

অন্দর-১৪ আই এম এ ফুটবোল

ইম্ফাল, মার্চ ০৪ : ইরম সিফাই মগনানিমস এসোসিয়েশন (আই এম এ) ইরম সিফাইনা শিন্দুনা ইরম সিফাই য়াংবি প্রাউদনা চ্যারিবা নুপাঙ্গী চী ১৪ মখাগী ওইবা আই এম এ ফুটবোল টুর্নামেন্ট ২০১৬ কী ওসি লীগ শাল্লা লোইখিবাগা লোয়ননা অহানবা সেমী ফাইনেল মেচনুংখিল পুং ১ তাবা মতমদা অমোফ একাদেমি মৌইরাং অমসুং আই এম এ টিম এ ইরম সিফাইগা শাল্লরগনি। অনীশুবা সেমী ফাইনেল মেচনুংখিল পুং ২.৩০ তাবা মতদা এম এস এস এস

পাংশেই অমসুং এম এফ এ কোছা অহল্লপকা শাল্লগনি। ওসি শাল্লখিবা মেচতা এম এফ এ কোছা অহল্লপনা আই এম এ টিম বি ইরম সিফাই গোল ৫-১ দা মায়খীবা পীত্রে। মায় পাল্লাবা এম এফ এ কোছা অহল্লপকী অহানবা গোল সনামচানা মেচকী ৬ শুবা মিনিটতা চনখি। টিমদুগী অনীশুবা অমসুং অহমশুবা গোল রোহিটনা মেচকী ৭ অমসুং ৮ শুবা মিনিটতা চনখি। রোহোনা গোল অনী মেচকী ১৭ অমসুং ৩১ শুবা মিনিটতা

চন্দুনা টিমগী পূন্না গোল ৫ শুখি। মেচ মায়খীহৌরবা আই এম এ টিম বিগী অমত্তা ওইরবা গোল অদু বোইনাওনা মেচকী ২৩ শুবা মিনিটতা চনখি। ওসি শাল্লগদবা অনীশুবা মেচতায়ুএফ সি উরিপোক লাভবদগী অমোফা একাদেমি মৌইরাংনা বর্কওজর ফ্রেন্সে। ৩ শুবা মেচতা এচএস রাইদি এ লাভবদগী এম টি এস যু টিমি এ মালোয়া বর্ক ওজর ফ্রেন্সে। ওসি মরিশুবা ওইনা শাল্লগদবা মেচতায়ুএম এস এস পাংশেইলাভবদগী রাফম রাঙ্গোইনা বর্কওজর ফ্রেন্সে।

Free  
Worth  
Rs.42/-

With  
Every Pack of  
LIVSAV DS  
Oajm  
FAST RELIEF  
FROM PAIN

Hum logo ka Surksha Kavach  
**LIVSAV<sup>®</sup> DS**  
Syrup/Capsule  
**DOUBLE STRENGTH**  
Liver Tonic  
Advices: Diabetic patients can take Livsav capsules as it is sugar free & Syrup is sugar base.  
Manufactured by: Hindustan Research Health Products Pvt. Ltd, Thane (Maharashtra). CUSTOMER CARE:- 0250-2393627

ঐনা শাল্লাবা চংপদা উরকপা খাইদগী লু-নানবা ফজবা  
লৈবাক্তি জপাননি : সনামচা চনু



সনামচা চনু, ওলিম্পিয়ান লিফটর

হায়দগী মখা...

কুমজা ২০০০ গী সীদনি ওলিম্পিক্তা শরুক য়াখিবগী মতাংদা মতম অমগী মিমং লৈরবী রেথ লিফটর সনামচা চনুনা বারী খরসু অসুয়া পাউদম্মীরকখি, শাল্লরোয় ওইরিবা ঐখোয় পুম্মক্লা শাগংচবা অচৌবা মঙলান অমা হায়রগদি “ওলিম্পিক গেমস” অসিনি। মণিপূরদা পোকপা ঐগুম্মা লিফটর অমনা ওলিম্পিক এরেনা যৌখিবদু তরাই তরাইবা রাফম অমদি নন্তে। চাউর চাউরবা পল কয়া অমা লাঙ্গলা মফমদু যৌবা গুমখিবনি। অদুগা ওলিম্পিক গেমস হায়বসিগিদি পুংতোঙ তোঙানবা মশক অমসু লৈজৈ। ঐহাকমালেমগী ঋহিদিগী চাউবা শাল্লবুংদা ইমারবীশিংগা লম্বা তৌনগদৌরে খনবখক্তদসু পুন্নিংদা নুংঙাইবা পোকখি।

সীদনি ওলিম্পিক্তা ঐহাক কেজি

৫৩ গী কাঙলুপ্তা কম্পিটিশন য়াওরকখি। গেমস অদুনা মালেমগী লৈবাক ১৫ গা ঐহাক। চাংয়েং তৌনরকখি। চিনাগী ষাঙ জিত হায় গোন্ড মেদল, চাইনিজ টাইপেগী লী ফেঙয়িঙনা শিলভর, ইন্দোনেশিয়াদী বিনামী বিল্টিনা ব্রোঞ্জ লৌখি। ইন্দোনেশিয়াদী লিফটর অসিনা ঐগুন্ডদগী হেনখিবসি শুপুগী কেজি অনী মখায়খক্তনি। ওলিম্পিক গেমসতগী মেদ পুরকপা গুমখিবসু শরুক য়াজবা ফংবগী নুংঙাইখিবা অদুমদি ওসিসু কাউনা পুরিহদা লেংদনা লৈরি।

অমরোমদা, সনামচা চনু রেথ লিফটর ওইরিঙৈনা মালেমগী লৈবাক ৩০ রোমদা চংতুনা মশান্না অসিগী তোঙান তোঙানবা কম্পিটিশনিং এসিয়ান গেমস, বর্ল্ড চেম্পিয়নশিপ, কম্মনওয়েলথ গেমসনচিৎবা কয়াদসু শরুক য়ারকখি। মেদল কয়ামরমসু লৌরকখি। মালেমগী লৈবাক ময়ামগী মনুংদা সনামচানা ঋহিদিগী নুংঙাইখিবা পামজখিবা লৈবাক্তি জপানি। জপানগী লু-নানবা ফজবা কয়াদী মতাংদা ভেটরান লিফটর অসিনা অসুয়া হায়রকখি, ইন্টরনেশনেল থাকী রেথ লিফটর অমা ওইরকপদগী মালেমগী লৈবাক কয়াদা কেইনা চংতুনা কম্পিটিশন কয়াদা শরুক য়াবসু ফংজরকখি। ঐনা চংলকপা লৈবাক ময়ামগী মনুংদা ঐনা ঋহিদিগী নুংঙাইখিবা খরা নুংঙাইখিবদা মতাং অমা ওইখি।

জপানগী লু-নানবা ফজবা উরদা য়ান্ন



রেথলিফটিংদা মীংয়েং অমা রত্নেশ্বর গোস্বামী

সু ঙাওজখি। কুমজা ২০০৪ গী এথেন্স ওলিম্পিক্তা কালিফাইদ তৌখিবা মফমসু ঐগীদি জপান্দা ওইখি। লৈবাকসিদা লাইবক ফদুনা অনীরকসু চংলকখি। পুন্দি অচৌবা আশা কয়া তৌখিবা কুমজা ২০০৪ গী এথেন্স ওলিম্পিক অদুমদি ঐগুন্ডদা খরা নুংঙাইখিবদা মতাং অমা ওইখি। চাবা থকপদা চেকশিলহৌদবা খরদগী

ঐহাক নুংঙাইতনা নীংবা কয়না হল্লকখি। হায়রিবা ওলিম্পিক গেমস অদুনা মণিপূরদগী ইচে কুঞ্জরানিগা ঐগা শরুক য়াখি। ইচে কুঞ্জরানিসু ফোর্থ পোজিশন তারগা হল্লকখি। ঐহাকসু মতম খরা শাল্লা লেপখি। মরজুদা কুমজা ২০০৬ কী ফেব্রুয়ারি থাদগী জুলাই থা ফাওবা থা তরুক পুলিস ব্রেনিং মথং মথং লৌশিল্লকখি। লৌইননা কুমজা ২০০৬ কী জুলাই ১ দা হান্না রেথ লিফটিং শাল্লরোয় ওইরক্সা দেল্লিদা লৈবা জয় দাগর কৌবা মীওই অসিগা য়ুম্মাল পুন্দিদা খোঙদমীমরকখি। য়ুম পাল্লাবা মথং কুমজা ২০০৬ কী ওল ইন্দিয়া পুলিস মীটতসু লেপুনা শরুক য়ারকখি।

লোয়ননা মেদলসু অদুমক লৌরকখি। কুমজা ২০০৭ তা গুৱাহাটীদা পাঙথোকখিবা ৩১ শুবা নেসনেল গেমসতসুনা নেসনেল রেকর্ড অমসুং গেমস রেকর্ড থল্লগা লোয়ননা সনাগী মেদল লৌবা গুল্লকখি। হায়রিবা চহীসিদা চিনাদা তৌখিবা এসিয়ান চেম্পিয়নশিপতসু শরুক য়ারকখি। ফোর্থ পোজিশন তারকখি।

সী আর পী এফকী ট্রেনিং কোর্সসু মথং মথং লৌশিল্লকখি। কুমজা ২০০৮ দগী ইন্সপেক্টরদগী এসিস্টেন্ট কম্যান্ডেন্ট কারকখি। রাফম অমনা সি আর পী এফতা হৌজিক মণিপূরগী মৈতৈ নুপী ব্রেট লিফটর ১৭ রোম থবক তৌদুনা লৈরি। ফোর্স অসিদা লৌরিবা কুস্ত, জুদো, এলোটিক্তাকী শাল্লরোয়িং মণিপূর মচানা অয়ানুনি।

অদুগা ঐখোয়না সী আর পি এফতা জোইন তৌজরকপা মতমদদি শাল্লবসিগী রাখলদা য়ান্না কয়া লুপশি দুনা মেদল লৌদবা য়াদে হায়বসিদা খল্লি। শাল্লবগীনি হায়দুনা থবক চঙলক্লা মেদল ফদবা ঐকাই হায়দুনা প্রেক্ষিকাসি য়ান্না সিরিয়স ওইনা হায়বগী হেমাবু তৌরকখি। অববু হৌজিক নৌনা চঙলকপা অঙাংগা ঐখোয়গদি য়ান্না খেমারে। মথোয়দি থবক অমা ফংলে শাল্লবসু য়ারে হায়বগী মওংদা তৌবনি। অয়ান্না ওইরে। মণিপূরদগী অপীকপা রেথ কেটাংগোরিদা শাল্লরহ্না অঙাংশিং মথং

মথং ওন্না পোখাখিবসিসু ঐহাক নুংঙাইতৈ সঞ্জিতা চনগা, মীরাবীগা অনী অসিখক্তা ওইশিল্লক্রে মণিপূরী মৈতৈ নুপীগা ঋহিদিগী চান্না মশাল্লসি, দিষ্টিক্তি থুংনবা কোইচং চংতুনা থীজিলহৌদবদি রেথ লিফটিংদা অফবা পার্ফোমেন্স পীবা ওন্না লিফযর থোরকনি থাজদ্রে। -মথং-মথং

ওফা কপতা পুপু পুংদোংবম, এম এস সি পি ক্যামগৈ সেমী ফাইনেল চঙত্রে

ইম্ফাল, মার্চ ০৪ : ওরিয়েন্টেল ফুটবোল একাদেমি (ওফা) পুংদোংবম্মা শিন্দুনা পুংদোংবমদা লৈবা ওফা প্রাউদনা চ্যারিবা ১৪ শুবা ওফা কপ ২০১৬ কী ওসি কাঁটর ফাইনেল মেচ লৌখিখিবাগা লোয়ননা পুপু পুংদোংবম অমসুং এম এস সি পি ক্যামগৈ মায় পাকুনা সেমী ফাইনেল চঙত্রে।

ওসিগী মেচতা মায় পাল্লাবা টিম অনী অসিনা সেমী ফাইনেলদা অমুক থেংনরগনি। হুয়েং টুর্নামেন্ট অসিগী অহানবা সেমী ফাইনেল মেচ রাই দি সি এল পুংদোংবম অমসুং ওফা পুংদোংবমগা শাল্লরগনি। ওসি শাল্লখিবা অহমশুবা কাঁটর ফাইনেল মেচতা পুপু পুংদোংবম্মা এন ঈ রাই ও সঞ্জনবম গোল ২-০ দা মায়খীবা পীদুনা পুপু পুংদোংবম সেমী

ফাইনেল চঙত্রে। পুপু পুংদোংবমগী গোল অনী অদু কিররা মেচকী ১৯ অমসুং ৪০ শুবা মিনিটতা চনখি।

ওসি শাল্লখিবা মরিশুবা কাঁটর ফাইনেল মেচতা এম এস সি পি ক্যামগৈনা এস বি আর নোংদম গোল ৩-২ দা মায়খীবা পীদুনা এম এস সি পি ক্যামগৈ সেমী ফাইনেল চঙত্রে। মায় পাল্লাবা এম এস সি পি ক্যামগৈগী

অহানবা গোল ওকেলা মেচকী ১৫ শুবা মিনিটতা চনখি। টিমদুগী অনীশুবা গোল মিলটনা মেচকী ৩৩ শুবা মিনিটতা অদুগা বোনানা টিমদুগী অহমশুবা গোল মেচকী ৬১ শুবা মিনিটতা চনখি। এস বি আর নোংদমগী অহানবা গোল রাজুনা মেচকী ২৩ শুবা মিনিটতা অদুগা সোমানা টিমদুগী অনীশুবা গোল মেচকী ৬৪ শুবা মিনিটতা চনখি।

কংলৈ মেগা স্পোর্টস ফেষ্টিভেল পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, মার্চ ০৪ : কংলৈপাক স্টুডেন্ট এসোসিয়েশন (কেএসএ) নাশিন্দুনা কুমজা ২০১২ দগী লেপুনা পাঙথোক্লুনা লাক্সিবা কংলৈ মেগা স্পোর্টস ফেষ্টিভেল হুং দক চহীগী ওইনা লাক্সিবা মার্চ ২২ দগী ২৭ ফাওবা মঙাশুবা কংলৈ মেগা স্পোর্টস ফেষ্টিভেল পাঙথোক্লগনি হায়না কংলৈপাক স্টুডেন্ট এসোসিয়েশন থাদোরকপা চেবোলা অমনা ফোঙদোরক্লি। চেবোলা অদুনা মখা তারদুনা হায়, হায়রিবা স্পোর্টস ফেষ্টিভেল অসিগী মনুং চান্না মঙাশুবা কংলৈপাক মরাথোন রেস (কংলৈপাক লমশাং লমজেল) মার্চ ২৫ দা পাঙথোক্লনি। লমশাং লমজেলসি নুপাখক্তগী ওইবা ওপন রেস ওইগনি। মসিদা শরুক য়ানিংবা লমজেল্লৌইখিংনা মার্চ ২১ ফাওবগী মনুংদা ফোর্ম থাজিল্লকপা য়াগনি। হায়রিবা লমশাং লমজেল অসিগী ফোমশিং শম্ম দিষ্ট্রিবুটর

হায়রিপোক বজার, ওজা বিজয় বুক ষ্টোর যৌবাল বজার, আই আর বুক ষ্টোর কাঞ্চিপু, গ্লোরি বুক ষ্টোর পোলোগ্রাউন্ড, শঙাই ইন্টারপ্রাইজেস শিংজমৈ, ইলেক্ট্রো মোডি ইন্টারপ্রাইজেস লিলোং বজার, এ বি সি বুক ষ্টোর কোংবা বজার, সেনয়াই ইন্টারপ্রাইজেস লমলোং বজার, লৈনোং ফোটে স্টুডিও কেনুং মমাঙ, বি বি ষ্টোর বাংখৈ নিয়র বাংখৈ হায়র সেকেন্দরি স্কুল অমসুং কে এস এগী হেদ কাঁটর কেশাশ্পাংতগী ফংগনি হায়রি। হায়রিবা মফমশিং অসিদগী ফোর্ম লৌবা অমসুং পীশিনবা য়াগনি। ইম্ফালগী অকোয়বদা চেনগদবা লমশাং লমজেল অসিগী অকুপ্পা মরোল মোবাইল নম্বর ৮৪১৫৯৯০৫৮৭, ৯৭৭৪৫৫৪৯২৪ অমসুং ৮২৫৭৯৪৩১৭০ দগী খঙলবা য়াগনি। লোয়ননা হোয়া কুপ্পা মরোলগীদমক কংলৈপাক স্টুডেন্ট এসোসিয়েশন (কেএসএ) দগী খঙলবা য়াগনি হায়রি।

এ এফ সি বি লাইসেন্স কোর্স

ইম্ফাল, মার্চ ০৪ : ওল মণিপূর ফুটবোল এসোসিয়েশন ওল ইন্দিয়া ফুটবোল ফেডরেশনগী যৌশিল মখাদা য়ুম্ম ওইদনা লাক্সিবা এপ্রিল ১১ দগী ৩০ ফাওবা এএফ সি বি লাইসেন্স কোর্স পাঙথোক্লগনি হায়না এসোসিয়েশন অসিনা থোরকপা চেবোলা অমনা খঙহল্লক্লি।

মুম্ফটম টুইজিগে  
See better through us...  
**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- 5:30 pm - 5:00 pm  
Sunday- 8:00 am - 12:00 noon

পান লৈত্রবা?  
অকাযবা লৈতে !

অকক্কা ফাইনান্সিএল ট্রাঞ্জেস্কন খরদা পান পনবগী তঙাইফদবা লৈ (রুল ১১৪ বি)  
করিগুম্মা নহাক্কী পান লৈত্রবা অদুবু পান পনবগী  
মথৌ তাবা ট্রাঞ্জেস্কন তৌবা পাল্লবদি :

- ফোর্ম নম্বর ৬০ দা ট্রাঞ্জেস্কনগী অকুপ্পা মরোল পনবা ইচম চহা দিক্লারেসন অমা ফাইল তৌ। মেনশিল্লবা, ভেরিফাইদ তৌরবা অমসুং সাইন তৌরবা ফোর্ম অদু ট্রাঞ্জেস্কন রেজিষ্টর তৌরিবা নংত্রগা রেকোর্ড তৌরিবা মীওইদা পীশিনগদবনি।
- ফোর্ম নম্বর ৬০ পীশিনবদা আইদেন্টিটি প্রুফ অমদি এন্ডেস প্রুফ লোয়নগদবনি।
- পানগী এপ্লাই তৌখিবা লৈরবদি এপ্লিকেসন পীশিনখিবগী তারিখ অমসুং একনোলেজমেন্ট নম্বর পনগদবনি।
- করিগুম্মা পানগী এপ্লাই তৌখিবদা তারগনা ট্রাঞ্জেস্কন তৌরিবা ফাইনান্সিএল ইয়র অদুগী অপুনবা ইনকম, এগ্রিকলচরেল ইনকম য়াওনা (করিগুম্মা লৈরগদি) পনগদবনি।
- এসটিমেটেদ টোটেল ইনকমনা টেক্স লৌবা য়াদবা অপুনবা শেনফমদগী হেনবা তারগনা অহানবদা পানগীদমক এপ্লাই তৌগদবনি অমসুং মদুগী একনোলেজমেন্ট নম্বর লৌগদবনি।
- ইনকম টেক্স ওফিসশিং, ট্রাঞ্জেস্কন রেজিষ্টর তৌরিবা নংত্রগা রেকোর্ড তৌরিবা মীওইদগী ফোর্ম নম্বর ৬০ ফংগনি অমসুং দিপার্টমেন্টকী বেবসাইট [www.incometaxindia.gov.in](http://www.incometaxindia.gov.in) দগী দাউনলোড তৌবসু য়াগনি।
- ফোর্ম ৬০ দা লান্না মেনশিল্লবদি ইনকম টেক্স এক্ট, ১৯৬১ গী মখাদা প্রোজিক্যুসন তৌবগা লোয়ননা ফাইন লৌবা য়াই। অকুপ্পা মরোলগীদমক, [www.incometaxindia.gov.in](http://www.incometaxindia.gov.in) দা ফংবা ৩০.১২.২০১৫ দা থোকখিবা নোটিফিকেশন নম্বর এস ও ৩৫৪৫ (ঈ) য়েংবিয়ু।

এন এস দি এল নংত্রগা যু টি আই আই টি এস এলগী ওফিসশিং নংত্রগা  
বেবসাইটকী খুখাংদা ওনলাইন অমদি পেপার পান এপ্লিকেসন অরাইবা মওংদা ফাইল তৌবা য়াই।  
\*হোয়া কুপ্পা মরোলগীদমক, ভিজিট টৌবিয়ু :  
<https://www.utiitsl.com/UTIITSL SITE/site/pan/index.html>  
<https://www.tin-nsdl.com/pan/pan-index.php>

ইনকম টেক্স দিপার্টমেন্ট  
[www.incometaxindia.gov.in](http://www.incometaxindia.gov.in)

dbp-15401/13/0093/1516

HL-B/28671-3March