎচদে। ইপুখোয়নসু থৌওইনা য়েংলুদদুনা তৌবনি, য়েংবীরদি শোয়দনা উবীগনি। পাৎ অসিগী অকোয়বদা, পাৎ অসিগা শাগোন্নবা ৱারী কয়ানো লৈখ্রিবা। পাৎ অসিগী মশাইগোন্দা পোকখিবা ৱারী কয়ানা ঙসিদি লমদম অসিগী চাউথোকচনীংঙাই ওইবা ৱারী শীংবুন কয়া মপোপ মপোপ লৈরিবনিদো। অদুবু হৌজিক্তি পাৎ অসিনা অনৌবা ৱারী অমত্তা শুংবা ঙমদ্রে। শুংলিবা হায়ববু পাৎ অসিদা মতম অমা নহারোলশিংগী লোৎফম ওইরম্মী হায়দুনা, পাৎ অসিগী অকোয়বদা তারিবা খুল কয়াদা সিফাই আর্মিনা তোয়না মখল কয়াগী ওপরেসন চথদুনা অৱা অনা কয়া অমা তাহনখি। পাৎ অসিগী ময়ায় চবুক্তা লৈবা ফুমশঙ কয়াদা নোংমৈ কাপ্পগী ঈ-না পূমচাই চাইনা তারম্মী। অমরোমদা, পাৎ অসিনা পীবিরম্বা মহৌশাগী ওইবা খুদোল-মখল কয়াগী চানবা মথেল মনা-মশিং, মখল কয়াগী ঙা ঙসিদি লৈত্রে। মহা থাবা হৌরকপদা ঙাইরিবা ঙা মচা মচাশিং অকোয়বদা লৈরিবশিংনা তেং তেংখৈ ফাদোক্তুনা লোক্তাক্কী ঙা অচৌবা অমত্তা মরাং কায়না ফাবা ঙম্নদ্রে, লৈত্রবনিনা।

চীংদা য়েংলে অৱাবগী মশক ঙাক্তা ঙাইরে। মরূ ইকোক কোক্লবা চীংদুম চীংদুম্না শারবা নুংশানা য়ৈশিল্লকপদা ৱানা খাঙলে। মরাং কায়না ঈশং শংনা হৌরম্বা চহীগী উয়োক পূম্নমক পূমকোক কোকখ্রে। উ লল্লোনবা কাঙবুনা চহী কয়া কয়া পুন্সিনরক্লবা লাইওইরবা উজাউ কয়া য়াম্থৎতুনা য়োম্থোকপদা চীংগী খুল্লাকপশিং খরদি নুংঙাই য়াইফরম্বা য়াই। অদুবু চীংদা উ-ৱা হৌরক্তবগী অৱাবদুদি ঙসি মণিপুর পূম্বনা খঙনরি। ঙাইহাক লৈতনা লেন্দম্লাইদ তৌবা, চীং নীংখাইবা, মখল কয়াগী দিজাষ্টর থোক্তুনা মীওইবা হায়বা অসিদা ঙকপা ফংনা তম্বা ঙমদবা অৱাবা কয়া অমা পীবিরে। মণিপুরগী মায়কৈ কয়াদা লৈরিবা চীংগী মনুং হঞ্জিনবা মফম খুদিং উ লোইনা য়াম্থৎতুনা পামলৌ উনবগী মতম অমা লৈরম্মী। অদুবু পামদা লৌ থাবগী অৱাবা কয়া মায়োক্লরকপা মদু কা হেন্না কান্নবা পীবা ৱাৎলকপদগী হৌজিক্তি অনৌবা পাম্বৈ অমা থিদুনা চীংগী নাপোম খুদিংদা পোপি পান্থীনা চবাক চবাক থাদুনা শেন্দোং খ্বাইদগী চাউনা ফংবা হায়বদু ওইরে। মদুনা মাঙলক্লিবদি লমদম অসিদা নম্বর ৪ শুংফম, কানি শুংফম, ব্রাউন সুগর শুংফমগী ইন্দষ্ট্রি/ফেক্টরি কয়া অমা লিংখৎলক্লে। কয়া অমা ফারে, ফারসু ফানা কয়া অমসু অদুম থোরক্লি। পোথোক ময়াম অমা লৈরগা পোথোকশিং অদুগী মথৌ তাবা কয়া অদু তৌরকপা মশানা তাবনি। অদুনা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা নহাশিং, নুপামচাখক্তা নত্তনা নুপীমচাশিং য়াওনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক দ্রগতা লাইচুবা নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। হৌজিক পোপি পান্থী য়াম্থৎকনি, পোপি পান্থী থারোই হায়বা কয়া অমা থৌনা চোঙথোরকপগী পাউদি তারি। অদুবু মদু কয়া য়াম্না ময় পাকপা ঙমগদগে হায়বা অদুদি হায়বা ঙমখিরোই। মরমদি পোপি পান্থী থাবদা ফংলম্বা খুদোংচাবা কয়া অদু করিনা মহুৎ শিল্লগা মখোয়গী শেম্থোক লম্বী ফংগদগে হায়বা অদুগী নাখৈ শেংবা অমা মথৌ তারি। পোপি থারম্বদা লাখ লাখনা খুজিং ওইনা ফংলম্বদু থোইদিং থাবনদি কৈসু ওইবা য়াবা নত্তে ইপুখোয়, অদুনা করম্বনা ফগদগে হায়বা চোই চাং ওন্নরকপা মতমদা, মচিন চৎপা লৈঙাক থৌঙাক্কা খরা খরা নকশিন্নবা খরনা মীদিয়াদা পংহায় হায়রবসু থবক ওইনা চীংদা শিনসুরিবশিংনা ঐখোয় থাকপা ঙম্লোইদবনিনা ঐখোয়দি পোপি অদুম থাখিনি হায়বদা কৈসু তৌবা ঙম্লোই। শ্বাইদা লৈবদুদি ময়ূম মকৈ চাউনা চাউনা শ্বাইদা শাদুনা লৈরবনিনা চীংনুংদা চহী অমদা নোং ফাদোক চৎপা নৎত্রগা চহী অমা অনীগী মনুংদা অমুরক চৎপদুনা খঙবা নত্তে।

মীদিয়াদা পোপি থারোই হায়রগা চীংদা হৌরিসিনা কমাই তৌরিনো হায়না মায়কৈ কয়াদগী হংনরকপা য়াওরিবনি ইপুখোয়। লুখ্রবা লৈবাক অমা ওইরে। হীরম খুদিংদা ইশোন্দা শোম্থবা হায়দুনি।

অদুবু য়াম্না নুংঙাইবা পাউ অমতংগা ইপুখোয়দা তমজদবা য়াদ্রে। ঐগী ৱাসে তুকা য়াম থিদুনা পংহায় হায়জবা নৎচদে। মীদিয়াদা ফোঙলকপা পাউগা মরী লৈনবনি। মীদিয়াদা হায়রফাওবদা নঙনা পেৎ-পা, পেৎ-পা করিগী ঙাঙলিনো হায়না শাউরকপগসু য়াওদৌরিপোৎনি অদুনা খরা তপ্পা হায়জগে ইপুখোয়। ঐখোয়গী মণিপুরসে য়াম্না চ্ঙখৎলনি হায়না দেট লাইন অমা পীখ্রে। লাক্কদৌরিবা ২০৪৫ ফাওবগী মনুংদদি মণিপুরসি পুমলাং লাংনা পুমচাও চাওখৎলনি হায়না চে চাং পুথোক্তুনা হায়খ্রে। কনানা হায়বনো হায়বদুমদি হংবীরক্লনু, মচিন চৎপশিংনা হায়বীবনি, সিদং হায়জগে। কুমজা ২০৪৫দদি হায়রিবা মীশিংদুফাওবা পুন্সিগনি হায়বদি থাজদ্রে। পাউদমজরিবা ঐসু মদুদদি লৈনি থাজদ্রে। শিদৌ লৈরবনিনা চহী ময়াম অমা থাজিল্লগা করিনো তৌরমদৌরিসিবো, অদুবু ময়াম ঙাইবদি তারে। ঐসু ওৎলৈ পালৈ তৌরগা চাওখৎপদু য়েংহৌনবা শিবদু য়ৈথোকপা তারিমাল্লে ইপু। ইকুই কুইদ্রিঙৈ মমাঙদা মণিপুরসি সিঙ্গাপোর ওলহল্লনি হায়খিবা লৈখ্রবনি। সিঙ্গাপোর ওল্লনি হায়রুবদগী নোং খজিক চুরকপদা লম্বী লমজাও পূম্নমকসি অমুক্তোইবা ঈশিং ঈচাও থোক্তনা সোরোক্তা সিন্তেক্স চেম্থরকপা য়াওখ্রবনিনে ইপুখোয়। মদুদৈ হেন্দোক্তুনা কনাগী লৈরক কোন্সাং খুদিংদা খোঙনা চৎচবা অহল লমন কয়া অমা লম্বী কোয়লাস মথক্তা ফদ্রাক ফদ্রাক নাম্থুদুনা মখোঙ মখূৎ তেল্লবা কোঙ্গাই অমা য়াওখ্রবনি। সিঙ্গাপোর হায়বু লোইরে, মণিপুরগী কোনুং তাবা লম্বীদু অমুক্তা য়েংবীরো?

ইপুখোয়, ৱা অমতগা তমজহৌগে, মণিপুরদা অমুক্তা ওইদ্রিবা মওংদা হন্দক চীংজাও অমা পুল্লপ নিংখাইরক্তনা অচেনবা তুরেল ফুমজিনখ্রে। মীওই ৮১ ননশিনখিবদগী অৱাবা অমা থেংনখ্রে। মীশিংদুগী মমল য়াম্লবা পুন্সিশিং লোইনা মাঙখ্রে। অহিং নোংয়াই মতুং পুং ১ চৎপা মতম মী পূম্নমক্লা তুম্না হিপ্লবা মতমদুদা কৈসু খঙহৌদনা অৱাংবা চীংদুনা গ্রোং গ্রোং নীংখাইরকপদু খল্লুবদা তুচুবা ফাওই। চীংজাওদুনা নম্থরকপদা লৈখাদা লৈখ্রবা মীশিংদু করম্না থিগনি, ইপুখোয়সু অমুক্তা খনবীয়ু। ওম্থোক্লা তাহৈ য়েংহৈদ্রবা থৌওংনি। মসিদা নত্তনা জিরি লম্বী অসিদা হন্দক তৌরিবসি অঙকপনি। মমাঙদসু চীং নীংখাইবা অদুমক থেংনৈ। অদুবু হন্দক্তি থোং তেকথবা, নৃঙজাও ময়াম ওম্থরকপা, চীংজাউ কয়া কয়া চাউনা চাউনা নীংখাইবগী অৱাবা কয়া অসিদি মমাঙ মমাঙদা অমুক্তা থোকখিদ্রিবা ঙাক্তনি। অসুক অৱাবা ত্রেজেদিদি মণিপুরদা অমুক্তা থেংনদ্রি। থেংনদবা অৱাবা কয়া কয়া নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। ঈশিং চাউবগী চাং হেনজিল্লক্লি। হায়বদি ফজদ্রবা ইপুখোয়, লৈঙাক্কী মখাদা থবক তৌজরিবা এমপ্লোয়ী/পেন্সনর কয়া অমা তোলোপ/পেন্সন মতম চানা পীবা ঙমদ্রে। অদুবু মী পূম্নমকশিংসে কা হেন্না মচিন কাংবদি ঙমজদে। করি হায়রক্কদগে হায়না কিবদগী তৌরিরা অদুসু খঙদে, ৱারসু ৱানা অদুম খাঙনৈ। তোলোপ ফাওবা চাং নাইনা পীবা ঙমদ্রবা ওম্থোক্লা ৱারবা ফীভম হায়দু য়ৌরে। অমননে ইপু, শাউদি শাউবীরক্কনু, লৌবুক্তা চাইনবা হারগী ৱাথোকসে কুম খুদিংগী থোক্তুনতা লৈ। অদুবু হন্দক লৈঙাক অসিনা লৌবুক্তা চৎলগা হার ফংহনগনি গাইনা হায়রি। করম্বা ওফিসল অমনা লৌবুক্তা কুম্লগা কনাগী লৌমীদা হার ফংহনদুইনো খঙদে। হার লোন্না য়োনবা য়ারোই হায়রগসু তুমিন্না য়োল্লম্বগী পাউ লৈখি। হৌজিক্তি য়োন্নরিব্রা য়োন্নদব্রা খঙদ্রে ইপুখোয়। মরমদি অরোনবনা অফোংববু খঙবা হৌনদে, নৎত্রদো ইপুখোয়। মদুদগী হেন্দোক্তুনা চীংদা পুশিল্লম্বা হার ত্রক ত্রক ফাবগী ৱাথোক লৈখ্রে। অদুক য়ামখ্রবা হার অদুবু শাংলবা নেসনল হায়রেসিদা ত্রকতা হাপুনা চিংলকপদা লৈঙাক্কী পুলিসশিংনা নৎত্রগা কনাগুম্বা অমত্তনা ফাবা ঙমহৌদে। চোক পোষ্ট খুদিংদা গাড়ী লোইনা চোক তৌরগা থাজিল্লক্লিবনি। অদুনা কনা অমত্তনা ফাবা ঙমদ্রিবদু কাইদনো মা হোবা য়াওবা মানদ্রনে ইপু। অদুগদি য়াম ফারেনা, ত্রক ত্রক লোদ লোদ। অদু হৌজিক কৈদৌখ্রগে হায়দো কনাসু খঙখিদ্রে। মীদিয়াদা ফোঙলকপা হায়বু মদু মণিপুরগী মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী হার নত্তে। সিনি অদুবাইদা অদুম ৱারীদু তেনশিনখ্রবরা খঙদে। অদুদগী অমুক থংনবা কেন্দ্র অনীগী হার পুথোক পুশিন তৌনবনি হায়বা য়াম্না মরুপ মপাং ওইবগী ৱাখল্লোন্দা চথবসু য়াওখ্রে। কেন্দ্র অমগী হার থংনবা কেন্দ্র অমগী দুকান অমদা লৈরম্মে হায়দনা ফাদোক ফাজিন তৌনবদগী মরী লৈনবা লুচিংবশিংনা অদুদি পুনবনি হায়না ফোঙদোকখিবসু লৈখ্রে। ফজৈ, য়ান-য়ানবা শিন্নরিনি। হারদু চাবদি য়াবা নত্তে, অমনবু ওইরে অমনবু ওইরে, লৌমী অমনদি শীজিন্নদৌরিবনি। কৈসু কায়দে লৌবুকপু য়ৌরবদি হায়না হৌজিক ফক্লাংদা য়োৎপী থাবগুম য়ৈশিন্নখ্রে। ইপুখোয় হারগী ৱাসিদি মসিনগা লোইবা নত্তে, কুম খুদিংগী থোক্লিবনি। লৌমী খরদি মথং চহীদা লৌ উররোই, চুজাক ওইনা থারনি, ঙানু ওইনা লোয়রনি হায়বা ফাওবা য়াওনরে।

-নখোয়গী নশু অমা ●

নেচরেল শান্নরোয়শিংদা অথিংবা থম্বীগনু

- ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমার -

খুন্নাই অমা শেমগৎপদা খুন্নাই অদুদা লৈরিবা মীওইশিং তিঞ্জং কাইজংদবা, মশা-মউ ফবা য়াম্না মথৌ তাই। মশা-মউ ফত্তনা করিগুম্বা হীরম অমত্তা মপূং ফানা, নীংথিনা, মায় পাক্লা পাঙথোকপা ওইথোক্তবনি। অসুম্না খুন্নাই অমবু মশা-মউ ফনা থম্নবা, ফত্তবা হৈনবী দ্রগ চাবা, হুরান চিন্থি তৌবা, খৎন-চৈনবা অমদি নুপী অঙাংদা চৎহৈদবা লমচৎ চথবা, মীহাৎ মীপূন্দা চেন্নবা অসিগুম্বা থৌদোক-ৱাথোক কয়া অসিদগী ঙাকথোকপদা অচৌবা মতেং অমা ওইদুনা ইরমদম খুন্নাই অসিবু অফবা মশা মউ ফনা থম্বা, অচুম্বা লম্বীদা পুশিনবদা অচৌবা মতেং পাংগদৌরিবা আই এন বি এ (ইন্টরনেসনল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এসোসিএসন) অসি য়াম্না মায় পাক্লা ইন্দিয়া অমদি ইরমদম কংলৈপাক/মণিপুরদা শন্দোরকপা হৌরক্লি।

অদুবু লাইবক থীবদি, হায়রিবা অসিগুম্বা নেচরেল চিঞ্জাক চাদুনা চাহৈদবা ষ্টেরোইদস, হোর্মোন্স, পর্ফোর্মেন্স এনহান্সিং দ্রগস অমদি অতৈ হকচাংদা শোকহনবা অমদি শিবা য়াবা পোৎলম কয়াদগী লাপথোক্তুনা শান্নজবা শান্নরোয়শিংগী ওইবা আই এন বি এগী ফম্বাক অসিদা থোকচনীংবা ইরমদমগী শান্নরোয়শিংনা মনীং তম্না নেচরেলগী ওইবা ফম্বাক্তা মনীং তম্না থোকচবা ঙমহনদবা হায়বসি য়াম্না লাইবক থীবনি। হায়রিবা থৌদোক অসি হন্দক্তা চৎলিবা চহী অসিগী ওগষ্ট থাগী ১৪, নোংমাইজিং নুমিৎতা শগোলবন্দ মোইরাং হনুবা ইপু কম্যুনিতি হোলদা পাঙথোকখিবা অহানবা আই এন বি এ মণিপুর ষ্টেট বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ্তা থোকখিবনি।

হায়রিবা নেচরেলগী ওইবা আই এন বি এগী মশা মউ ফবগী চাংদম্নবা অসিদা ইরমদমগী বোদিবিল্ডিং এসোসিএসন অমনা শান্নরোয় কয়াবু চেদা খূৎয়েক পীহন্দুনা আই এন বি এগী নেচরেলগী ওইবা চেম্পিয়নশিপ অসিদা য়াওরবদি মখোয়না (অতোপ্পা বোদিবিল্ডিং এসোসিএসন) চাংদম্নবা অমত্তদা থোকপা য়ারোই হায়দুনা কিহন্দুনা অথিংবা থম্বী। অসিগুম্বা থৌওং অসি পুকচেল য়াম্না পীকপগী থৌওংনি, ৱাখল্লোননি হায়না থমজগে।

খুন্নাই অমবু মশা মউ ফনা থম্বদা অচৌবা মতেং ওইগদৌরিবা, খুন্নাই অসিগী শান্নরোয় কয়াদা নত্তনা মীচম মীয়াম কয়াবুসু মশা মউ ফনা লৈবগী হৈনবী অসিবু মীপূম খুদিংমক্তা ইথিল পীগদৌরিবা নেচরেলগী ওইবা শান্নরোয়শিং অসিবু নেচরেলগী ওইবা অসিগুম্বা ফম্বাক্তা থোকচবদা থিংজিনবীবা,

অথিংবা থমজিনবীবা, মখোয়বু তুংদা থোকপা য়ারোই হায়না কিহনবা অসি য়াম্না লাল্লি, মতুং তারকপদদি তৌবীগনু হায়না ঐহাক্লা বোদিবিল্ডিং অসিগী ফম পায়বিরিবা থৌবুরেলশিংদা নোল্লক্লা পাউজেঞ্জরি।

তৌইগুম্বসুং হায়রিবা বোদিবিল্ডিং এসোসিএসন অদুনা শান্নরোয় কয়াবু কিহন্দুনা থিংলবসু মীয়াম্না অমদি শান্নরোয় কয়ানা নেচরেলগী ঈহৌসি, খোঙজংসি য়াম্না চুম্মী খনবীবনা মশীং য়াম্বা শান্নরোয়শিং লাক্তুনা শরুক য়াবীদুনা য়াম্না চাউনা, মপূং ফানা, মায় পাক্লা পাঙথোকপা ঙমজখি। মরম অসিনা অসিগুম্বা নেচরেলগী ঈহৌ অসি কনানসু থিংবা ঙম্লোই অদুগা থিংগে হায়নসু খনবীগনু কনাগুম্বা এসোসিএসন অমত্তনা।

অদুগা ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এসোসিএসননসু শান্নরোয় অতোপ্পা এসোসিএসন অমত্তগী মায়োক্তা লেপ্তুনা শান্নরোয়শিংনা মনীং তম্না থোকচবদা অথিংবা থমজদে। তৌইগুম্বসুং, চাহৈদবা পোৎলমশিং হায়বদি, ৱর্ল্ড এন্টি-দোপিং এজেন্সীনা, ইন্টরনেসনল ওলিম্পিক কম্মিটিনা হকচাংদা শোকই, ফত্তে হায়দুনা থিংলবা পোৎলমশিং শীজিন্নদুনা শান্নবা শান্নরোয়শিংদি আই এন বি এগী নেচরেল ফম্বাক্তা থোকপগী অয়াবা পীদে। মসি শান্নরোয়শিং অসিবু থিংবা নত্তে, তৌইগুম্বসুং মখোয়না চারিবা পোৎলমশিং অসিবু থিংজবনি। মরম অসিননি হন্দক পাঙথোকখিবা অহানবা ২০২২ আই এন বি এ মণিপুর ষ্টেট বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ্তা নেচরেল ওইদবা পোৎলমশিং শীজিন্নরম্বা য়াই হায়না জজশিংনা চিংনজবা শান্নরোয়শিং খনগৎতুনা দোপিং টেষ্ট তৌরিবা। টেষ্ট অদুগী রিজল্ট য়াম্না থুনা থোরক্লগনি। দোপিং টেষ্ট তৌবা অসিদা চঙবা পোৎলমশিং অমদি অচংবা শেল-থুম খুদিংমক পদমা মেদিক্যের অমদি এস আর এল দাইগ্লোষ্টিক্সপু হায়নীংঙাই লৈতনা আই এন বি এ মণিপুর অমদি আই এন বি এ এসিয়ানা থাগৎপা ফোঙদোকচরি। মখোয়গী মতেং য়াওরমদ্রবদি নেচরেল ওইনা পাঙথোকচবগী মমল য়াম্না হন্থরমগনি খল্লি।

হন্দক পাঙথোকখিবা অহানবা ২০২২ আই এন বি এ মণিপুর ষ্টেট বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ য়াম্না চীং লেম্না, খৎন-চৈনবা থোক্তনা মায় পাক্লা পাঙথোকখি। চাংদম্নবা অসিদা অতোপ্পা ষ্টেট দেল্লী অমদি অসামদগী শান্নরোয়শিং লাক্তুনা শরুক য়াখি। আই এন বি এ ৱর্ল্ডগী চৎনবীগী মতুংইন্না আই এন বি এনা শিনবা ফম্বাক্তা ষ্টেট লেভেলসু ওইসনু, নেসনল লেভেলসু ওইসনু, ইন্টরনেসনল লেভেলসু ওইসনু নেচরেল ওইনা শান্নজবা শান্নরোয় খুদিংমক ঙমখৈগী অথিংবা থমদনা শরুক য়াবা য়াহল্লি।

হন্দক্কী থৌরম অসিদা নেচরেল ওইবা শান্নরোয় চাম্মমুক্লা শরুক য়াখি। লোয়ননা নেচরেলগী চাংদম্নবা অসিবু শৌগৎপীবা ইরৈচা কয়াসু লাক্তুনা থৌরম অসিবু মপূং ফাহনবীখি। ফম্ফম চনখিদবা অমদি চৌক্রি কোন্নখিদবা অদুগীদমক নুংঙাইতবা ফোঙদোকচরি। মীওই অদুক য়াম্না লাক্কনি খনখিদবনা চৌক্রি মশীং য়াম্না লৌহৌদবা ওইরমগনি খল্লি আই এন বি এ মণিপুরগী থৌবুরেলশিংনা।

লোইশিল্লকপদা, খুন্নাই অমবু শেমগৎপদা, খুন্নাই অমবু মাঙদা পুশিনবদা, খুন্নাই অমদা লৈরিবা মীওইশিং অদুবু মশা মউ ফনা থম্বদা আই এন বি এ মণিপুরনা অচৌবা মতেং পাংগনি। অসিগুম্বা নেচরেলগী ওই