

জিয়াষ্টিকতা মখোঙ চুমা ত্রেনিং তৌরকপা শানরোয় অমত্তা লেমা খক মাঙলোই : সনসম সৈত্যজিৎ



সনসম সৈত্যজিৎ (জিয়াষ্টিক শানরোয়)

(হামগী মখা...)
জিয়াষ্টিকতা বেসিক ময়াম অমা মশক খঙনা শানরকপা প্লেয়ারশিংদি লেমা খক মাঙলোই। আষ্টিকতা, এবেকিক জিয়াষ্টিকতা শানরোয় নত্তবা তোঙান তোঙানবা মশানশিংগী প্লেয়ারশিংসু ত্রেনিং তৌবা যাওরি। দাইভিং শানবা অঙাংশিংসু মশা ফ্লেকসিবল ওইননবা, বোদি মুভমেন্টতা ফাষ্ট ওইবা গুন্নবা ত্রেনিং তৌবা অদম লাকই।

হকচাংগী পাট পুম্বমকসি মপাঙ্গল কন্ননবা হেমা মুভমেন্ট যাননবা জিয়াষ্টিকতা অখনবা ত্রেনিং তৌদুনা শানবনিনা অতৈ গেম শানবশিংসু এখোয়না পীজরিবা ত্রেনিং মফমসিদি কোচিং যাওরি। অদুগা সার রঞ্জমা হৌজিক পীরিবা ত্রেনিং ষ্টাইলসিদি শানরোয়শিংসু য়েংলগা করম করঙ্গা মখলগী কোচিং পীগদগে হায়বদু খঙনা পীবনিনা অতোপ্পা গেমগী মচা পুদুনা লাক্সি মপা মমানসু য়াঙ্গা হরোজা তৌই। ওজা হায়বসিদি হবু হংলরবা তাকপীয়ু হায়দুনা লাক্সিদি তাকপীদনা খক তৌভে।

হৌজিক হৌজিক খুন লম্পাঙ্কী ইন্দোর হোলদা জিয়াষ্টিকতা ত্রেনিং পীরিবসিদি রুটিন ফজনা শেঞ্জা থা অহম/অহম খুদিংগী ষ্টেপ বাই ষ্টেপ অদুমহিনা চখবনি। কাঙলোন নাইনা তৌরকপনিনা প্লেয়ারশিং অসিনা খুংলায় পায়দুনা শানগদবা মতমদা হেক হেক দিষ্টর্ভ তৌবা, মসিদি লিশাং শিংনা থেংনবা রাফম অমা ওইরে।

মলি ইন্দোর হোলদা শানফম ওইকবসিগী নুংঙাইতবসিমদি মতম কুইরে জিয়াষ্টিক শানরোয়শিংনা থেংনরক্কি বসি। অদুবু কনাদা



বাকংলুগনি, হৌজিক ফাওবদি গুমা গুন্না হোংনরি। শানফমগী মতাংসিমদি য়াঙ্গা নুংঙাইত্রে হায়বা তাই।

মলি হোলসিদি প্রোগ্রাম হেক লৈবা মতমদি এখোয়না অঙাং ত্রেনিং পীজরিবা খুংশু-খুংলায় পুম্বমকসি লৌহমকশিদোকৌরিবনি। অদুগা শিং নায়া থমগদৌরিবনি। এপ্লায়েস ময়ামদু অমুক শিখগনি, অমুক পানখংকনি, মদুসু অটৌবা থবক অমনি। অদুগা য়াঙ্গা নুংঙাইতবা অমনা প্রোগ্রাম অমা নংত্রগনা নুমিৎ খরনি চখবা ফক্সন অমা তৌবা লৌইবদা শিং শেংদুনা নায়া থল্লম্বসু শুকয়াও যাওদে। হোলসি পুমচাই চাইখোজুনা থল্লিমগনি।

হায়রিবা মফম অসি চহী খরগী মমাঙদগী সাইগী অমদি য়াসকী শানরোয়শিংগীসু ত্রেনিং তৌফম ওইরিবনি। শানফম, শানবুং হায়বসি প্লেয়ারশিংগীদি অশেংবা লাইশঙনি। শানবা লাকপা মতমদা কোচ ওইজরিবা এখোয়সু শানরোয়শিংসু লাইবক কংলগা চঙলিবনি।

মরম অদুনা মফম মরাং খঙদনা চাইখোজুনা এখোয়গীদি শানফম ওইকবনা অয়ান্না মতমদা মলি ইন্দোর হোল শিংপা শেংবসিসু তৌদবা য়াদবা ইখৌ অমনি খঞ্জরগা অদুম তৌই।

রত্নেশ্বর গোস্বামী জিয়াষ্টিকতা মিংয়েং অমা

খৌরম পাঙথোকপসিসু অমা লৌইরিগা অমা তৌশিল্লকবদি মতম শাংনা খুংলায় পায়দুনা ত্রেনিং তৌবা ফংদবসু যাওই। অদুবু এখোয়গী ওইনদি কৈদৌনুংদা শানবদি লেপহংদে। অমা নংত্রগা অমা অদুম তৌই।

নোংমাইজিংখক নত্তনা শানরোয়শিং হোলিদে ওইবগী রাফমসু লৈতে। য়ারিবমই ত্রেনিং সেদুল শেঞ্জিবদু থুংননবা হোংননবা ইম্পোর্টেল পী। শানরোয়দগী অপীকপা শেনফম খরা, ফী ওইনা লৌবগী মতাংসিসু হামদি লৌরমদে। অঙাংশিং হানা হৈননবদা পান্দম থল্লগা শেমসি হায়দুনা মিংয়েং থল্লশী। অদুবু মদু গুন্না রাখল্লোন্দু মতমসিগা চান্নরক্তা খরসু লাকখি।

ক্রীদা তাকপী-তম্বীবসি ভেলু য়াওদবা থবক লৈতবগী মতম লেনবা লাকপা ওইনা উবা অদু গুন্না লমদমসিদি লৈতবা নত্তে। থম্মোয়শেংনা কথোকপগা লোয়ননা তৌরিবা থবক অদু মমল লৈতনা

অপীকপা ফী খরা খরদি লৌবা হৌরে। অমরোমদা, ত্রেনিং সেঞ্জর অসিগীসু থাগী ওইনা য়াস দিপার্টমেন্টতা পীবগী রাফমসু লেবনিনা অমসু অমসু য়ানবা শানরোয়শিংসু শৌ খরা খরদি লৌরে।

অরৌইবদা, চহী খরগী মতুংদদি মণিপূরদগী অফবা জিয়াষ্টি শোয়দনা থোরক্কনি। এখোয় পুম্বমক মতম খরদি ওইমিমােসি হায়জরি। - লৌইরিবা -

See better through us...
Yumnam Eye Care
RIMS Road, Imphal West Manipur
Computerised Eye Testing & Contact Lens Clinic
NEW SUMMER COLLECTION
KAL, LIXOTICA, VOQUE, Fastrack, Ray-Ban
Consultant Timing:
Morning- 8:00 am - 12:00 noon
Evening- 2:30 pm - 5:00 pm
Sunday - 8:00 am - 12:00 noon

হুইয়ন লানপাউ স্পোর্টস কুইজ - ৪৬

- অহানবা নোর্থ ইষ্ট স্পোর্টস ফেষ্টিবেল কুমজা ১৯৮৭ তা ইম্ফালদা পাঙথোকখি। গেমস অদুনা সনাগী মেদল ৬ ফংখিবা শানরোয় অদুগী মমিং পীয়ু।
- থোঙাম কৃতি সিংহ মেমোরিএলগী অহমকশুবা ত্রোফি করম্বা স্কুলগী প্রাউন্ডা পাঙথোকখিবগে?
- মখুরানা পাকিষ্টানগী জেনরেল ওইরম্বা, মশামক্কা ইন্দিয়াগী মেম্বর ওফ পার্লিয়ামেন্ট (এম পি) ওইনবা ভোট লেপদা কাখিবা ইন্দিয়াগী ক্রিকেট শানরোয় অদুগী মমিং করি কৌই?
- মণিপূরগী চংনবী মতুং ইন্না থংনবা থা অনীগী তঙায় তঙায় শগোল কাংজৈ শানবা য়ারমদে। শগোল কাংজৈ শানবা য়াদবা থা তঙায় অনী অদুগী মমিং হায়য়ু।
- উংলিবা লাই (ফোটো) অসি কনানো?

মখজা পীরিবা রাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ৩০ নোংমাইজিং নুমিংকী অয়ুকী পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা hueiyensportsquiz@gmail.com দা মেইল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহী থাক অমসুং কন্টেস্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। রাহং খুদিংমকী পাউখুম চুমা নংত্রগা মশীং য়াঙ্গা চুমা পীবিরকপা মীওইশিং অদুগী দৌ ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুনা মনা পীজগনি।

DRINK + DRIVE = DEATH
AN AWARENESS INITIATIVE BY
LIVSAV^{DS}
Syrup/Capsule
FREE
With Every Livsav Pack Get One Oajim Pain Relief Ointment Free
Hindustan Research Health Products Pvt. Ltd; Thane (Maharashtra). CUSTOMER CARE:- 0250-2393627

য়াইফনীংগুই ওইবা অক্ষয় ত্রিতৈয়াদা নুংঙাই য়াইফবগী মতম অমা হৌরে



“ সোভরেন গোল্ড বোন্দ স্কিম অসি সনাগী সেফটিগী মতাংদা করিমত্তা বানীংঙাই ওইদনা সনাদা ইনভেস্ট তৌনবগী য়াঙ্গা ফবা খুদোংচাবা অমনি। স্কিম অসিদা মীয়ায়না থরায় যাওবা উবদা ঐহাক অপেনবাপোকই। ”
- নরেন্দ্র মোদি



সেফ ইনভেস্টমেন্ট অমগা লোয়ননা নহাক্কী ইমুংবু ঙাকথোকহৌ সিক্যর ওইবা তুংগী পুন্সি অমগীদমক

সোভরেন গোল্ড বোন্দগা লোয়ননা

শেনবা চহী ২০১৭-১৮ গী সেরিজ-১

অহানবগী গ্রামদা লুপা ২৯৫১ গী চাংদা ইনভেস্ট তৌবদা থা তরক্ক খুদিংগী পীবা য়াবা চহীদা চাদা ২.৫ গী চাংদা শোয়দবা ইন্টরেস্ট

অতৈ মরুওইবা শক্তমশিং :

- মিনিমম ইনভেস্টমেন্ট : গ্রাম ১, মেক্সিমম ইনভেস্টমেন্ট : গ্রাম ৫০০।
- মতম : ৫শুবা, ৬শুবা অমসুং ৭শুবা চহীদা তেৰুপা য়াবগী ওপসনগা লোয়ননা চহী ৮।
- ষ্টোক এক্সচেঞ্জ - এন এস ঙ্গ অমসুং বি এস ঙ্গী খুখাংদা লৈবা-য়োনবা য়াই।
- দিমেং অমসুং চেগী মওংদা ফংগনি।

- অশেংবা সনা হেন্দল তৌবগী রিক্স অমত্তা লৈরৌই।
- লোনগী কোল্লেটরেলা ওইনা শীজিমবা য়াই
- মীশিংগী রিডেম্পসনগী মতমদা কেপিটেল গেসকী টেক্স লৌরৌই
- থৌদোক খুদিংমকী ওইনা খুইদগী ফরবা খুদোলনি

সবস্ত্রিপসনগী মতম :
কুমজা ২০১৭ কী এপ্রিল ২৪ দগী ২৮ ফাউবা

ইসুরেস মমল :
₹ ২৯৫১ - ₹ ৫০ = ₹ ২৯০১ গ্রামদা

ফংফম : বেঙ্ককী ব্রাঞ্চ খুদিংমক, খনগংলবা পোষ্ট ওফিসশিং, এন এস ঙ্গ, বি এস ঙ্গ অমসুং ষ্টোক হোলদিং কোর্পোরেসন ওফ ইন্দিয়া লিমিটেড

নেসনল টোল-ফ্রী নম্বর : ১৮০০ ১৮০০০০০

অহনবা ইনফোর্মেশনগীদমক লোগ তৌ : www.finmin.nic.in

