

# এরোবিক জিমাষ্টিক্কী অহানবা ইন্টরনেসনল জজ কোর্সতা মায় পাল্লকুবা য়ুম্নাম রঞ্জন সিংহ

**রত্নেশ্বরী গোস্বামী**  
জিমাষ্টিক্কী মিংয়েং অমা



য়ুম্নাম রঞ্জন

এই আই এস সার্টিফাইড কোচ অমতা লৈরমদবনা, হান্না গেম অসিবু শান্নবিরকখিবা লময়ানবা অহল-লময়নশিংগী লমজিং লমতাক মখাদা শান্নবিরকখি।

মঙ্ডান্দা জিমাষ্টিক্কী তস্মীরকখিবা অহলশিংগী লাইব্রেরিয়েবম লৈকায়দগী গোকুলচন্দ্র, সনায়াইমা (মীয়ায়ান্না খুঞ্জাওবা হায়রগসু খঙনবা, হৌজিক্স সাইদা ওজা ওইরিবা), লোয়ান লৈখিদ্রবা ব্রজমনি কোঁবা মীওইশিং অসিদগী মশান্নি তস্মী হৌরকখি। জিমাষ্টিক্কী খরা খরা হৈরকুবা মতমদা খুই লাইব্রেরিয়েবম লৈকায়দা নোথ ইন্ট জিমাষ্টিক্কী ওর্গেনাইজেশন (নেগো) হায়না মিংখোনাবা ওর্গেনাইজেশন অসিদগী মখাদা শান্নবিরকখি।

কুমজা ১৯৮৪ দা ত্রিপুরাদা পাণ্ডথোকখিবা নেসনল স্কুল গেমসতা অহানবা ওইনা শরুক য়ারকখি। মখংদা অজ্ঞ প্রদেশতা তৌখিবা রুরল স্পোর্টসতা অন্দর-১৬ কী চাংদম্ববদা য়াওদনা শান্নবিরকখি। আর্টিস্টিকী খুংলায় তরুক লৈবগী মনুংসিদা পোমেল হোস্ অমদি এঞ্জার্সাইজদা গোল্ড মেডল অমগা ব্রোঞ্জ মেডল অমগা ফংলকখি।

অসুয়া লাকপা অসিনা কুমজা ১৯৮৭ তালীদা য়ুম্নাম রঞ্জন লাসেলদা



চাইনিজগী রব্বট চেম্পিয়ন (২০০৬) অমগা লোয়াননা রঞ্জন

লৈবা সাই হোস্টেলদা জেইন তৌদনা মখা তানা শান্নবা হৌরকখি। হায়রিবা মতমদা সাই হোস্টেলদা জিমাষ্টিক্কী নুগা মঙা, নুপী মঙা পূন্না ১০ মুক লৈখি। শান্নবিরকখি অমদি হৈরকোইথোংদা এল সজিট, গৌবিক

দ, মনিক চান্দ, লাইব্রিক য়েংবম লৈকায়দগী টি এচ রোবিন্দ্রো অমসুং রাই রঞ্জনি। নুপী জিমাষ্টিক্কী অহানবা মখংখিৎনা এন রজিতা, দল্লিথ ধনেশ্বরী, কবিতা, উয়ারানি, রোমা অসিনাচিৎবনি।

সাই সেন্ত্র হাংদোরকপা মতমদা অহানবা লৈরকপা জিমাষ্টিক্কী ওইরকপনা প্লেয়ারশিং অসি মতিক চাবা জিমাষ্টিক্কী ব্রেনিং হোলদা শান্নবা ফংলকখিৎদে। মতম অহানবা লৈফেলগী ওফিসর কোলোনিগী অহাংবা মফমদা ফিট তৌদনা শেন্দা মফমদা জিমাষ্টিক্কী ব্রেনিং তৌরকখি।

সাইনা পীবা সাইকল অমমম তৌদনা জুদা, রেসলিং, স্মিিং অমদি জিমাষ্টিক্কী শান্নবিরকখি অসি ওফিসর কোলোনিদা শান্নবিরকখি। জুদা অমসুং রেসলিং হোল মনুংদা অমমক ব্রেনিং তৌরকখি।

জিমাষ্টিক্কী অসিদি মপান্দা খুংলায় লোইনমক খিল্লাগা থাংখিনি মফমদা অমমক প্রেক্ষিতা তৌরকখি। মতমদুদগী হৌরগা জিমাষ্টিক্কীনা কমা দিমাংদে তৌরগা চেঞ্জলবদি জিমাষ্টিক্কী অমদি ওসি থমহল্লনসুসু য়াবনি। শান্নফমদু মপান্দা লৈবনা মরম ওইরগা নোং চিং চুবদি শান্নবা লেগা অসিসু তঙাইফদা অমা ওইরকখি। মতমদুদনা ইন্দোর হোল মনুংদা তৌবা য়া বা এঞ্জার্সাইজিং তৌদনা লেজকখি। অসুয়া মণিপুরগী জিমাষ্টিক্কী অসি হৌরকখি। মতমদুদদি ওফিসর কোলোনিদা সাইনা অরাইমল শেল পীরগা শান্নবগী মঙদা লৈরমখি।

**হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস কুইজ - ৪৬**

১. অহানবা নোথ ইন্ট স্পোর্টস ফেষ্টিবেল কুমজা ১৯৮৭ তা ইম্ফালদা পাণ্ডথোকখি। গেমস অদুদা সনায়াইমা মেডল ৬ ফংখিবা শান্নবিরক অদুগী মিমিং পীয়ু।
২. থোঙাম কৃতি সিংহ মোমোরিএলগী অহল্লকপুবা ব্রোফি করন্থা প্রাউদা পাণ্ডথোকখিবেগে?
৩. মখুরানা পাকিস্তানগী জেনরেল ওইরহান্না, মশামক্কা ইন্দিয়গী মোস্বর ওফ পাল্লিয়ারমেন্ট (এম পি) ওইনবা ভোট লেগুদা কাখিদবা ইন্দিয়গী ক্রিকেট শান্নবিরক অদুগী মিমিং করি কোঁই?
৪. মণিপুরগী চংনবি মতুং ইনা থংনবা থা অনীগী তজ্জায় তজ্জায় শগোল কাংজৈ শান্নবা য়ারমদে। শগোল কাংজৈ শান্নবা য়াদবা থা তজ্জায় অনী অদুগী মিমিং হায়য়ু।
৫. উংলিবা লাই (ফোটো) অসি কনানো?

মখত্বা পীরিবা রাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ১৫ থাংজ নুমেংকী অয়ুকী পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচৈ অসিগী ওফিসতা নংব্রগা [huiyensportsquiz@gmail.com](mailto:huiyensportsquiz@gmail.com) দা মেইল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীরিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহৌ থাক অমসুং কণ্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকট। রাহং খুইংমকী পাউখুম চুয়া নংব্রগা মশীং য়ান্না চুয়া পীরিরকপা মীওইশিং অদুগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়াননা খল্লাবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।



## য়ু এস, মেক্সিকো, কনাদানা পূন্না ২০২৬ ফিফা বর্ল্ড কপকী য়ুম্বু ওইননবা বিদ তৌখৈ



ন্যু য়োর্ক, এপ্রিল ১১ : য়ুনাইটেড ষ্টেটস, মেক্সিকো অমসুং কনাদানা কুমজা ২০২৬ কী বর্ল্ড কপপূ পূন্না য়ুম্বু ওইননবগীদমক বিদ তৌরে হায়না নিংখৌকাবা নুংমিংতা লাজ্খোকখি।

লৈবাক অহনবা অহানবা ওইনা ফিফাগী লেমজনিংগুই ওইরবা টুর্নামেন্ট অসিবু য়ুম্বু ওইনা পাণ্ডথোকখি পুরারী শেন্দা ওইননবগীদমক যৌরাং অসি লৈখংখিবনি।

য়ুম্বু ওইবগী রাফম অদুব লাজ্খোকখি য়ু এস এগী চীফ ওফিচা হায়খি, টুর্নামেন্টকী মেচশিংগী কাটর অহমদি য়ুনাইটেড ষ্টেটস অমদি কনাদানা পাণ্ডথোকখি অমদি মেক্সিকোনা য়ুম্বু ওইননা মেচ

লাউথোকখিবনি। মীফম অদুদা কোনকাপকী লুচিংবা ভিক্টর মোস্তাগলিয়ানি য়াওনা য়ু এস এ সোফার ফেদরেশনগী চীফ সুনিল গুলাটিনা হায়খি, টুর্নামেন্টকী টুর্নামেন্ট দেসিও দি মারিয়াসানা শরুক য়াখি।

য়ুম্বু ওইবগী রাফম অদুব লাজ্খোকখি য়ু এস এগী চীফ ওফিচা হায়খি, টুর্নামেন্টকী মেচশিংগী কাটর অহমদি য়ুনাইটেড ষ্টেটস অমদি কনাদানা পাণ্ডথোকখি অমদি মেক্সিকোনা য়ুম্বু ওইননা মেচ

তরা পাণ্ডথোকখি হায়না মহাক্কা ফেজ্খোকখি।

গুলাটিনা মখা তারদুনা হায়, মসিগী য়ুম্বু ওইবগী প্রোজেক্ট অসিদা এথোয়না য়ু এস এ গভর্নমেন্টকী ফুল সপোর্ট ফংলে। য়ু এস এগী প্রিন্সিপেলনা অঙুগা থাখতা মতেং পীরি অমদি লৈবাক অসিগী মীয়ায়ান্না শোয়দনা মতেং পীরি হায়বগী অচেংপা থাজবা লৈরি।

বর্ল্ড কপ অসি লৈবাক অহম অসিনা স্বাইকী মশক থোকপা টুর্নামেন্ট অমা ওইননবসু অচেংপা ফিরেপ লৌরি হায়না পাউগী সোস অমনা ফেজ্খোকখি।

## তখেলময়ুম জেসিকানা কুমিটেদা অনীশুবা পোজিসন তারক্লে



ইম্ফাল, এপ্রিল ১১ : আসামনা য়ুম্বু ওইননা দিসপুরদা লৈবা বোগেশ্বরী ফুকানিনি ইন্দোর ষ্টেডিয়ামদা থা অসিগী ৯ ফাওবা চখাখিবা আসাম ওপন ফুল কণ্টেক্ট

তরক্লে হায়না কয়োকুশিনকাই কব্রাটে এসোসিয়েশন মণিপুরগী সেক্রেটারি ওর্গেনাইজেশনদা থোরকপা চেবোল অমনা ফেজ্খোকখি।

তখেলময়ুম জেসিকা অসি ইম্ফাল ইষ্টকী খুই কোংপাল সাজোর লৈকায়দা লৈবা তখেলময়ুম বিজয় অমসুং তখেলময়ুম ওইবী থোইবী দেবীগী মচানুগীনি।

মশাগী চহী মঙা শুরবী জেসিকা হৌজিক লম্ফেলদা লৈবা ২৫-বি আর টি এফ ক্রিশফাট কে জি স্কলদা কেজি স্টেপদা তল্লিবি মইহৌয়নি। মহাক মতোমখতনা টুর্নামেন্ট অদুদা মেডল লৌরকখি।

মণিপুরগী টিমদা শরুক য়াখিবা অতোপ্পা শান্নবিরকখি স্বাইরাকপম লানখ সিংহ - মিদল রেখ (চহী ১০-১২), মাইবম থোইবা সিংহ - লাইট রেখ (চহী ১৫-১৮) অমসুং রাইখোম শান্দ সিংহ - লাইট রেখ (চহী ১৮ মথক) নি হায়না কোয়সিনকায় কব্রাটে এসোসিয়েশন মণিপুরনা থাদোরকপা চেবোল অমনা মখা তানা ফেজ্খোকখি।

## ভর্মা য়ুনিট কপ ক্রিকেট টুর্নামেন্টতা নাগালেন্দনা মণিপুরবু মায়খীবা পীখৈ

ইম্ফাল, এপ্রিল ১১ (এচ এন এস) : ক্রিকেট এসোসিয়েশন ওফ বিহাওনা শিন্দুনা বিহারগী কোং পটনাদা চখাখিবা তরুকশুবা ওল ইন্দিয়া ইনভাইটেসন এম পি ভর্মা প্রাইজ মনি য়ুনিট কপ ক্রিকেট টুর্নামেন্ট ২০১৭ কী ওসি শায়খিবা সেমী ফাইনলে মেচতা নাগালেন্দনা মণিপুরবু রন ৯৩ দা মায়খীবা পীখৈ।

টিম ১২ না প্রুপ ৪ দা শরুক য়াদুনা চখাখিবা টুর্নামেন্ট অসিগী ওসি বিহারগী ইলেক্ট্রিসিটি বোর্ড প্রাইজদা শায়খিবা সেমী ফাইনলে মেচ অদুদা মণিপুরনা নাগালেন্দগী মখুংতা রন ৯৩ দা মায়খীহৌখিবনি।

অদুদা নাগালেন্দনা টেস গুন্ডনা অহানবা বেট্টিং তৌনবা খনখি। নাগালেন্দনা মেচ অদুগী অপীবা ওভর ৪০ মায়োক্খিবা দা রিকট পুন্মক আউট ওইরগা রন ২২০ লৌদনা মণিপুরগীদমক টাগেট রন ২২১ পীরমখি।

মদুগী পাউখুমদা মণিপুরনা অনীশুবা ইলিংসতা টাগেট রন ফংনবা তানখংখিবা ওভর ৩১.৩ দা রিকট পুন্মক তুরগা রন ১২৭ খত্তমক লৌদনা নাগালেন্দগী মখুংতা রন ৯৩ দা মায়খীহৌখি।

নাগালেন্দগী হোকইটোনা রন ৭৫, টামিদনা রন ৩১, নগাহোনা রন ৩৮ অমসুং ইনাকটোনা রন ১৫ লৌদনা টিমগী মায় পাকপা চাউনা মতেং পাঙখি। মথোয়গী বোলর রহমননা রিকট অহম লৌদনা টিমগী স্বাইকী রিকট য়ান্না লৌবা বোলর ওইখি। লেমতোরনা রিকট অনী, নাদিম অমদি নাগাহোনা রিকট অমমম লৌখি।

অনীশুবা ইলিংসতা মণিপুরগী নর সিংহনা রন ১৯, রিলিয়মসনা রন ৪৭, অক্সেনা রন ৯ অমদি কেনেদিদা রন ৮ লৌখি। মণিপুরগী বোলর হোমোমো, কিয়ন অমদি থোমাসনা রিকটে ২/২ অদুগা রিলিয়মস অমদি অক্সেনা রিকটে অমমম লৌখি।

## ইন্দিয়ানা মালেসিয়াবু মায়খীবা পীদুনা এসিয়ন স্কুল হোকি চেম্পিয়নশিপকী টাইটল লৌখৈ

ভোপাল, এপ্রিল ১১ : অলিশান মোহম্মদ অমসুং প্রটাপ লক্খনা চাখিবা গোলনা ইন্দিয়ানা মফম অসিদা চখাখিবা মঙাশুবা এসিয়ন স্কুল হোকি চেম্পিয়নশিপকী লৈবাকপোকপা নুংমিংতা শান্নখিবা ফাইনলে মেচতা মালেসিয়াবু ৫-১ দা মায়খীবা পীদুনা টাইটল লৌখৈ।

ইন্দিয়া অমদি মালেসিয়া অনীনা মেচ হেচ হৌখিবাগা অকনবা লন্থা তৌদনা অমনা অমগী মায়কৈদা তকশিমখি। টিম অনীমক্কা মথোয় মথোয়গী গোলশিং চানবা হোংনরকখি।

ইন্দিয়ানা মায়োক্খিবা সাইদতা তৌখিবা এটেক অমদা মেচকী মিনিট ১২ চপা মতমদা অলিশাননা ফিল্ড গোল অমা চশনিখিন্দুনা য়ান্না গুন্না ১-০ দা মাঙজিল থানা চখি।

মালেসিয়াসু গোল ইক্লেলাইজ তৌনবগীদমক ইন্দিয়গী মায়কৈদা এটেকশিং তৌদনা চশনিখি অদুব ইন্দিয়গী অকনবা দিফেন্স লাইন্ডা লানশিনবা গুন্ডনা লৈখি।

ইন্দিয়ানা মখা তানা মায়োক্খিবা



সাইদতা তৌখিবা এটেক অমদা পেনালটি কেনর অমা মেচকী মিনিট ২০ চপা মতমদা ফংখি। মদুদা প্রটাপ লক্খনা নিখিন্দা কশনিখিন্দুনা গোল ওল্লকখি। অমকসু হুয়া মেচকী মিনিট ২৩ চপা মতমদা ইন্দিয়ানা পেনালটি স্ট্রোক অমগা ফংখি। মদুদা প্রটাপ লক্খনা অশোয়বা অমতা য়াওননা কশনিখিন্দুনা গোল

ওল্লকপা গুন্ডিন্দা ৩-০ দা লৌখি। মালেসিয়াসু ইন্দিয়ানা গোল মনম মনম কশনিখিবদকী লৈতাদবা ফীভমদা লৈখি অদুব মথোয়না মেচ অদু রিদম নাইনা পুরকখিন্দুনা ইন্দিয়গী মায়কৈদা এটেক তৌখি। মদুদা মালেসিয়াগী

**Yumnam Eye Care**  
RIMS Road, Imphal West Manipur

Computerised Eye Testing & Contact Lens Clinic

NEW SUMMER COLLECTION

Consultant Timing:  
Morning- 8:00 am - 12:00 noon  
Evening- 2:30 pm - 5:00 pm  
Sunday - 8:00 am - 12:00 noon

**লেঙশিনবিরকউ / টংগোঙাচাপ্রাড**  
হুইয়েন লানপাউগী অনৌবা ওফিস  
কৈশাপাং চুড়াচান্দপুর পার্কিং মনাক

খুদোংচাবা লৈগনি  
● প্রেস রিলিজ  
● ঈ-পাউগা মরী লেনবা ফোটো  
● আটিকল  
● এন্ডভাটজমেন্টচিংবা পীশিনবা য়াগনি।

ওফিসকী মতম :  
অয়ুক পুং ১০দগী নুংখিল পুং ৫ ফাওবা

হুইয়েন লানপাউ গ্রুপ ওফ পব্লিকেসল

**KEEP SAFETY**  
Aap Ki Jindagi, Kisi ke leye Anmol Hai!

AN AWARENESS INITIATIVE BY

**LIVSAV DS**  
Syrup/Capsule

FREE

With Every Livsav Pack Get One Oajm Pain Relief Ointment Free

Hindustan Research Health Products Pvt. Ltd; Thane (Maharashtra). CUSTOMER CARE:- 0250-2393627