এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল চেম্পিয়নশিপ ২০১৯দা ইরমদম কংলৈপাক্না ওভরওল টিম চেম্পিয়ন ওইরকপা

- ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমার -

মঙজরকপা মঙলান মঙফাওনরে। ঐহাক্কী পুন্সিগী ঈচেলনা কেন্সর হায়রিবা তমথীরবা লায়না অসিগী ঈরৈদা ঈরাক্লদুনা ঐহাক্কী পুন্সিবু লমখাংদা লোমহন্দুনা ঐহাক্না মঙজরিবা অমদি নীংজরিবা মঙলান কয়াবু নোংদম্বা মহাক্না মাঙহল্লগে, থুগাইরগে হায়বগী মতাগুম হোৎনরবসু ঐহাক্কী পুন্সিগী ঈচেলনা লেপ্পনা অদুমক চেন্থরক্লি ঙসিসু। অসুম্না কেন্সর নাবগী লায়েং কয়া চত্থবগী অৱা অনা কয়া খাঙনা খাঙনা ইরৈচা কয়াবু অমদি এসিয়াগী লৈবাক কয়াদা লৈরিবা তুংদা হৌরক্কদবা অমদি হৌজিক হৌজিক লৈরিবা মহৈরোয় অমদি শান্নরোয়শিংবু অচুম্বা, অফবা লম্বীদা লমজিংবা অসিবু আই এন বি এ গ্লোবল এসিয়া (ইন্টরনেসনল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এসোসিএসন) গী প্রসিদেন্ট অমা ওইনা তৌফম থোকপা ঈথৌ অমনি খন্দুনা অসুম থৌ পুদুনা চহী অমা/অনী অসি ঙমজবা ইথৌশিং পাঙথোক্তুনা লাকপনা থুংলরে ঙসিদি ইন্দিয়াগী বেঙ্গলোর সিটিদা। অহুমশুবা বেঙ্কলোরদা পাঙথোকখিবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ অসিগীদমক ঐহাক টাইৱান থাদোক্তুনা বেঙ্গলোরদা থা অসিগী ১৬তা থুংলরে। দিল্লিদগী ইনাও রাকেশকা পূন্না বেঙ্গলোরদা ফ্লাইট অমতদা লাকমিন্নখি মহাক্না টিকেট ককপগী থৌদাং অসি লৌদুনা। নুংশিরবা ইরমদমগী ইনাও রাকেশ থেংনদুনা লাকমিন্নখিবা য়াম্না নুংঙাই, ৱাখল চাউথোকপা পোকই। টাইৱান্দগী অয়ূক্কী পুং ৭তা ঐহাক্কী লোয়নবী চনীংলৈমবু থনম্লগা শাংলবা লম্বীসি লাকপদা ইতোমতা ওইবনা ৱারী শাননবা কনাসু য়াওদনা লাকপদুনা নুমিদাংৱাইরমগী পুং ৬.৫০ অদুৱাইদা ইনাও রাকেশকা থেংনবনি দিল্লি দোমেষ্টিক এয়রপোর্টতা। বেঙ্গলোর ইন্টরনেসনল এয়রপোর্টতা থুংলদুনা শোধান্না মহাক্কী কারদা হোটেলদা পুবিরে। থেংলে, অহিং পুং ১২ মুক তাগদৌরে হোটেল য়ৌবদা। হোটেলগী চে-চাং উত্তুনা মীং চনশিল্লবা মতুং ঐখোয়গী কাদা লাক্তুনা ঙাইহাক ফমিন্নরগা শোধান চৎখ্রে মহাকসু অয়ূক্তা থবক লৈবনা।

জুলাই ১৮দা থুংলরে ইরৈচা শান্নরোয়শিং অমদি ওফিসলশিংসু বেঙ্গলোরদা, নৌনা অহানবা ওইনা আই এন বি এ মণিপুরগী প্রসিদেন্ট ওইনা ফম পুবিরিবা ওজা ৱাকাম্বম ইবোমচা অমদি আই এন বি এ মণিপুরগী সেক্রেঙ্গরি পাওনম রোমেশ য়াওনা। পাওনম রোমেসতি শান্নরোয়শিংগা অতোপ্পা হোটেল অমদা লৈখিবনা ঐহাক্কী হোটেল রুমদা কোয়থোরকপা ঙমখিদ্রে। অদুবু ওজা ইবোমচাদি ঐহাক্কী হোটেলদুগা কা থংননা লৈবনা কোয়থোকপীরক্তুনা তুংদা তৌবা য়াবা থৌরম কয়া তানৈ। ওজা ইবোমচাসু শান্ন-খোৎনবগী, মরুওইনা মশা মউ ফবগী লম্দা মহাকসু য়াম্না থৱায় য়াওরম্বনা শান্নবগী হীরমসিদদি ৱাখল্লোন মান্নখিবনা ৱারী ৱাতাই য়াম্না নুংঙাইনা শান্নমিন্নে। হীরমসিদা মতম শাংনা লৈরক্লবা মীওই অমা ওইনা ওজা ইবোমচাগী ওইবা ৱাখল্লোন কয়া অমসু ফোঙদোরকই করম্না আই এন বি এ মণিপুর চাওখৎহনবা য়াগনি হায়বনচিংবা। লোয়ননা আই এন বি এ ইষ্টর্ন অমদি আই এন বি এ নোর্থ ইষ্টনচিংবা এসোসিএসনশিং শেমদুনা করম্না নেচরেলগী ওইবা ফম্বাকশিং শেমসিগে হায়বনচিংবসু ফোঙদোরকই অমদি করম্না আই এন বি এ ইন্দিয়া মায় পাক্না, তুং কোয়না চাওখৎনা মাঙদা চঙশিন্দুনা করম্না আই এন বি এবু ষ্টেট অমদি ইন্দিয়াগী লৈঙাক্না মশক খঙবীবা এসোসিএসন অমা ওইহনগদগে হায়বনচিংবা ৱাখল্লোনসু ফোঙদোকপীরকই।

জুলাই ১৯দা Prequalifying Judging, Registration, ঈ অমদি য়ুরিন সেম্পলশিং লৌখৎপা অসিনচিংবা তৌরে। নুংথিল পুং ৩ তারকপা অদুৱাইদা ঙসি অয়ূক য়ু এস এদগী অয়ূক্কী পুং ১১.৩০ অদুৱাইদা থুংলরবা আই এন বি এ পি এন বি এগী ফাউন্দর অমদি ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টসু ওইরিবা, Denny Kakos অমদি আই এন বি এ পি এন বি এ ৱর্ল্ড প্লান্নিংগী ভাইস প্রসিদেন্ট ওইনা থৌ পুবিরিবা মহাক্কী মচানুপী Denise Kakos অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ পাঙথোক্লিবা ওদিটোরিয়ম অদুদা লাক্তুনা ঐখোয়গী ইরক্তা তিল্লরে। হেক য়ৌরকপগা মখোয় অনীবু তিল্লল্লিবা আই এন বি এ ইন্দিয়াগী বোর্দ মেম্বরশিং অমদি শান্নরোয়শিংনা তরাম্না ওকপীদুনা ফোটোনচিংবা নম্মীন্নে। ঐখোয় ইরমদমদগী লাকপা শান্নরোয়শিংসু নম্মীন্নে। মসিগী মমাঙদা ঐহাক্কী মরূপ Ken Ross সু ওদিটোরিয়ম অদুদা থুংলদুনা ঐখোয় কংলৈচাশিংগা ফমিন্নদুনা ৱারী ৱাতাই শানৈ, ফোটো কাপমিন্নে। ঐহাক্না হান্নদগী অদুম পূন্দুনা লাকপনিনা মহাকসু য়াম্না তোৎন-তিন্ননা ঐখোয়গা পুল্লি।

মতুং তারকপদা, রেজিষ্ট্রেসন তৌরিঙৈ অমদি ঈ অমদি য়ুরিন সেম্পল শান্নরোয়শিংদগী লৌখৎলিঙৈদা ৱর্ল্ড প্রসিদেন্ট Denny Kakos অমদি মহাক্কী মচানুপী Denise Kakos কা ফমিন্নদুনা আই এন বি এ পি এন বি এগী তুংদা ঐখোয়না তৌনীংবা, পাঙথোকনীংবা হীরমনচিংবদা পূক্নিং লুপশিন্না ৱারী শানমিন্নে, তানমিন্নে। অসিগুম্বা মীৎকুপ অসি তোয়না ফংবা নত্তবনা (অতৈগী ওইনা) তিল্লিবা আই এন বি এ ইন্দিয়াগী মেম্বরশিংসু য়াম্না মুন্না তানৈ। ৱারী শানরিঙৈ মরক্তসু শান্নরোয়শিং, আই এন বি এ বোর্দ মেম্বরশিং লাক্তুনা ফোটো কাপমিন্নে।

আই এন বি এ পি এন বি এ ৱর্ল্ড প্রসিদেন্ট অমদি মহাক্কী মচানুপী অনীমক য়াম্না চম্বা মী খোনবা মীওইশিংনি। মখোয়গী ৱাখলদা মখোয় য়ু এস এ মচানি, সুপরপৱর ওইরিবা লৈবাক অমদগী লাকপনি হায়বগী চাউথোকপা, পোংথোকপা লৈতে। শান্নরোয়শিংবু অমদি ওফিসলশিংবু উনদুনা ৱারী-ৱাতাই শানবা পাম্বা মীশকনি মখোয় অনীমক। তশেংবগীদি য়ু এস এদগী পুংজা কয়া চঙদুনা লাকপনা অহিং তূম্লক্তবদুদা ঐহাক্না মখোয় অনীমক ঙসিদি হোটেলদা পোত্থাদুনা লৈরো মথং নুমিৎ তাং ২০দা চেম্পিয়নশিপ পাঙথোকপা নুমিত্তা ওইনা লাকও হায়না হায়খ্রগা ইরু-মায়থজরগা করিমতা তূমদনা অমুক লাকখিবনি ঐখোয়গা উনবা। মসিনি মখোয়না মতম শাংনদগী নেচরেল শান্নরোয়শিংগীদমক মপুন্সি কত্থোক্তুনা অৱা অনা কয়া থেংনদুনা লাকখিবা মখোয়গী ইমুং মনুংগী মীওই পূন্নমক।

মথং নুমিৎ জুলাই ২০দা অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ পাঙথোকপা হৌরে অয়ূক্কী পুং ১০.৩০ অদুৱাইদা। শান্নরোয় ১৫২না তোঙান তোঙানবা কেটেগোরিদা, দিভিজন্দা শরুক য়াই। হৌরকপদা আই এন বি এ পি এন বিগী গোদ ফাদর অমদি ফাউন্দর ওইনা ৱর্ল্ড প্রেসিদেন্টসু ওইরিবা Denny Kakos অমদি মহাক্কী মচানুপী আই এন বি এ পি এন বি এগী প্লান্নিং ভাইস প্রসিদেন্ট ওইনা ফম পুরিবী Denise Kakos অমদি ঐহাকপু অহানবদা কর্ণাটকাগী চৎনরিবা য়াম্না ইকায়খুম্ননীংঙাই ওইরবা মওংদা নিংথৌগী লুহুপকুম তুপী উপ্পীদুনা অমদি লৈ পরেংনচিংবা শীবিদুনা ইকায়খুম্নবা উৎপীরবা মতুংদা ঐখোয় অহুম্না আই এন বি এ ইন্দিয়াগী মরুওইবা থৌ পুবিরিবা ষ্টেট কয়াদগী লাকপা বোর্দ মেম্বরশিংবু অমুক লৈ হুকপীদুনা মখোয় মখোয়গী থৌ পুবগী ফমশিং অদু পীবি।

ইকায়খুম্নবা অমদি ফম্ফমনচিংবা য়েন্থোকপা লোইরবা মতুংদা অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ হৌরে। হেক হৌবদগী ঐহাক ইন্টরনেসনল জজ অমা ওইনা য়াওরে। ঐহাক্কী মরুওইবা ইথৌদি জজগী ফম্ফমলাংদা ফমদুনা তৌগদবা পোরমশিং অদু য়েংশিনবা, ষ্টেরোইদস, দ্রগস অমদি চাহৈদবা পোৎলমশিং চাবগী চিংনবা শান্নরোয়শিং খনগৎপা অমদি দল্লিয়ু এ দি এ টেষ্টিং চত্থবনচিংবা অসিনি। চিংনবা শান্নরোয় য়াওরকপদা টেষ্টিং থাবা প্লেকার্দ অমা পায়দুনা শান্নরোয় অদুদা টেষ্ট তৌগনি হায়না খঙহল্লি মীয়াম মাঙদা ঐহাক্কী ৱা মতুংইন্না। মসি অরায়বা থবকতি নত্তে।

অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ য়াম্না মায় পাক্না পাঙথোকপা ঙমখি। মণিপুরনা ওভরওল টিম চেম্পিয়ন লৌই। ঐহাক্তি মেদল খরা নিংথিনা ফংবা হায়না নীংজবনি অদুবু ইন্দিয়াগী টিমশিং অমদি মালেমগী অতোপ্পা লৈবাকশিংদগী লাকখিবা টিমশিং অদুদগী ইরমদমগী শান্নরোয়শিংনা খ্বাইদগী মশীং য়াম্না মেদল ফংদুনা ঐখোয়না ওভরওলগী মিংথোল ফংলকপনি। ঐহাক্তি অসুম্না ওভরওল মিংথোল লৌগনি হায়বা শুকখন হেক খল্লুবা লৈতে। অদুবু মপু মহাক্না চানবীরে ঐখোয়না নেচরেল ওইবা শান্নরোয়শিংবু অচুম্বা লম্বীদা পুশিন্নবা কন্না হোৎনবসিদা। মমাঙ চহী ২০১৮দা বেঙ্গলোরদা আই এন বি এ ইন্দিয়া নেসনল পাঙথোকখিবা অদুদসু ইরমদমগী শান্নরোয়শিংনা মেদল লৌখি অদুবু টিম চেম্পিয়নমক্তি তারকখিদে। অদুগা অসিগুম্বা অৱাংবা থাক্কী মালেমগী ওইবা ফম্বাক অসিদা থাজদনা গোল্ড ৭, সিলভর ৬ অমদি ব্রোঞ্জ ২ পূন্না মেদল ১৫গা লোয়ননা ওভলওল মিংথোল অনী অমদি প্রোফেসনল কার্দ ৫ লৌবা ঙমখি। প্রোফেসনল কার্দ ফংখ্রবশিং অদুদি Rob Shimrey - Sports Model, Mangaal Arambam - Men Physique, Roshan Nepram – Novice Bodybuilding লোয়ননা শান্নরোয় অনী অমগা। মেদল ১৫সিগী মথক্তা ইরমদম কংলৈপাক্না ওভরওল টিম চেম্পিয়নসু ফংলকপসিদা হায়নীংঙাই লৈতনা নুংঙাইবা অমদি চাউথোকচবা ফাওই।

চহী খরগী মমাঙদা ঐহাক্না আই এন বি এ গ্লোবল এসিয়াগী প্রসিদেন্টকী ফম পুবা হেক হৌরকপা মতমদুদগী ইরৈচাশিংনা শেল ইতিং তিংদনা করম্না মালেমগী ওইবা মশা মউ ফবগী চাংদম্নবগী ফম্বাক্তা য়াওবা ফংহনসিগে হায়না খন্দুনা লাকপনা কুমজা ২০১৭তা শেল খরা খোমজিন্দুনা অমদি ইশাগী শেল পুথোকচদুনা অহানবা নেচরেল ওইবা মশা মউ ফবগী চাংদম্নবদা "Legendary Mr. Maipak and Dr. Ngangbam Meetei National Level natural Bodybuilding and Fitness Championship" অসি পাঙথোকখিবনি ইরমদম কংলৈপাক্তা। ইন্দিয়াগী মপালদা চৎতুনা মালেমগী ওইবা চাংদম্নবা য়াওবা চৎপসি শেল অসুক্কী মতিক চঙলিবনি, য়ামদ্রবদা লুপা লাক্ষ অমমখায় হেন্না চঙই। অদুবু ইন্দিয়াদা পাঙথোক্তুনা য়াওরবদি লুপা লিশীং ৩০/৪০না অদুম কোন্নবা য়াই। অসুম্না কন্না খন্দুনা লাকপনা মমাঙ চহী ২০১৮গী ওগষ্ট ১২দা আই এন বি এ ইন্দিয়া লোম্পঙ ওফিসিএল্লি তৌরবা মতুং থা অমগী মতুংদা ওক্টোবর ১৩দা আই এন বি এ ইন্দিয়া নেসনল পাঙথোকখিবনি বেঙ্গলোরদা। মসিগী হেক মতুং নবেম্বর ৬তা য়ু এস এদা আই এন বি এ ৱর্ল্ড প্রসিদেন্ট Denny Kakos উনদুনা ৱারী শানবা চৎলি। উনবা চৎপদুদা এসিয়া পূম্বগী মহুৎ শীন দুনা এমেচর অমদি প্রোফেসনেল অনীমক্তা ইন্টরনেসনল জজ অমা ওইনা ফমখিবনি। অসুম্না কুমজা ২০১৮দা নেচরেল ওলিম্পিয়া লোইরবা মতুংদা ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টকা ৱারী শানদুনা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল ইন্দিয়াদা তৌবা হায়না ৱারোইশিন পুরকখিবনি।

য়ু এস এগী খোঙচৎ অদু য়াম্নদি চৎনীংখিদে ঐহাক কেন্সরনা নাদুনা লায়েংলিঙৈ মতম ওইবনিনা। কেন্সরনা নাবগী কেমোথেরাপি কাপ্পনে, হীদাক ময়াম অমা চাবনে ঐহাক অসুক্কী মতিক পাঙ্গল থোকখিদে। অদুবু ঐহাক্না চৎত্রবদি কনা চৎকনি। এসিয়া পেসিফিক তৌবগী ৱারোইশিন পুরক্কনি খন্দুনা চৎখিবনি নানা-নানা, ৱানা-ৱানা। কেন্সর নানা-নানা চৎখিবা খোঙচৎ অদুনা ঙসিদি ইরমদমগী নেচরেল ওইনা লৈজবা শান্নরোয়শিংনা কন্না হোৎনজবদগী মকোক থোংবা ঙমদুনা ঙসিদি ইন্দিয়াগী অমদি মালেমগী মফম কয়াদগী লাকখিবা টিমশিংদগী মশীং হেন্না মকোক ওইদুনা ওভরওলগী টাইটল ফংবা ঙল্লে। ঐহাক্কী মঙলাননগী ৱাংমদা অসুম্না ইরমদমগী শান্নরোয়শিংনা মীংচৎ উরোল পুরকপা ঙমজবদা ঐহাক্না এসিয়াগী প্রসিদেন্টকী থৌ পুবা মীওই অমা ওইনা হরাউজবতা নত্তনা কংলৈচা অমা ওইনা অসুক্কী মতিক চাউথোকচৈ ইরমদমগীদমক অমদি ইরৈচা শান্নরোয়শিং অসিগীদমক।

আই এন বি এ পি এন বি এগী য়াম্না তোপ তোপ্পা মতিক ময়াই অমা হায়রবদি ৱর্ল্ড এন্টি দোপিং এজেন্সিগী কাঙলোন ঙাক্না চৎতুনা ইন্টরনেসনল ওলিম্পিক কম্মিটিনা য়াদে হায়না থিংলবা ষ্টেরোইদস হোর্মোন্স, Diuretics অমদি অতৈ চাহৈদবা পোৎলমশিং অসিবু টেষ্ট তৌবদুনি। মসিগী মথৌ অসি ঐহাক্না আই এন বি এ পি এন বি এ প্লান্নিং ভাইস প্রসিদেন্ট ওইনা ফম পুবিরিবা Denise Kakos কা পূন্না তৌমিন্নৈ। মহাক য়াওদবা মতমদি ঐহাক্না লুচিংদুনা পাঙথোকই। অসুম্না দ্রগ টেষ্ট তৌবসিদা ইরমদমগী শান্নরোয় অমত্তসু টেষ্ট তৌবগী খনগৎলক্তবা অসিসু য়াম্না চাউথোকচনীংঙাইনি। হন্দক্কী অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল চেম্পিয়নশিপ অসিদা শান্নরোয় মঙা খনগৎতুনা টেষ্ট তৌই। থা অমগী মনুংদদি টেষ্টিং অদুগী রিজল্ট ফংলগনি। করিগুম্বা দ্রগ চাবগী রিজল্ট ফংলবদি শান্নরোয় অদু আই এন বি এ পি এন বি এ 'নেচরেল বোদিবিল্ডিং হোল ওফ শেম' হায়বা মিংথোলদু পীদুনা মহাক্কী মমিং মথা অমদি ফোটোনচিংবা হাপ্পুনা মশক তাক্কদৌরিবনি। মসি অতোপ্পা এসোসিএসন নৎত্রগা ফেদরেসন অমতদা তৌদে। হোল ওফ শেম লৈবগী মঙোন্দা বোদিবিল্ডিং হোল ওফ ফেম হায়নসু অফবা থবক তৌবা শান্নরোয় অমদি ওফিসলশিংদা পীরি। লাইবক ফবনা ঐহাকসু হোল ওফ ফেম মীংথোল ফংখ্রবা মীওইশিং অদুগুম ফিদা অমা ফংজরে। মসিদি য়াম্না চাউথোকপা ফাওজৈ।

অসুম্না য়াম্না মায় পাক্না পাঙথোকপা ঙল্লিবসিগীদমক আই এন বি এ ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট রঘুনান্দনবুসু থাগৎচরি। লোয়ননা, অসুক লাপখ্রবা য়ু এস এদগী লাক্তুনা চাংদম্নবা অসিবু মতেং পাংবিরিবা, মতিক ময়াই লৈহল্লিবা অমদি মপূং ফাহল্লিবা আই এন বি এ পি এন বি এগী ফাউন্দরসু ওইরিবা, প্রসিদেন্টসু ওইরিবা অমদি গোদ ফাবর হায়না খঙনরিবা Mr. Denny Kakos অমদি মহাক্কী মচানুপী ভাইস প্রসিদেন্ট Denise Kakos পুসু থাগৎপা ফোঙদোকচরি। লোয়ননা তোঙান তোঙানবা ষ্টেটশিংদগী লাক্তুনা থৌরম অসিবু মায় পাক্না পাঙথোক্লবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং য়াবিরিবা আই এন বি এ ইন্দিয়াগী বোর্দ মেম্বরশিংবুসু থাগৎপা ফোঙদোকচরি। লোয়ননা, ইন্দিয়াগী ষ্টেট কয়াদগী অমদি লাপ্পবা লৈবাক কয়াদগী লাক্তুনা নেচরেলগী ওইবা চাংদম্নবা অসিদা য়াওবিরিবা শান্নরোয়শিং খুদিংমকপুসু হায়নীংঙাই লৈতনা থাগৎপা ফোঙদোকচরি।

ঐহাক্না আই এন বি এ গ্লোবল এসিয়াগী প্রসিদেন্ট হেক ওইরকপদগী মঙজরকখিবা মঙলান কয়াগী মনুংদা হৌজিক ফাওবদা খ্বাইদগী চাউবা মঙলান অমা হায়রবদি হন্দক্তা মায় পাক্না লোইশিনখিবা অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল চেম্পিয়নশিপ অসি ইন্দিয়াদা পুরক্তুনা পাঙথোকপা অসিনি। অসুম্না ইন্দিয়াদা পুরক্তুনা ইরমদমগী শেল য়াম্না পুথোক্তুনা মপান লৈবাকশিংদা চৎপদা ৱানা থোকপা ইরৈচা শান্নরোয় কয়ানা শেল ইতিং তিংদনা, ভিজানচিংবা লৌবগী কোক শাদবীদা, মতম মাঙহন্দবীদা অসিগুম্বা মালেমগী ওইবা নেচরেলগী ফম্বাকসিদা য়াওবা ঙমহঞ্জবা অসি ঐহাক্কী য়াম্না চাউবা মঙলান অমনি। ইরমদমগী শান্নরোয় খক্তা নত্তে এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনলনা পীগদৌরিবা কান্নবশিং। ইন্দিয়াদা লৈরিবা নেচরেলবু পামজবা শান্নরোয় কয়াদসু মসিনা শেলগী ফীভমদা, ভিজা তান্নবদা, মতম মাঙহন্দবনচিংবা হীরম কয়াদা কান্নবা পীগদৌরিবনি। ইন্দিয়াগুম্বা চাওখৎপা হৌরকপদা ঙাইরিবা লৈবাকশিং অসিগী শান্নরোয়শিংনা অতোপ্পা শেল পায়বা, চাওখৎপা লৈবাকশিংদা চৎপসি অরায়বা নত্তে, মরুওইনা শেলগী ফীভম অমদি ভিজা তান্নবদা। ইন্দিয়াগী মীওইশিংসি অতোপ্পা চাওখৎপা লৈবাকশিংনা য়াম্না থাজদে মরমদি লৈবাকশিং অদুদা চৎখ্রগা ইন্দিয়াদা অমুক হল্লক্তবীদা মাঙখিবা য়াম্না য়াওবনা। থৌওংসি ঐহাক্না সাউথ কোরিয়াগী সিওল সিটিদা ৱর্ল্ড য়ুথ ফেষ্টিবেল অমা য়াওবগী চৎমিন্নবদা ফেষ্টিবেল অদু লোইরকপদা মখোয় অহুম অদুম মাঙখিবনি। চহী খরা লৈরগা ফাদুনা ইন্দিয়াদা অমুক হল্লকখিবনি। অদুগী মতুংদদি মখোয় চহী তরা মপান্দা থোকপা থিংই হায়না তাখি।

অসুম্না অতোপ্পা লৈবাক্কী মীওইশিংদা থাজবা মাঙহনবা অসিনা মরম ওইদুনা চুম্না চৎচবা ইন্দিয়া মচা কয়াদি, মরুওইনা শান্নরোয়শিং মদুগী চৈরাক ফংবগুম থোক্লে। কুমজা ২০১৮গী সাউথ কোরিয়াগী সিওল সিটিদা পাঙথোকখিবা অনীশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ্তা ইরমদমগী মখোয় অনী অমদি অসামদগী শান্নরোয় অনী পূন্না মখোয় মরি ভিজা ফংদদুনা য়াওবা ঙমখিদে। য়াওবা ঙমখিদবগী মথক্তা মখোয়না লুপা লিশীং কয়া চঙনা চাংদম্নবা অদুদা য়াওনবা পীশিনখিবা শেল মাঙদুনা তোকখিবনি। ঐহাক ইশামক য়াওনা কোরিয়াগী আই এন বি এগী লুচিংবশিংগা হোৎনবনি মখোয়বু ভিজা পীবিনবা হায়দুনা কোরিয়াগী এম্বেসিদা অদুবু হোৎন-হোৎননা অদুম ফংবা ঙমখিদে। ইন্দিয়া টিমগী ওফিসল ওইনা লাক্কদবা ইনাও রাকেশখক্তনি ফংখিবা। মহাক লাক্লগা করি কান্নগনি শান্নরোয়দি য়াওদনা। অদুনা মহাকসু লাকখিদে এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল অদুদা। অসিগুম্বা খুদোংচাদবা কয়া অসি ইরমদমগী অমদি ইন্দিয়াগী শান্নরোয়শিংদা য়াম্না তোয়না থোকপা থৌওং অমনি। খুদোংচাদবা কয়া অসি ইন্দিয়াদা পাঙথোক্লবদি ৱানীংঙাই করিসু লৈত্রে। শেল-থুমগী ফীভম, অৱাবা কোকপা অমদি ভিজানচিংবা চে-চাং তান্নবগী অৱাবা লৈত্রবনিনা মশীং য়াম্বা শান্নরোয় কয়ানা শরুক য়াবা ঙম্মী। মশীং য়াম্না থোক্লবনিনা মেদল য়াম্না ফংবসু শোয়দ্রে। পূন্নমক ইন্দিয়াদা লৈবা শান্নরোয় খুদিংমক্কী অফবনি ইন্দিয়াদা অসিগুম্বা মালেমগী ওইবা মশা মউ ফবগী চাংদম্নবা পাঙথোকপা ঙমজবা হায়বসি।

হন্দক্কী অহুমশুবা কর্ণাটকাগী কোনুং বেঙ্গলোরদা পাঙথোকখিবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ অসিদা অতোপ্পা লৈবাক কয়াদগীসু লাক্তুনা পূন্না শান্নরোয় ১৩০ মুক্না শরুক য়াখি। মসিগী মনুংদা ইরমদম কংলৈপাক্কী শান্নরোয় ১১ অমসু য়াওখি। শান্নরোয় ১১ অসিগী মনুংদা অমদি নৌরিবা চহী ১৭তা ঙাইরিবা ইঙুদম কবিতা চনু অদুগা নুপা ১০নি। ইচা কবিতা মহাক্কী গ্রুপ্তা মকোক থোংলবা মতুংদা ওভরওল চঙবদা মহাক্কী ফীভম চুম্বা, মায় পাকপা ঙমগনি হায়বগী ৱাখল্লোন চেনবা মতৌ অদুনা মহাক ওভরওল মীংথোল ফংবা ঙমখিবনি। মখোয় ১১গী মনুংদা মঙাল অরাম্বমসু মহাক্কী গ্রুপ্তা মকোক তাবতা নত্তনা ওভরওল মীংথোলসু ফংখিবনি মেন ফিজিক্তা। লোয়ননা মখোয় মরি অমদি প্রোফেসনেল কার্দসু ফংবা ঙল্লে। অসুম্না মখোয় শান্নরোয় ১১না শরুক য়াদুনা অসিগুল্লবা মালেমগী নেচরেলগী ওইবা ফম্বাক অসিদা মকোক মথং তাদুনা মেদল ১৫ ফংদুনা ইরমদম কংলৈপাক্কী মীংচৎ উরোল পুরকখিবনি।

অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ য়াম্না চাউনা পাঙথোকখি। আই এন বি এ ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট ওইরিবা রঘুনান্দনা মশাগী শেল পুথোক্তুনা য়াম্না মায় পাক্না পাঙথোকপা ঙমখি। চেম্পিয়নশিপ অসিদা পীখিবা মেদলশিং, টি-সর্টস অমদি অতৈ খুদোলপোৎশিং অফবা থাক্কীনি। অসুক চাউবা অশেংবা নেচরেলগী ওইবা চাংদম্নবা অমত্তা পাঙথোকখিদ্রি হায়বা য়াই। লোকলগী ওইবা দ্রগ টেষ্ট তৌবতা নত্তনা ৱর্ল্ড এন্টি দ্রগ এজেন্সিগী দ্রগ টেষ্টিংসু পাঙথোক্তুনা চিংনবনি খনবা শান্নরোয় মঙা অমসু খনগৎতুনা টেষ্ট তৌখিবনি। করিগুম্বা দ্রগ টেষ্ট তৌবা অদুদা ফারবদি মমাঙ চহী ২০১৮দা আই এন বি এ ইন্দিয়া নেসনলদা ৱাদাগী মখাদা শান্নরোয় মঙা টেষ্ট তৌবদা শান্নরোয় অনী ফাদুনা নেচরেল বোদিবিল্ডিং হোল ওফ শেমদা মমিং মথা ফোটোনচিংবা হাপখবগুম হন্দকসু অমুক হাপকনি ফারবা শান্নরোয়শিং অদুগী মমিং মথাসু।

অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ অসিদা পূন্না মেদল ১৫ ফংবতা নত্তনা ওভরওল মীংথোল অনী অমসু ফংলে অমদি মখোয় মরি অমদি প্রোফেসনেল কার্দসু ফংলে লোয়ননা ওভরওল টিম চেম্পিয়নসু ওইবা ঙল্লে ইরমদম কংলৈপাক্না। এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ অসি মতুং তারকপদদি অমেচর অমদি প্রোফেসনেল ওইনা পাঙথোকপগী মঙলান থল্লিবনি অতোপ্পা আই এন বি এ পি এন বি এগী মালেমগী ওইবা চাংদম্নবা কয়াগুম ইন্দিয়াদসু।

ইরমদমগী শান্নরোয়শিং অসিনা মকোক মথং তাবদা মায়থোংদা মোমোন নোক্তুনা মালেমগী ফম্বাক্তা ঙান্থোইবা ঙমজবদা কংলৈচা অমা ওইনা, মখোয়গী লম্বী শেম্বীবা অমা ওইনা ঐহাক্না কয়াদা হরাউজরিবা অমদি চাউথোকপা পোকচরিবা। ইরমদমগী শান্নরোয়শিং অসিনা অতৈ ইন্দিয়াগী শান্নরোয় কয়াগী মমাঙদা মালেমগী ফম্বাক্তুদা মায় পাকখিবা অমদি মায় পাক্না ইরমদম কংলৈপাক্তা হল্লকপা ঙমখিবা অসিনা অচৌবা ইথিল অমদি শোয়দনা পীরগনি ইরমদমগী শান্নরোয়শিং অমদি ইন্দিয়াগী শান্নরোয়শিংদা। মরম অসিনা, মথং চহী ২০২০দা ইম্ফালদা পাঙথোক্কদৌরিবা "Legendary Mr. Maipak and Dr. Ngangbam Meetei National Level Natural bodybuilding and Fitness Championship" ইরমদমগী শান্নরোয় অমদি ইন্দিয়াগী মশীং য়াল্লবা শান্নরোয়শিংনা শোয়দনা শরুক য়াগনি হায়বগী অচেৎপা থাজবা লৈজে। লোয়ননা ইরমদমগী নেচরেলবু পামজবা, মশা মউ ফনা লৈবা পামজবা, অফবা তিঞ্জং কায়জংদবা খুন্নাই অমা পুরকপা পামজবা ইচিন ইনাও, ইচল ইচে, অহল লমন কয়ানা অঙম্বা শেলগী ওইবা অমদি অতৈ থবক থৌরমশিংদা শোয়দনা মতেং পাংবিরক্কনি হায়বগী থাজবসু লৈজে। অফবা খুন্নাই অমা শেমগৎকে হায়রবদি খুন্নাই অদুদা লৈরিবা মীওইশিং মশা মউ ফবা য়াম্না মথৌ তাই। নেচরেল ওইনা শান্নজবা, শাজেল তৌবনা মশা মউ ফনা লৈবা ঙমগনি। হকচাং ফবনা য়াইফরে, নেচরেল ওইবনা য়াইফরে, আই এন বি এনা য়াইফরে। ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

ইংরেজিদা নুমিৎ তরেৎনিগী মমিং

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

ইংরেজিদা নুমিৎ তরেৎনিগী মমিং অসি নুমিৎ, থা অমদি মখোয়গী খোঙচৎকা য়াম্না মরী লৈনৈ। কমদৌনা থোনখিবগে হায়বদু য়েংমিন্নসি। নুমিৎ মী-ওইনা লৌবা মতমদা নুপানি। থা মী-ওইনা লৌবা মতমদা নুপীনি। Sun = বর, Moon = কৈন্যা।

ইংরেজিদা বর অমসুং কৈন্যাগী মহুৎ শিনবা ৱাহৈদি He অমসুং She না ওই। নুমিৎ ৭নিগী মমিং অসি বর অমসুং কৈন্যা অনী লুহোংবগা মরী লৈনবগুম তৌই। য়েংমিন্নসি :- বরগী মমিং লৌরগা নোংমাইজিং নুমিৎপু Sunday অমসুং কৈন্যাগী মমিং লৌরগা নিংথৌকাবা নুমিৎপু Monday হায়না কৌখিবনি। বর অমসুং কৈন্যা মখোয় অনী নোংপোকলোমদগী নোংচুপলোমদা (to the west) লুহোংনবগীদমক্তা যত্রা তৌরকই। মায়কৈ অসিগী মমিং লৌরগা লৈবাকপোকপা নুমিৎপু to west day হায়বদি Tuesday হায়না থোনখি।

অসুম অসুম চত্থরকপনা লুহোংবগী মতম লাক্লে। নোংঙাল্লে। মখোয় অনী লুহোংলে। লুহোংবগী নুমিৎ অদুবু Wedding day হায়বদি Wednesday হায়না থোল্লি। হৌজিক্তি নুপা-নুপী অনীমক নুংশিনবগী পন্থুং য়ৌরে। অদুবু নুংশিনবগী চাংদি (Thirsh for Love) অসুম অসুম হেনগৎলক্লি। নুমিৎ অদুবু Thirstyday হায়বদি Thursday হায়না কৌখিবনি। নুপা-নুপী অনীমক লুহোংলবা মতুং ফ্রী ওইরে। মখোয় অনীমক Honeymoon চৎপা হৌরক্লে। Honeymoon হায়বদি লুহোংলবা মতুংদা বর-কৈন্যা অনীনা free movement লৈরকপা অদুবুনি। Free movement অসিদগী লৌরগা ইরাই নুমিৎ অসিবু Free day হায়বদি Friday হায়না খঙনখি। অসুম অসুম লাকপনা নোংচুপ মায়কৈ য়ৌরক্লে। নোংঙাল্লে, কনানা খঙগনি মীওইবগী লাইবক, নুপা-নুপী অনী কায়নবগী মতম অদু লাক্লে। কায়নবগী নুমিৎ অদুবু Separate day হায়বদি Saturday হায়না কৌখিবনি। নুমিৎনা মাগী নুপী থাবু য়েংলগা মিৎলু অনীদগী পিরাং শিন্থদুনা বিদাই পীরম্লগা চৎখ্রে। মতম অদুদগী ঙসি ফাওবা স্কুল, কোলেজ অমদি ওফিসশিংনা অৱাবা ফোঙদোকপা ওইনা থা খুদিংগী অনীশুবা থাংজবু ছুটি ওইবগী মওং চত্থরি।

Sunday (Sun) = নোংমাইজিং
Monday (Moon) = নিংথৌকাবা
Tuesday (to the west direction) = লৈবাকপোকপা
Wednesday (Wedding day) = য়ূমশকৈশা
Thursday (Thirsty day) = শগোলশেন
Friday (Free day) = ইরাই
Saturday (Separate day) = থাংজ

অদোমগী - এন কে সিং

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১০০

১। 'কোন্থৌজম যুমফম' মণিপুরী পুৱারীদা চাউনা মফম কল্লিবা অমনি। হৌজিক রাজ্যপালনা লৈরিবা মফম অসিনি। মফম অসিদনি মৈদিংঙু চীংথংখোম্বনা ইহান হান্না কাঞ্চিপুরদগী হোঙ্গৎলকখিবসু। খ্বাই খুনফমসু কৌই।
(ক) মৈদিংঙু অসিনা হোঙ্গৎলকপদু শক কয়াদনো?
(খ) শক কয়াদনা মফমসিদা হোঙ্গৎলক্লবা লৈবাক শূবা হৌখিবগে?

২। "চাউবসু কবিনি হায়বদা কনাসু য়েৎলোই। অদুবু কমলগা ফম্মিন্নবদদি য়েংবদা নুংঙাইতে।" ৱাফম অসি কনানা হায়রম্বনো?

৩। "ঐগী ইচে, ঐগী শকয়েং মিংশেলনি। ...ঐগী ইচেদি পোকখায়গদৌবগী ঙাইদুনা লৈরিবা বোমনি।" ৱাফম অসিমনা কনানা হায়বনো?

৪। "হৌজিকপু তূম্বা মতমলা ইতা/ময়াং ক্বাক্না লাক্না খোংলি/মীনাই য়োহ্লিং কক্কনি চৎখিবা/নথংলেন শিবগী অশি পাউনিনে।" ৱাফম অসিনা অইবী কনানা হায়রিবনো?

৫। "নোক্কনবী নঙনা নোকখিদ্রবদা/নোকশিরা ঐবু কপশিরা?" ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংনি। কনানা ইবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই 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।

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