স্পোর্টস সাইন্স হায়বসি হৌজিক্কী মতমদদি শান্নরোয়শিংদা তঙাইফদনা চঙদবা য়াদ্রবা মচাক অমা ওইরে ঃ কোংখাম রোবিন্দ্রো

কোংখাম রোবিন্দ্রো

স্পোর্টস সাইন্স ষ্টাফ, আর্মি স্পোর্টস ইনষ্টিট্যুট

(হান্নগী মখা...)

মালেমগী ওইনা য়াঙনা চেল্লিবা স্পোর্টসকী লমজেলসিদা ইন্দিয়াসু তপ্না তপ্না চঙশিনবা হৌরক্লিবা লৈবাক অমনি। ওলেম্পিক অমদি ৱর্ল্ড কপকী পোদিয়মদা অশানবা মিৎয়েং থমদুনা হোৎনবদি য়াই। য়ু এস এ, চিনা, রসিয়া, য়ু কেগী শান্নরোয়শিংনা ফংলিবা ফেসিলিটিদুমক ফংদ্রগসু ঐখোয়গী ওইনা হোৎনজবা য়াবা অচুম্বা মখলগী টেক্নিক, প্রেক্টিশ খূৎতৌ খরদি ঐখোয়সু তৌবা য়াগনি। চাওখৎলবা লৈবাকশিংদা তৌরিবসিগা ঐখোয়না হোৎনরিবসিগদি চাংদম্নবা খক য়াখিরোই। তৌবতবু মশান্না খরদদি ইন্দিয়াসু খোঙ কানশিনবা ঙমগনি।

ঐগী ওইবা মিৎয়েংসু ইন্দিয়াগী ওইনা অৱাংবা থাক য়ৌনা কারক্লিবা প্লেয়রশিং লৈবাকসিগী মীংচৎ পুরক্কবা থৌনা লৈনা হোৎনরক্লিবশিংবু থম্মোয় শেংনা মতেং পাঙবনি। ওলেম্পিক্কী পোদিয়মদা লেপ্তুনা ইন্দিয়ন নেসনল ফ্লেগপু অতিয়াদা মনীংতম্না পায়হনবা ঙম্বা অদুগুম্বা প্লেয়রদুগী অচুম্বা লম্বেল তাক্তুনা ইনখৎপদুনা ঐনা পামজবসি। মরম অদুনা অফবা প্লেয়রশিং অসি ঐখোয়না কৃপ্না য়েংশিনবীবা, ঙাকপী-শেনবীবা অমা চঙই।

হৌজিক প্লেয়রশিংগী অশেংবা মশক তাকপা ঙম্বা খূৎশু-খূৎলায় কয়াসু ইন্দিয়াদা লৈরক্লবনিনা খরদি ঐখোয়সু এপ্লাই তৌবা য়ারে। লিশাংশিংনা শেমগৎলকপা শান্নরোয় অমা, মহাক্কী লেভেল অসি হাপ্তাগী, থাগী চহীগী ওইনা এন্নালাইসিস তৌরগা পুথোকপা য়াবা থাক অদু য়ৌরক্লবনিনা ইন্দিয়াগী স্পোর্টসতসু অহোংবা খরদি লাক্লগনি।

বোক্সিংদা, জুদোদা, হোকিদা, ৱেথলিফটিংদা দিসিপ্লিন অমা হেক্তা ওইসনু, ৱর্ল্ডগী তোপ লেভেল য়ৌরব্রা, য়ৌদ্রিব্রা? য়ৌরগদি করমহাইনা মেন্টেন তৌদুনা থমগনি হায়বসি কোচশিংনসু শেন্নবা তাবনি।

মতম শাংনা হোৎনরকপদু কম্পিটিসন তৌগদবা থা তরুক্কী মমাঙদা তকখায়রগা ফংলকপা রিজল্টতুনা প্লেয়র অমগী মরায়বক লেপকদৌরিবনি। মরম অদুনা ওলেম্পিক্কীদমক শেমগৎলিবা শান্নরোয়শিংগী টার্গেটতি ওলেম্পিক্কী পোদিয়মদা গোল্ড, শিলভর, ব্রোঞ্জ ফংবগী ৱাখলদুসু য়াওনা ফিট তৌবা তাবনি।

অর্জুননা তেন কাপ্পা মতমদা, শুপ্নগী ঙাগী মমিৎতং উই হায়বদু ফাওহন্দুনা তাকপীবা ঙমগদবনি। শান্নরোয় অমা চপ চানা ফিট ওইননবা শেম্বা হায়বসিদা য়াম্না সিষ্টেমেটিক ওইবা প্লান্নিং অমা চঙই।

প্লেয়রদুগী ৱাখল্লোনসি পুরানা লুপশিনহনগদবনি। মাগী টার্গেটতু য়ৌদ্রিঙৈদা ইমুং মনুংগী মমা-মপা নাবগী, মোবাইল ফোন্দা পুং ১/২ রোম ৱারী শাবগী, অতোপ্পা ৱাখলদা থৈদোক্তনবা হোৎনবসিসু তঙাইফদবনি। অশোনবা, অশোয়বা মফমশিংদু পুথোক পুথোক্লগা মদু চুমথোক্কবা হোৎনবা, ইমপ্রুভ তৌহনবা লোয়ননা হায়রিবশিং অসি মেন্টেন তৌদুনা থমহন্নবসু হোৎনগদবনি।

মেক্সিমম লেভেলফাওবা পুখৎলক্লগা কম্পিটিসন নুমিৎ ১০ রোম ৱাৎলিঙৈ মমাঙদগী থম্বা ঙল্লবদি কম্পিটিসন নুমিৎতা ফজনা পার্ফোমেন্স পীবা শোয়দনা ঙমগনি। অদুগা প্লেয়র হায়বসি পুং তরেৎতি তূমগদবনি।

পূক্নিং লাকশিনবা, ৱাখল চরাংনহন্দবা, মসিসু তঙাইফদনা প্রেক্টিশ তৌবা মতমদা য়াওগদবনি। কোচকীদি রুটিন শেমদুনা মতম নাইনা তাকপা য়াবা তাকখ্রে। হায়বা য়াবা কয়াসু হায়খ্রে। প্লেয়রদুগী ওইনা হোৎনজগদবশিং অদুসু চাং নাইনা কাঙলোন অমগী মখাদা কায়হন্দনা লাকহনগদবনি।

ইন্দিয়াগী শান্নরোয় অয়াম্বা কম্পিটিসন নুমিৎতা ইনজাইটি য়াম্না লৈগল্লি। অদুনা ফিল্ডদা থোরকপা মতমদা ফজবা পার্ফোমেন্স পীবা কয়া ঙমগনদে। হায়রিবসি মখোয় মখোয়না শান্নরিবা ইভেন্টশিংদা ইরায় লায়না উবা ফংই। মসিদি অরানবা খোঙথাংনি। প্লেয়র অমা ওইনা কম্পিটিসন তৌননবা থোরক্লগদি টেন্সন লৈবা য়াদে।

চাংয়েংগীদমক, ইশাগী কন্ত্রিগী মমিংদা লাক্লগদি থৌনা লৈনা টেন্সন য়াওদনা থেংনবা তাবনি। মানা ঐঙোন্দগী য়াম্না হেল্লমগনি হায়না খন্দুনা শান্নরগদি ঐনা করমহায়না মায় পাক্কদৌরি। কম্পিটিসন তৌনরকপা মতমদদি টেন্সন ফ্রী ওইরগা, নোর্মেল রুটিনদা লৈরগা থৌনা লৈনা নুংঙাইনা শান্নগদবনি। মতমদুদতা মায় পাকপা ঙমগদবনি। থিওরিদা নৈনজরকপা ময়ামসি এপ্লাই তৌজবা মতমদা মদুগী রিজল্টসু ঐহাক খঙলকখ্রে।

লোইশিল্লকপা অসিদা ঐনা মণিপুর গভর্ণমেন্টকী মিৎয়েং চিংশিন্দুনা হায়জনীংবদি, হৌজিক অসি মণিপুরগী শান্নরোয়শিংগী অশেংবা মশক তাকচবা য়াবা মতমদু য়ৌরক্লবনি। ইন্দিয়াগী স্পোর্টসতা মণিপুর প্লেয়রশিংনা অচৌবা মফম অমা কনবা ঙম্মী হায়বসিসু অচুম্বা ৱাফমনি। এসিয়ন গেমসতা, ওলেম্পিক্সতা ষ্টেটসিগী প্লেয়রশিংনা পীরিবা কন্ত্রিব্যুসন অসিদি শিংথানীংঙাইনি।

নাকল অমরোমদসু মণিপুরদা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অমা শানবগী ৱাফমসু লৈরে। ইকুই কুইদনা লাক্কদৌরিবা য়ুনিভর্সিটি অসিগী মনুং চন্না স্পোর্টস বাইওমেকানিক্সকী সেন্তর অমসু শুকশোয় শোয়দনা হাপ্ননবগী থৌরাংসিমসু হাপ্পীয়ু হায়জরি।

হৌজিক্কী মতমদদি স্পোর্টস সাইন্স হায়বসি য়াওদবা য়াদ্রবা মচাক অমসু ওইরে। বাইওমেকানিক্সকী খূৎশু-খূৎলায়শিং অসি য়াম্না তাঙই। অদুনা নোর্মেল ইনষ্টিট্যুটশিংনা থম্বা ঙমদে। পটিয়ালাদা অমখক লৈরিবসি নত্তনা ইন্দিয়াগী অতৈ স্পোর্টস সেন্তরদা থম্বা ঙমদ্রি। অদুবু সেন্তর খরদদি থম্মনবা হোৎনরক্লি।

অমবু ওইরে, অমবু ওইরে মণিপুরদা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি শাগৎলকপা মতমদা স্পোর্টস বাইওমেকানিক্সকী পার্ট অসিসু শোয়দনা য়াওহনবীয়ু মসিনা শান্নরোয়শিংবু মায়ওন চুম্না ওলেম্পিক্স এরেনা য়ৌহনবদা চাউনা মতেং পাঙবা ঙমগনি।

- লোইরবা -

রত্নেশ্বরি গোশ্বামী
স্পোর্টস সাইন্সতা মিৎয়েং অমা

হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ –৪৯

1. মহাক টেনিস শান্নরোয়নি। মহাক্কী অচৌবা শক্তম অমা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী সহর অমদা নূংনা শাদুনা থম্মী। মহাক হান্নগী ৱিমব্লেদন চেম্পিয়ননি। মহাক কনানো?
2. মহাক বোল ৩৮১ দা রন ৩০০ হেন্না লৌদুনা টেষ্ট ক্রিকেটতা ইনিংস অমদা রন ৩০০ হেন্না লৌবা ঙমখি। মহাক্কী মমিং করি কৌই?
3. ইন্দিয়ন প্রেমিয়র লীগ (আই পি এল) তা চেম্পিয়ন ওইখিবা ক্রিকেট টিমশিংদা মরিরক য়াওখিবা শান্নরোয় অদু কনানো?
4. মিটর ২.৪৫ অসি করম্বা এথলেটিক্স থৌরমগী মালেমগী রেকোর্দনো?
5. উৎলিবা লাই (ফোটো) অসি কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুন ১৫ শগোলশেন নুমিৎকী অয়ূক্কী পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা hueiyensportsquiz@gmail.com দা মেইল 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।

লেঙশিনবিরকউ/
ꯂꯦꯡꯁꯤꯟꯕꯤꯔꯀꯎ
হুইয়েন লানপাউগী
অনৌবা ওফিস
কৈশাম্পাৎ চুড়াচান্দপুর পার্কিং মনাক

খুদোংচাবা লৈগনি
- প্রেস রিলিজ
- ঈ-পাউগা মরী লৈনবা ফোটো
- আর্টিকল
- এদভর্টিজমেন্টনচিংবা পীশিনবা য়াগনি।

ওফিসকী মতম :
অয়ুক পুং ১০দগী নুংথিল পুং ৫ ফাওবা

হুইয়েন লানপাউ গ্রুপ ওফ পব্লিকেসন্স

ইংলেন্দগী খৃষ্ট ৱোক্সনা সাউথ অফ্রিকাগা শান্নগদবা টেষ্ট মেচ অনীদা শরুক য়ারোইদৌরি

লন্দন, জুন ০৭ :

শোকপদগী চেম্পিয়ন্স ত্রোফি য়াওবা ঙমখিদবা ইংলেন্দগী খৃষ্ট ৱোক্সনা হন্দক সাউথ অফ্রিকাগা শান্নগদৌরিবা অহানবগী টেষ্ট মেচ অনীদা শরুক য়াবা ফংলোইদৌরি।

মসল ষ্ট্রেন তৌখিবদগী ফীভম ফগৎহন্নবা হোৎনরিবা ৱোক্সনা য়ামদ্রবদা চয়োল তরুক্কী মতুংদা শান্নবা ঙল্লকপা য়াই হায়না থাজনরি। ৱোক্স মশামক্কসু হৌজিক হুরেন ফিল্ডদা থোক্তুনা শান্নবা ঙম্বগী ফীভম লৈতে হায়না ফোঙদোকখি।

ডোক্তর অমদি ফিজিওথেরাপিষ্ট-শিংগী মতেং লৌরগ ৱোক্সকী ফীভম ফগৎলকপা তারবসু হৌজিকমক হেক্তা মেচতা শরুক য়াদুনা বোল লংবা ঙম্বগী ফীভম লৈতে হায়না ইংলেন্দ টিমগী মায়কৈদগী ফোঙদোরকখি।

জুলাই ৬ অমদি ১৩ দা শান্নগদৌরিবা অহানবগী মেচ অনীদা শরুক য়াবা ঙমদ্রবসু জুলাই ২৬ তা শান্নগদৌরিবা অহুমশুবা মেচতা শরুক য়ানবা পান্দম থল্লিবা ৱোক্সনা হায়খি, অথুবা মতমদা অনাবগী ফীভম ফগৎলকপা তারবসু লিমিটেদ ওভর মেচ নত্তনা টেষ্ট মেচতা শরুক য়াবা ঙমগনি হায়বগী থাজবা লৈতে।

মসলদা শোকখিবা মরম্না য়ামদ্রবদা চয়োল মরিদগী তরুক ফাওবা পোথাবগী তঙাইফদবা লৈ। মদুগী মতুংদসু ফীভম ফগৎলক্লে হায়না খুদক্তা হেক্তা শান্নবা ঙমগদবা নত্তে।

মমাঙ চহীদা শান্নখিবা টেষ্ট মেচ তরুক্তা ৱোক্সনা ৱিকেট ৩৪ লৌবা ঙমখিবনি। পাকিস্থানগা শান্নখিবা মেচ মরিগী টেষ্ট সেরিজদা মহাক্না ৱিকেট ২৬ লৌখি। অদুবু বংলাদেশ অমদি ইন্দিয়াদা চৎতুনা শান্নখিবা টেষ্ট মেচ মঙাদা শুপ্নগী ৱিকেট তরুক্তগী হেন্না লৌবা ঙমখিদে।

অমরোমদা, ইংলেন্দগী মরুওইবা শান্নরোয় অমা ওইরিবা জেমস এন্দরসনসু মমাঙ থাদা লেনকেসায়রগী মেচ অমা শান্নবদা অশোক অপন নংখিবদগী হৌজিক ফাওবা মপূং ফানা ফীভম ফগৎলকপা লৈত্রি।

এন্দরসন, ৱোক্স অমদি ষ্টুৱার্দ ব্রোদনা সাউথ অফ্রিকাগী সেরিজদা মরুওইবা ফাষ্ট বোলর ওইনা শরুক য়ানবা থৌরাং তৌরম্বনি। বেন ষ্টোক্স অমদি মোইন অলিনা মখোয়গী মতেং পাঙবা ওইনা সাউথ অফ্রিকাগী বেটসমেনশিংগী মথক্তা মখল কয়াগী বোল লংনবা থৌরাং তৌখি।

হৌজিক্তিগী ৱোক্সকী ফিভম ফগৎলক্ত্রিবা মরম্না মার্ক ৱুদ, জেক বোল, ষ্টিভেন ফিন অমসুং টোবি রোলেন্ট জোন্সতা মরুওইবা থৌদাং লৌহল্লবা য়াই।

ইংলেন্দগী কেপ্তেন ইওন মোর্গান্না হায়খি মদুদি চেম্পিয়ন্স ত্রোফিগী ওপনিং মেচতা বংলাদেশপু মায়থীবা পীখিবা থৌওং অদুনা ইংলিস টিমগী শান্নরোয়শিং পূক্নিং থৌগৎপা তারবসু ৱোক্সকী ফীভম ফগৎলক্তবা মরম্না টুর্নামেন্ট অসিদা ইংলেন্দনা ফজবা পার্ফোমেন্স পীনবা হোৎনবদা খুদোংচাদবা খরা শোয়দনা মায়োক্নরগনি।

বংলাদেশকা শান্নখিবা মেচতা খৃষ্ট ৱোক্সকী মসল ষ্ট্রেন তৌখিবা মরম্না ৱাৎহৌরিবা মেচশিংদা মহাক শরুক য়াবা ঙমগনি হায়বা থাজদে। মেচ অদুদসু মহাক্না শুপ্নগী ওভর অমদগী হেন্না লংবা ঙমখিদে।

ইংলেন্দগী কেপ্তেন মোর্গান্না হায়খি, করিগুম্বা ৱোক্সনা মতম শাংনা শান্নবা ঙমদবা থোক্লবদি ইংলেন্দগী টিমদা অচৌবা মাঙজবা অমা শোয়দনা ওইহনগনি। ইংলেন্দগী চেম্পিয়ন্স ত্রোফি স্কাদতা ৱোক্সখক্তা নত্তনা বেন ষ্টোকসু খুউদা শোকপদগী সাউথ অফ্রিকাগা শান্নবা মেচতা বোল নিংথিনা লংবা ঙমখিদে।

মহাক্না ওভর তরেৎ লংখিবদা থোইদোক্না নুংঙাইতবগী মওং অমত্তা উৎখিদবা তারবসু খুউগী অশোকপা অদুনা মরম ওইরগা মওং মরিল চুম্না বোল লংখিদে। জো রুটসু বংলাদেশকা শান্নখিবা মেচতা রন ১৩৩ লৌবদা খোঙজেংদা শোকখিবনা মতুং তারকপদা ফজনা শান্নবা ঙমদবা য়াই হায়রি।

ইংলেন্দগী মরুওইবা বোলর অমা ওইরিবা ৱোক্সনা করিগুম্বা সাউথ অফ্রিকাগা শান্নগদৌরিবা অহানবগী টেষ্ট অনীদা শরুক য়াবা ঙমদবা থোক্লবদি ইংলেন্দগী অচৌবা মাঙজবা অমা শোয়দনা ওইগদৌরি।

মরমদি মমাঙ চহীদা শান্নখিবা টেষ্ট মেচ তরুক্তা মহাক্না ৱিকেট ৩৪ লৌবা ঙমখি। হৈশিংলে হায়রিবা পাকিস্থানগী বেটসমেন ২৬ সু মহাক্না অরাইবা মওংদা আউট ওইহনবা ঙমখি। ইংলেন্দগী মরুওইবা বেটসমেন অহুম্মক লেফ্ট হেন্দর ঙাক্তনি।

HL-B/3860/11/05-10/06

Digital India
Power To Empower
National Pension System Trust
Regulated by PFRDA

পোখারগা লৈবীয়ু
অমসুং
নুংঙাইরবা তুংগী পুন্সিগী মহাও ফংবীয়ু

পেন্সনগী কান্নবশিংগীদমক্তা ক্লিক তৌবিয়ু
enps
www.enps.nsdl.com
www.enps.karvy.com

ওনলাইন্দা এন পি এস একাউন্ট হাংবীয়ু লম্বী অনী খক্তদা ঃ
নহাক্কী অধার নম্বর শীজিন্নরগা খুদক্তা একাউন্ট হাংবা • নহাক্কী পানগা লোয়ননা বেঙ্ক একাউন্টগী অকুপ্পশিং শীজিন্নরগা

রেজিষ্ট্রেসন তৌবা ঈ এন পি এসকী মখাদা
হৌজিক্তি নহাক্না অধার নম্বর অমসুং য়ু আই দি এ আইদগী ফংবা ও টি পি শীজিন্নরগা ওনলাইন্দা এন পি এস একাউন্ট হাংবা য়ারগনি। মসি তৌবদা নহাক্কী পি আর এ এন খুদক্তা জেনেরেট তৌগনি অমসুং ওনলাইন্দা কনত্রিব্যুট তৌবা য়াগনি*
•
ঈ-সাইনগী ওপসনসু লৈ, মসিনা রেজিষ্ট্রেসন প্রোসেসতা চে য়াওহন্দে
•
নহাক্না পান অমসুং খনগৎপা বেঙ্ককী নেট বেঙ্কিং শীজিন্নরগা ওনলাইন্দা নহাক্কী এন পি এস একাউন্ট হাংবসু য়াগনি। মসিদদি খনগৎপা বেঙ্ক অদুনা কে ৱাই সী ভেরিফিকেসন পাঙথোক্কনি। বেঙ্কনা কে ৱাই সী ভেরিফিকেসন লোইরবা মতুংদা পি আর এ এন এক্টিভেট তৌগনি*

হৌজিক ঈ এন পি এসকী মখাদা অহেনবা বেঙ্ক কয়াগী নেট বেঙ্কিং ফংলে
অকুপ্পশিংগীদমক্তা, www.npstrust.org.in দা ঈ এন পি এস টেব চেক তৌ

* পি আর এ এন পীবা তারিখতগী নুমিৎ ৩০ নিগী মনুংদা নহাক্না ফিজিকেল ফোর্মদু সী বি এদা সবমিট তৌবা চঙই।

NPS-June-5

nps national pension system
Save Right Retire Bright
pfrda

ঈ এন পি এসকী মরমদা হেন্না খঙনবা, ১৮০০ ১১০৭০৮ দা কোল তৌবিয়ু। ৫৬৬৭৭ তা এন পি এস ইরগা এস এম এস থাবীয়ু * ষ্টেন্দার্দ চার্জশিং এপ্লিকেবল ওই
www.npstrust.org.in দা ভিজিট তৌবিয়ু।