

আই এন বি এ এসিয়াগী খোঙচত্তা কংলৈপাক/মণিপুর

- ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমাৰ -

কুম্ভা ২০১৬কী জুন থাদা হস্তেৰিগী কোংনু বৃনাপেষ্টতা পাঙথোক-খিবা মিষ্টৰ ৰল্ট্‌ন লৈবাক ক্সাদ্দী লাকখিবা আই এন বি এ (ইণ্টৰ্নেশনল নেচুৰেল বোদিবলিৎ এসোসিয়েশন) গী য়ৌ পুৰশিং অমদি মকেৰকশিংগা পুয়া হকথেন্দানা ফমিয়াদুনা আই এন বি এগী তুংগী পোৱম ক্সা তানবগী মালেমগী ওঁইবা আই এন বি এ মীফম অদুনা এহাকী ওঁইবা অপাঙ্গা অমদি মঙলান খরসু ফোঙদোকখি। মত্‌ম অদুনা এহাক শুপ্ততী নেচুৰেলবু পামজবা শাৱোয় অমা ওঁইজবসু এসিয়াদগী মিষ্টৰ ৰল্ট্‌ মীংখোল ফবদা অহানবা শাৱোয় অমা ওঁইনা এহাকপু টিহানৱা হায়ৱিবা লমদম অসিগী নংত্ৰগা এসিয়া পৃথ্ববু মহৎ শীপদুনা লাকখিবা লুজিবা অমগুন্ন লৌবিদুনা এহাকপুসু ৰাইহে মঙা ত্ৰা ফোঙদোকখি। তাজ্জা পীবিথিবনি নীংশিংনীংঙাই ওঁইৰবা নুমিৎতু।

নুমিৎ অদুনা এহাক এসিয়াদা ওঁইৰমখিবা অমদি ওঁইৰক্সিবা চাইহন্দা, আইয়া থিংলবা অমদি ইণ্টৰ্নেশনল ওলিম্পিক কমিটিনা থিংলবা steroids, hormones, drugs অমদি অঁতে performance enhancing drug শিং শাৱোয়শিং পাক শাৱা শীজিৱাবী খুদেং থিনীংঙাই ওঁইৰবা কীভম অদুৰ পুথোকুনা ময়ামদা খঙহুগ্ৰথি। লোয়ননা অনুগুস্তা খুদেং থিনীংঙাই ওঁইৰবা কীভম অদুৰী নৌৱিবা অমদি নৌনা হৌৱক্সিবা চাজবৰবা শাৱোয় ক্সাবু ঙাকথোৱা অমদি অত্ৰা লন্থীদা লমজিৱীনবা নোংমদি শোয়দনা এসিয়াদসু নেচুৰেলগী ওঁইবা ফলকশিং হাংদোকনীংবগী এহাকী অপাঙ্গা অমদি অনীংবা খৰদো INBA, PNBA World President, Denny Kakos, INBA, PNBA গী World Chief Executive Officer, Madam Diana অমদি লৈবাক ক্সাদ্দী লাকখিবা লুজিবংশিং মফমদা ফোঙদোকখিবনি।

মতম অমগী মঙলান অদুনা মঙফাওনদুনা মথং মথং এসিয়াগী তেঙান তেঙানবা লৈবাকশিংগা আই এন বি এগী খোঙচত্তনা লাকপদা ওঁইবা এসোসিয়েশনশিং হাংদোকুনা নেচুৰেল ওঁইনা শাৱোয়শিংগী ফলকশিং হাংদোকুনা শাৱোয় ক্সাবু লমজিৱীনা সুম লাকপনা ঙসিদি কলৈপাক/মণিপুর হায়ৱিবা ইয়ামম অসিদসু কুম্ভা ২০১৭ত যৌৱক-বধূনা ঙসিদি আই এন বি এ মণিপুর স্টেৰ শেমপ্ৰে হন্দজ মে ১২দা। অসুয়া অবল লাকপনা ঙসিদসু চুথৱি অম অনগী মঙলান ক্সাদ্দী খোঙচু। কুম্ভা ২০১৯গী জুন থা অসিমকী হৌখিবা তাং ২২দা অনীশুৱা INBA Taiwan National Natural Bodybuilding and Fitness Championship য়াঙ্গা ঈংনা, ত্ৰা, মায় পান্ন পাঙথোকত্ৰে। অসুয়া টিহানগী শাৱোয়শিং অমদি ডিএটামকদী লাকুনা থবক শূদুনা লৈবা ডিএটামিজ শাৱোয় ক্সানা মোমোন নোকদুনা হৱাউনা অদুগুস্তা নেচুৰেলগী ফলক থোকচুদনা মকেৰ মথং ফবনবগী হৱাউজবা মায়থোংশিং অদুৰ উজবদা মথোয়না মকেৰ থোবা ঙফ্ৰী নুংঙইজবা অদুনা এহাকী থমোয়াদা ফাঙ-খবা নুংঙইজবা অদুৰী থোৎদেগ্ন হেল্লমগনি হায়বা থাজদে। মথোয়না হৱাউজবনা মকেৰ মথং তবগী অদুগা এহাক্স হৱাউজবনা মথোয়গুস্তা শাৱোয় ক্সা অদু নেচুৰেলগী ফলকশিং হাংদোকপীদুনা অত্ৰা, অফবা লন্থীদা লমজিবা ঙমজবগীনি।

অসুয়া এহাক্স ফোঙদোকখিবা মঙলান ক্সা অদুনা লমজিৱীনা অগুস্তা খৰা হোংনদুনা লকপদা আই এন বি এ, পি এন বি এ ৰল্ট্‌ প্ৰসিদ্দেটা এহাকপু থাজবীদুনা এসিয়া পৃথ্বী আই এন বি এ এসিয়াগী প্ৰসিদ্দেটী ফম হক্সিথিবনি এসিয়াগী অহানবা আই এন বি এগী লুজিবা ওঁইনা। আই এন বি এ এসিয়া প্ৰসিদ্দেটী ফম অসিগী মক্‌মদি এহালৈ হোঁন হাৱা নেচুৰেলগী ওঁইবা ফলক অমা ইয়ামম কলৈপাকী সেফ্‌ল এপ্ৰিকলচুৱেল যুনিভৰ্চিটিদা কুম্ভা ২০১৭কী জুলাই ২৭ত "Legendary Mr. Maipak and Dr. Ngangbam Meetei National Level Natural Bodybuilding and Fitness Championship" পাঙথোকখিবা। চাংদুৱা অদুনা অত্ৰা স্টেটিংদগী লাকপা শাৱোয়শিংগা পুঞ্জগা শাৱোয় ১০০ হোৱা



লাকুনা শৰুক য়াথিবনি। অসুয়া য়াঙ্গা ঈংনা, ত্ৰা ময়ামগী শৌগংপীবা য়াওনা পাঙথোকপা ঙমখিবা অদুনা ইয়ামমদগী শাৱোয় অমদি মীয়াঙ্গা নেচুৰেলবু শৌগংলি হায়বসি ময়েক শেংনা তাকখিবনি। নুমিত্ৰে এহাকী থমোয়াদা অসুন্ধি মতিক নুংঙাইবা, হৱাউ ফাঙখিথিবনি। অসিগুস্তা নুংঙইবগী ইহল অসি মীয়ামগীদমক নংত্ৰগা লৈবাকীদমক থমোয় শেংনা থবক তৌজবা ক্সাদি শোয়দনা ফাওবা, খঙবা ঙুগ্ৰগনি।

মত্‌অদুনা ইণ্ডিয়াদা আই এন বি এগী ওঁইবা ওফিস অমত্তা লৈৰমদি। অদুৰ এহাকী লুজি মখাদা কুম্ভা ২০১৮দা আই এন বি এ ইণ্ডিয়া বেঙ্গলোৱদা ওফিসএল্লি লোফ তৌখি ওণ্টে ১২দা। অদুৰী মত্‌ থা অমগী মত্‌ ওণ্টেবৰ থগী ১৩দা আই এন বি এ ইণ্ডিয়া নেশনল কমিটিকী কোংনু বেঙ্গলোৱদা পাঙথোকখি। অনুগুস্তা ঙুইকী অহানবা আই এন বি এ ইণ্ডিয়া ওফিসএল্লি হাংলবা মত্‌ত্‌দা পাঙথোকখিবা মশা মউ ফবগী চাংদুৱা ফলক অদুদসু ইণ্ডিয়াগী স্টেট ক্সাদগী শাৱোয় ১০০ হেনবনা শৰুক য়াথি। নেচুৰেলগী ওঁইবা চাংদুৱবগী যৌৱম অদু য়াঙ্গা মায় পান্ন পাঙথোকখি। আই এন বি এ ইণ্ডিয়া ওফিসএল্লি হোঁদোকপা অমদি আই এন বি এ ইণ্ডিয়া নেশনল পাঙথোকপা অনীমত্তা এহাকপু আই এন বি এ প্লেবল এসিয়াগী প্ৰসিদ্দেট অমা ওঁইবগী অথোঁবা মীথুংলেন ওঁইনা কৌৱিৱকুনা এহাক য়াওখিবনি। চাংদুৱা অদুনা য়াঙ্গা নুংঙাইবা ফাঙজখি এহাকী থমোয়াদা ইয়ামমদগী নেচুৰেল ওঁইনা শাজববা শাৱোৱম মথোয় ১০ মুক্স শৰুক য়াদুনা মকেৰ মথং অদুনা ইয়ামম কলৈপাক মোমোন নোকনা হনখিবলৈ। অদুৰ ঙসিদি অমক হোৱা নুংঙাইবনা, লাক্সিবা মথং থাদা এহালৈ ক্সা হোংনজুনা এহাকী ২০১৮গী নবেম্বৰ থাদা য়ু এস এগী লাস ভোগাস সিটিদা পাঙথোকখিবা ২১শুবা নেচুৰেল ওলিম্পিয়াগী খোঙচত্তা আই এন বি এ, পি এন বি এ ৰল্ট্‌ প্ৰসিদ্দেট্‌ ফম হকথেন্দানা ৰাৱী শানুদুনা পুৱকশিংগা অহমগুস্তা "Asia Pacific International Natural Bodybuilding and Fitness Championship" ঙসিদি ইণ্ডিয়াগী বেঙ্গলোৱ সিটিদা পাঙথোকদৌৱি লাক্সিবা জুলাই ২০দা। ইয়ামমদগীসু নেচুৰেল শাৱোয় ১০ মালেমগী চাংদুৱা অদুনা য়াওকুনা খনবা লৌইত্ৰে চলিবা থাশিগী মমাঙ চয়ালবা। মসিদসু এহাকী থাফা য়াঙ্গা লৈ মদুদি মথোয় শোয়দনা মৱমদম কলৈপাকী মীংচে পুৱকনি হায়বা।

আই এন বি এ, পি এন বি এগী য়াঙ্গা তেঙানবা মতিক ময়াই অমা হায়ৱগদি দক্সি় এ দি এ দ্ৰগ স্টেটিং তৌবা অসিনি। হৌজিক্‌দা বোদিবলিৎ অমদি ফিটনেস স্পোৰ্চিটাত অয়াঙ্গা এসোসিয়েশন নংত্ৰগা ফেৱেৰেশনশিংনা দ্ৰগ স্টেট তৈনত্ৰবা মত্‌অসি আই এন বি এ, পি এন বি এদি স্পোৰ্চ লৈত্‌না দক্সি় এ দি এ দ্ৰগ স্টেটিং চুথৱি ঙসি। মমাঙ চহীদ পাঙথোকখিবা আই এন বি এ ইণ্ডিয়া নেশনলেদা শাৱোয় মঙা খাংনাংলগা দক্সি় এ দি এ দ্ৰগ স্টেটিং চুথবনা শাৱোয় অনীদি স্টেৰোইডস চৱল্লী ফদুনা মথোয়গী মমিৎ আই এন বি এ, পি এন বি এগী হোল ওফ শেম ৰেবসাইটত মশা মশাগী ফেটোগা কেৱনা ময়াম মাজ্‌না উথোক্‌না মসিনি আই এন বি এ, পি এন বি এগী য়াঙ্গা পেপ ত্ৰোৱা মতিক ময়াই অমনা। মসিদি এইত্ৰসু অসুন্ধি মতিক চাউথোকপা ফাঙজৱিবা আই এন বি এ, পি এন বি এগী নেচুৱেল অঁতা প্ৰোফেশনল শাৱোৱয় অমা ওঁইনা অমদি আই এন বি এ প্লেবল এসিয়াগী প্ৰসিদ্দেট অমা ওঁইনা কুম্ভা ২০১৮গী



জুলাই ২৭ত পাঙথোকখিবা অনীশুৱা "Asia Pacific International Bodybuilding and Fitness Championship" তসু শাৱোয় ১০ খনগংত্‌না দক্সি় এ দি এগী দ্ৰগ স্টেটিং তৌবদা শাৱোয় অনী ফগংত্‌না মথোয়গী মমিৎ অমদি ফেটোনজিবা আই এন বি এ, পি এন বি এ হোল ওফ শেমদা ফোঙত্ৰা। মথোয়গী ইকয়নীংঙাই ওঁইবা মমিৎ অমদি ফেটোশিং আই এন বি এ, পি এন বি এনা হেক লৈৱিমত্‌ লৈহৌৱনি অমদি মথোয়গী ময় মশু অমদি খঙা-চমবা ক্সানা ফন্তা মওন্দা ঙান্ডন শোৱহৌৱনিদৌ।

আই এন বি এগী খোঙচত্তনা অসুম মায় পান্নে চুথৱত্‌না লাকপকা লোয়ননা মীচম মীয়াম ক্সাসু মসিগী অফবা, অত্ৰা লন্থীসি উজকপনা, খঙলকপনা নেচুৰেল ওঁইনা শাজবদুনা নেচুৰেল ওঁইনা চাংদুৱবগী ফলকশিংগা থোক্‌বা অসিবু য়াঙ্গা ক্সা শৌগংপীৱক্সি মীয়ামগী অপাঙ্গা অসিবু হোৱা চাউনা ফুংনবা ঙমজববা হায়দুনা মথং চহী ২০২০গী ওণ্টে থাদা অনীশুৱা "Legendary Mr. Maipak and Dr. Ngangbam Meetei National Level Natural Bodybuilding Championship" পাঙথোক্‌না লেপচৱে। হৌখিবা কুম্ভা ২০১৮ অমদি ২০১৯দি এহাক্স খঙহৌদনা, থাজদনা কেসৱ নৱত্‌না লায়ংবা হোংনৱিঙে, আই এন বি এ, পি এন বি এগী যৌৱম ক্সা চুথৱিঙে অমদি শেলগী কীভমসু শোনখিবনা চহী অনীসিমদি নেচুৰেল ওঁইবা চাংদুৱা অসি পাঙথোকপা ঙমখিত্ৰে, মসিগীদমক ইয়ামমদগী ইয়ৱচশিংগা অনীদনা ঙক্সীগিনি খঙে।

মমাঙ চহী তৌবদা পাঙথোকপা ঙমখিত্ৰবসু মথং চহীদি শোয়দনা পাঙথোক্‌গনি আই এন বি এ মণিপুর চেপ্টৰসু ইকুই কুইট্‌ইঙে মে ১২, নোমাইজিক্‌ নুমিত্‌ শেমখিদুনা লৈৱবনিনা অমদি অসুয়া নেচুৰেল ওঁইনা চাংদুৱা অসিবু শৌগংপীৱবা মীওঁশিং অমদি ফুৰুশিংসু লৈৱক্সবনি। মৱম অসিনা কুম্ভা ২০২০দি "Legendary Mr. Maipak and Dr. Ngangbam Meetei National Level Natural Bodybuilding Championship" য়াঙ্গা চাউনা, মায় পান্নে পাঙথোকপা শোয়দনা ঙুগনি হায়বগী অটৌবা থাজবা লৈজে। তাজ্জা অসি লৌজুনা শেংদোককীংবা অমনা আই এন বি এ মণিপুর চেপ্টৰ শেমজবসি কনাগুস্তা মমুৎ তানা খঙজববা মীওঁশিংমদি অনী থোকপী, অহমথোকপীম মওন্দা ফেৰুপগুস্তা অৱানবা পাউ শদেপকপসু য়াওবনা নেঙে। আই এন বি এ মণিপুর চেপ্টৰ শেমজ খিৰগী মকওঁইবা পান্দমদি ইয়ামম মণিপুৰীগীসু আই এন বি এ ওফিসএল্লি ফোঙদোকুনা আই এন বি এ ইণ্ডিয়া, আই এন বি এ এসিয়া অমদি আই এন বি এ প্লেবলগী মখাদা লন্থী চ্চা নেচুৰেল ওঁইবা অফবা, অত্ৰা লন্থীদা চ্চত্‌না ইয়ামম কলৈপাক লৈৱিবা হৌৱক্সা অমদি ত্ৰুদা লাকুনা শাৱোৱয় নোংমদি অত্ৰা লন্থীদা লমজিৱীদুনা মথোয়বু মশা-মউ শেংবা, অফবা শাৱোয় অসুনা ওঁইহুদুনা কলৈপাক খুলাই অসিবু মশা-মউ ফবা খুলাই অমা শেমগংপদুনি। মসি চঙদুৱা য়াদ্ৰবা খোঙাং অমা ওঁইনা শেমখিবা নেচুৰেলগী ওঁইবা ফুৰুপ অমনি। আই এন বি এ মণিপুর অসি শেফ্‌সিদা ফম পায়নীংবগী নংত্ৰগা অনী থোকপী, অহম থোকপী হৈনবগী ৰাফম লৈতে।

অদুগা অমনা, মথং চহী ২০২০দা পাঙথোকদৌৱিবা "Legendary Mr. Maipak and Dr. Ngangbam Meetei National Level

হাদা উৱিৎ নাপংবি

ৰৰ্কশোপ ওঁশিল্লি, দুকানগী পোং চৈ পৈশিল্লি, তিলহৌ-অলু পুবা চাকা তৱা পানবা হেতি ভেহেকলশিং, ইণ্টৰ দিক্‌ষ্টিকী পেলেঞ্জৰ পুবা মমাঙ শঙ্গোইমুক চাউবা শাংবা বশশিং মীয়াম তিনখৎলকপা (পিক অৱাৰ) মত্‌ত্‌দা বজাৱ মনুংদা হুংদুনা চিনত্ৰবা লন্থীদা বজাৱগী নাতোন শুমাংদা পাৰ্কিং তৌহল্লগা মীয়ামগী চংথোক-চংশিন্দা অৱাবা ওঁইহল্লি। ময়গংগী থেলা গাডীশিং লন্থীদা পিদনা থাম্মি, পিক-অপ ডেন অমদি ৪০৭গী গাডীশিং বজাৱ ময়ংদা থাক অৱালৈ চহহাংলৈ অমদি লন্থীদসু খাম্মগা থাম্মি। হায়ৱিৰশিং অসি সিটি অটৌবশিংদদি পিক অৱাৰ মত্‌ত্‌দা বজাৱ মনুংদা অমতা চহহন্দে। মীয়ামগী ওঁইবা মীয়ামদা কান্দাবদা থবক ক্সা পায়খপা হৌৱল্লগা খৰা লৈৱগা কাৱফম খঙদনা লেপুনা লৈখিবা, লম্ফেলদা ৱিমস হোপ্পিটালগী বিল্ডিং, হায় কোট নান্‌জা নিমু সেক্টৰেট্‌ৱিএটকী বিল্ডিং, কোৰ্টা পীৱাৱ অৱল্লগী চাং অদুৰদী য়াঙ্গা হেল্লি। সূপ্ৰিম কোৰ্টকী কলিং অসি থা অনীমুক্‌ মমাংদা পাউচেশিংদা ফোঙত্ৰবনি। অঙাংশিংদা হোম ৰৰ্ক পীৱগী মত্‌ত্‌দসু ক্লাসকী মত্‌ত্‌ইয়া হোম ৰৰ্ক মশীং ক্সা পীগনি হায়বগী কলিংসু সূপ্ৰিম কোৰ্টনা পীত্ৰবনি। ইফ্‌ফালগী প্ৰাইভেট ক্ললশিংদা নসৱিদগী হৌনা ক্লাস থ্ৰি, ফোৱ অমসুং ফাইফকী অঙাংশিংদা পীৱিবা হোম ৰৰ্ক মশীং অসি য়াম্মনত্ৰে, সূপ্ৰিম কোৰ্টনা পীৱিবা কলী অদুৰদী য়াঙ্গা হেল্লি। নসৱি ক্লাসতা ফাওবা হোম ৰৰ্ক হোৱা পীশিদুনা অঙাংদা অৱাবা ওঁইহল্লি। সমুদ্ৰা ৰাঙদমা লৈবা নোংচুপ ঙমখৌগী লৈবাকশিংদদি নসৱি অঙাংশিংদা লাইৱিক য়াউদনা তাকপী তন্ত্ৰী হায়নৱিবনি।

অঙাংগা মতিক মপা চাদনা অঙাংশিংদা পুৱিবা ফুল বেগকী কা হোৱা অৱল্লগী ৰাফম অসি কুইৱৰবা ৰাফ্লি, ঙসি ঙুৱাত্তৌ নংত্‌তা চহি কুনালেমগী মমাংদগী দেল্লি, কেলকট, চোমাই, মুন্সাই সিতি অটৌবশিংদা ফুল বেগকী মত্‌ত্‌দা ৰাক্ষ ক্সা-ক্সা প্ৰিণ্ট মিসিয়শিংদা ফোঙত্ৰবনি। হন্দত্ৰা সূপ্ৰিম কোৰ্টনা অঙাংশিংদা কা হোৱা অৱাবা পীদনবা ক্লাসকী মত্‌ত্‌ইয়া বেগকী অৱল্লগী অমদি হোম ৰৰ্ক মশীং ক্সা পীগনি হায়বগী মত্‌ত্‌দা কলিং পীত্ৰবসু মণিপুৱদদি লেঙত্ৰা য়েশিনবিদবন্দা ফুলগী হায়ৱেজোৱেট ওফিসনা যৌশবিদনা, লেঙাকি দাইৱেজোৱেট ওফ ফুলগী মথৌ পুৱিবা সেক্টেৱিএটনা চুপলি পায়ৱিবা অঙম অথৌগী য়াথং ফবদনৱা ফুল বেগ অমসুং হোম ৰৰ্ককী মত্‌ত্‌দা এঞ্জন লৌখংপা অমতা উদে। সূপ্ৰিম কোৰ্টনা পীথিবা কলিং অদুৰী ফেলো অপ এঞ্জন পাউচেশিংদা, ইলেক্ট্ৰনিক মিসিয়াদা ফোঙত্‌দকুনা ফুলশিংগী ওথৱিটিদা দিৱেপ্ৰিৱ পীৱবদি নৌৱিবা ইনখংলক্সিবা অঙাংশিংগী অৱাবা থৰা মথৈ কেক্কনি অমদি পুন্মাকি অফবা ওঁইগনি।

অঙাং পুৱিৱা ফুল ভেনগী কেপাসিটিগা য়েংনবদা ভেন অয়াঙ্গদা অঙাং মশীংনা হেনবা ওঁইনা উই। ৰাফম অসি পুন্মক্সা খঙনৱবনি, ঙাঙনৱিবনি। ওথৱিটিদা য়েংশিন্দুনা এঞ্জন লৌখৎলবদি ভেন মনুংদা তেংলিবা অঙাংশিংগী হৈনদাবা হাই চিৱাৱা ৰৱা ৰাইখ শাকগনি। মণিপুৱদদি চিন্দনা পত্‌হায় হায়বা, পাউচেন্দা পঙই ইবা অদুগা থবক ওঁইনা তৌথোৱকপদি য়াঙ্গা ৰাংলি। শেল চন্দনা লৌখংপা য়াৱা ৰাফম ফাওবদা থবক পায়খংপা য়াঙ্গা ৰাংলি। খুদম ওঁইনা মোটোৱ বহিকী তানিদবা, তাবদা থুক-থুক লাউবা নাকোং য়েশিনবা অহৌবা মথোল অমদি টাট গাডী অটৌবগী তেৱদা হকচং শোৱ্‌ক নাকোং পংশিংবদা প্যাস হোনগী মথোল-ইণ্ডিয়াগী স্টেট অয়াঙ্গদা লৌহনা থিংত্ৰবনি। মণিপুৱদদি ইফ্‌ফালগী মফম খৰখঙদা সাইলেন্ট জোন, নো হোৰ্ণ ওঁইহল্লগা লন্থীদা চংলিবা লন্থীগী মত্‌ত্‌ইদা লৈৱিবা অমদি ৱেসিদ্‌এল এৱিয়াশিংদা লৈৱিবা মীয়ামদা অহৌবা মথোলশিং অসিনা অৱাবা পীৱি। পোলুসন কন্ট্ৰোল বোৰ্দ লৈবগী কাৱফম খঙদনা লৈৱি। ইফ্‌ফাল বজাৱগী মাইকে মৱিগী মীয়াম চহনৱিবা লমজেলদা

উদে। হায়ৱিবা লমশিং অফগী সিটি মনুংদা চৈবা য়ুম খুদিংমক হাওস নম্বৱ লৌহনা লৈ, হাওস নম্বৱ পীদবা য়ুম অমতা লৈতে। ইফ্‌ফালগী য়ুমশিংদি হাওস নম্বৱ মথোং মৱম খঙদে। ইফ্‌ফাল ময়োন্দা হাওসহোল গাৰ্বেজ কন্ট্ৰেণন লাকুৱগী মিং চমবা য়ুম য়াঙ্গা লে, য়ুমশিং অদুনা য়ুমগী অমোংপাশিংদু লংথোকনিংবা মফমদা লংথোকই। বজাৱ মনুংদা চিনত্ৰবা লন্থীদা মনুংদা মনা-মশিং য়োনবা নুশীশিং ফম্বী, ময়ামসু লৈনৱি। নোঙল্লগা চহলুৱা পলিসিনা তানবগীনা অকমবা থবক লৌখংত্‌না সেক্ৰিফাইস হায়দুনা মনা-মশিংশিং লন্থীদা নাকদা পৈ পৈদুনা লৈৱাম্মি। নুংখিলদা অমুক চহলুৱদা হায়গীঙুৱা লন্থী মত্‌ত্‌দা অমুক মনা মশিং য়োনবদু লৈৱাম্মি। বজাৱ মনুংদা কাৱগী টাৱাৰ নুশিং থাদেক্লম্মি, ফুটৰ ইফ্‌ফগা থল্লম্মি। বজাৱ মনুংদা ট্ৰফিক ওফিসৱনা চেক লাকপদা লৈৱাম্মিবা মশিং, দূতি তাৱিৰশিং য়াঙ্গা কেশিল্লি পৱম চ্চাৱে ইণ্টৰ ওফিসৱ হেক চেংখিবগা হায়গী অপৈদুদা অমুক হজিল্লি। অঙকপনি সনা লৈবাক কলৈপাক।

চহি কুম্‌ক্লী মমাংদা থল্লা বজাৱদা শিপ্পাৰুৱদগী টুৱিট অনীখক উমখি। মথোয়না হায়ৱাম্মি - ইফ্‌ফালদা তৌৱেসে মথোয়গী লমদা চহি কুম্‌ক্লী মমাংদা তৌৱাম্মি অদুৰ ফ্ফাইবিশিংনা শেক্‌গা-থুমজা পুমথিং থিংদুনা কৱপসন য়াওন্দা অহকপা চৈৱাক লোয়ননা অকমবা থবক লৌখংত্‌না সেক্ৰিফাইস তৌবদগী হৌজিক্‌ চাওখংপা লৈবাক হায়বদু ওঁইৱে। মালেমগী মফম খুদি চাওখংবৰবা মত্‌মসিদা ইফ্‌ফালদা তৌৱিসিদি অওনবা অমা পুৱকুৱা হোংনবা কুইনা চখিখি, চহি কুম্‌ক্লী হোৱা চখিখি। "চহি কুম্‌ হৌত্ৰে, ইফ্‌ফাল মনুংদা চাওখংবগী থাজ, সিবিৰ সেসতা অওনবা পুৱকপা য়াঙ্গা ৰাংলি। নোং খৰা কল্লা তাৱগা, নুশিং থিংৱ ক্সা শিংগংপা মে (ইলেক্ট্ৰিক)অম্ম লাকত্ৰে মুৎত্ৰে। চহি নিফুগী মমাংদগী কালকট, চোমাই, দিল্লিগী কিলোমিটৰ মঙা হোৱা কোনবা সহৱগী লমশিংদা ইলেক্ট্ৰিক অমদি টেলিফোনগী ওৱৱহেড লাইন অমতা লন্থীদা উদে। নোং তাৱা লমনি জেৱা ইমালদগী কিলোমিটৰ মৰি-মঙগী অকৌবদা লৈৱিবা।

ৱেসিদ্‌এল এৱিয়াশিংদা নুমিৎ খুদিং নংত্ৰবসু চাং নাইনা মফম খুদিং থকুৱা ঈশিং পীবা ঙমদে। চোমাইদগী মণিপুৱনা নোং তাৱা য়াঙ্গা হেল্লি অদুৰ মী লাক্‌কুম্‌ হোৱা তাৱা চোমাই সিটিগী লৈকায খুদিংমক কোৱপোৱেসনগী ঈশিং ফবদা লৈতে, ঈশিং পীৱা লৈৱগা অমতা লৈতে। মী লাক্‌ মঙা ফাওবা তাৱদা ইফ্‌ফাল মনুংদা ৱাটৰ সল্লাইগী ঈশিং ফবদা লৈকায য়াঙ্গা লৈৱি। সিটি মনুংগী মী চিনত্ৰবা নাগামাপালগী লন্থীদা ৰাহেংবম লৈকাযদা ইণ্টৰ দিক্‌ষ্টিকী পেলেঞ্জৰ বস পাৰ্কিং ওঁইৱল্লি। কত্থেল কাৱকপগী কাৱ ঙাইহাক পাৰ্কিং তৌগদবসু নাগামাপালগী দুকান মমাংদা ময়াগী থেলা গাডি পোং-চৈ পুবা চাকা মৱি পানবা গাডিশিং খামদুনা থাম্মি। ধৰ্মশালা, নাগামাপালা তিলহৌ, অলু, ক্কা পুৱা অটৌ অটৌবা টাটা গাডিগিং পিক অৱাৰ মত্‌ত্‌দা চহন্দুনা পাৰ্কিং তৌহল্লি। মীয়ামগী চংথোক চংশিন্দা অৱাবা ওঁইহল্লি। য়ু পিদ্‌া লৈবা ৱানানসিগী সিটি ময়োন্দা বিজিনেস মাৰ্কেট মফমশিংদা অয়ুক পুং ত্ৰেং ৱানন্দগী নুমিদ্‌া পুং মাপল ফাউৱা পোৎচ পুৱা গাডী অটৌবা, মতা অমতা চহহন্দে। টামিল নাদুদী ইণ্টৰ দিক্‌ষ্টিক্‌ বস টৰ্মিনস, চোমাই সিটি ময়োন্দগী

Natural Bodybuilding Championship" অসি শাৱোয়শিং অসিগীদমকসু নঙে। হোংনৱিবা পুন্মক অসি ইয়ামম কলৈপাক অসিদা মশা ফবগী মীনা শাৱোয় ক্সানা চাইহন্দা স্টেৰোইডস অমদি ড্ৰনজিবা ক্সা শীজিৱাদুনা খুলাই অসিগী হৌৱক্সিবা নৌজৱিবা শাৱোয় ক্সাবু অৱানবা লন্থীদা লমজিৱাদুনা লৈথা তহমবগী কীভম অসিগী কলহৌনবা দিহৌ অমসু ওঁই হায়বসিনি। মীয়াঙ্গা অসুয়া মৱিক চ্চা খঙবীদবনা পাঙথোক্সিবা অসিগুস্তা চাংদুৱা অসি অঁতে ড্ৰনজিবা পোংলম ক্সা চাদুনা, শীজিৱাদুনা থোকপা য়াৱা চাংদুৱা ক্সাগুন্ন ইম চ্চা লৌবিদুনা নেচুৰেলগী দিহৌ অসিবু শৌগংপীদে, ত্ৰুমা লৈথোকপী। লুৱিৱদি মথত্‌ পজখিবা চাইহন্দা চিজিক্‌শিং চাদুনা মশা শোকহনবনা অমদি অশিবগী খয়াত্ৰ চেংশিনবগী হেনবী অসিদা মথোয়গী মতা-মশুশিংসু য়াওৱক্ৰেই হায়বদি লানগনি। মসি ইমুং ক্সাগী অঙাংশিংদা অমদি শাৱোয়শিংদা ঙসি ঙসিসু থোক্সিবা যৌদেকনি নীংশিংবীৰু অমদি খঙবীৰু হায়বনীংহি। খঙনা-খঙনা, ড়া-ড়া ত্ৰুমা সুম লৈথোকপীবা, নেচুৰেলগী দিহৌ অসিবু শৌগংপীবা হায়বসি মপা-মপা, অহল-লমন ওঁইৱিবা ইয়ৱচ মথোয়নসু স্টেৰোইডস অমদি চাইহন্দা দ্ৰগ, চিজিক্‌জিবা ক্সা শীজিৱাদুনা শাৱবসিদা নথোয়সু শৌগংলি হায়না লৌজবদা থোৎদেগ্নে লানবা থোক্সেই হায়না থমজগে।

কৱিগুস্তা ইয়ামদা, ইণ্ডিয়াদা অমদি এসিয়াগী লৈবাক ক্সাদা নেচুৰেলগী লাক্সিবা দিহৌ অসিবু উৰিৱিৱা, তৱিৱিৱা ইয়ৱচাশিনা নেচুৰেল ওঁইনা শাৱাদুনা হোংনজৱিবা শাৱোয়শিংবু শৌগংপীৰু। অদুদি নঙুনা মশা য়াঙ্গা চাউই, কল্লি হায়দুনা মশা ক্সা মানবা অদুনা তশেংনদি মনুংদা তিল চভা, দ্ৰগ চাবা শাৱোয়শিং অসিবু শৌগংপীবা অমদি মথোয়গী চাংদুৱা ক্সাদা শেল চাউনা চাউনা মনা-মথুম পীৱিবনজিবা তৌৱদি নথোয় খুলাই অসিবু শেমগংকে হায়না পাংবা মত্‌চে নঙে। অসিগুস্তা অৱানবা মওন্দা মত্‌চে পাংবদি নথোয়সু অৱানবা চ্চপা শাৱোয়শিংদা মত্‌চে পাংদুনা খুলাই অসিগী মশা মউ ফবা শাৱোয় লৈহন্দুনা খুলাই অসিবু হাত্ৰোৎকপদা মত্‌চে পাংবগুস্তনি হায়না থমজবদা য়াঙ্গা লানবা ওঁইহাত্ৰা?

খুলাই অমবু শেমগংপা হায়বসি লন্থী-থোং, স্ক্ৰী য়ুম-কৈ খৰা ৰাংনা শাৱগা, শেমগংলগা হেজা খুলাই অমবু শেমগংলনদি, চলখৎলবনি হায়বা য়াৱোই। হোৱা মকওঁইনা শেমগংকদবি য়ুমদুগী মনুংদা লৈৱিবা মীওঁশিং অমদি লন্থীদা চলিবা মীওঁশিং অদুনা হায়নবা লৈতনা মথৌ নিংখিনা তৌৱগী অমদি লৈবাক মতা তানা লৈবাকী আইনবু হায়নবা লৈতনা ইয়দুনা চ্চপগী হৈনবী লিচ অদুৰ শেমগংপা, শাগংপা অদুনি। নুগী ওঁইবা ফবদা চহনবী, হৈনবী অসি শেমগংত্ৰবদি ফনা য়াঙ্গা শেমগংসনু মপাদা অদুনা নিংখাইক্কনি ইকুই কুইদনা। মতৌ অসুয়া স্টেৰোইডস, দ্ৰগ অমদি চাইহন্দা পোংলমনিজিবা চশিপদুনা শেগ্ন হকচংত্‌ তশেংনা মশা ফবনি হায়না লৌৱদি লানগনি। মসিগী মশা ফবসিদি মপানথোৱা মানবা খঙনি। কুইনা চ্চলোই, য়োং য়াওন্দা শাবা য়ুমগুন্ন ইয়ায় লায়না নীংখাইক্কনি অপিকপা য়ুহাৱ হাবা অমা লাকপদা। মৱম অসিনা খুলাই অমবু শেমগংপি, চাওখংহনসি হায়ৱদি খুলাই অদুনা লৈৱিবা মীওঁশিং অদুৰ হাৱা মশা মউফনা থল্লবা অমদি অত্ৰা অৱান নিংখিনা খঙহন্দুনা লৈবাক অদুগী আইনবু নিংখিনা ইয়দুনা চহনবা হোংখংলনদি। মসিগী নুগী হৈনবীসিবু শেমগংলবদি অত্‌ইদি মত্‌মতা হায়নবা লৈতনা অদুনা তৌজক্কনি।

লৌশিঞ্জকপদা, এথোয় খুলাই অসি শেমগংপি হায়ৱদি হৌজিক্‌ লৈৱিবা অঙাংশিং, নহাৱোলশিং অমদি মইহোয়শিং অসিবু অফবা, অত্ৰা চিজাক চাংদুনা, নেচুৱেল ওঁইনা হকচং শাজেল তৌহন্দুনা, শাৱহন্দুনা, মত্‌হে-মশীনা নিংখিনা অহন্দুনা অত্ৰা লন্থীদা লমজিৱীদ