

শাল্লবদগী পোখারবা মতুংদদি ঐহাক এসিষ্টেন্ট
কম্মান্দেন্ট ওইনা থবক পুরকথি : সনামচা চনু



সনামচা চনু, ওলেম্পিয়ন লিফটর
হান্গী মখা...

রেথ লিফটিং শাল্লবদগী অমা ওইনা
এহাক কুমজা ২০০১ দা 'অর্জুনা
এব্রাদ' কী মনাসু ফলকথি। গেম অসি
শামজরুবগী মথং মথং খোঙ
কানশিল্লকপা মতমদা খেঙনরকপা
অরা নুংঙাই কয়াদু ওসিসু নৌহৌননা
নীংশিংলি। য়াঙ্গা বানা ওম্মনবা
শাল্লবদগী খুদোচাদবা কয়া মশীং
নাইদনা খেঙনরকথি। নেসনেল খাজা
মেদল লৌবা হৌরকপদা কয়াম কুইনা
শাল্লবা ওম্মগদগে হায়বা রাহুনা নুংশা
খিবা পোকখিবাশিং খাল্লবদা নুংশিরকই।
রেথ লিফটিং হায়বা মশায়া অসিদি
দাইটতা দিপেন্দ তৌবা ওইবনিনা
করিগু ম্বাকান্দা নীংবা থুংদবসু
য়াওরকই। ইমুংগী য়াঙ্গা খুদোচাদবা ওম্ম
-ওম্মবা হেংবনমতাং অমখজনি এনা
শাল্লবা হায়বসিদি পুন্নিং খৌগংপীবা,
গাইদ তৌবীবা মী য়াঙ্গা দরকার ওই।
ফনা শাল্লবদগী লম্বী খঙদ্রবদি
লম্বাংনদনা তেজনি।
এনা কওনা জাম্বা অমা পঞ্জবা অরবদি
নেসনেল বোম্বি কেম্পত লৌরিঙেমঅদা
ফুদদগী য়াঙ্গা বানা লুপা লিশিং অমমম এগী
অহেবাবা দাইট চনবা খারকথি। মতমদা
ফুদদগী থারকথিবা শেনফমদু ঝুইলগী মমল
লৌবা ওইনা এনা খঞ্জখি। মণিপূরগী
শাল্লবদগী অয়াবদি লায়রবা ইমুংদগী
হৌরকপা ওজনি। এনু য়াঙ্গা বানা



রেথলিফটিংদা মীংয়েং অমা রত্নেশ্বরী গোস্বামী

শাল্লবদগী। মায়পাকপা শাল্লবদগী অমা
ওইনরকগী রাখলদা লুপখিবদগী শাল্লবদগী
অকে অমৌ, হরাও কুইম, খৌদোক
রাখোক অমত্ৰা শরক যারকখিদি। ওসিদি
লৌবা য়াবা মেদল কয়া লৌরকপা রেথ
লিফটিং হায়বা মশায়া অসিদি ওলেম্পিক
এরেনা যৌরকপা কুমজা ২০১০ দা
অরোইবা ওইনা ওল ইন্দো পলিস মীত্ৰতা
সনগী মেদল লৌরকপা মশায়া অসিদি
পোখারকথি।
হৌজিক্তি সনামচা চনু অঙেং অনীগী
মমাসু ওইহে। মচানুপা চহী মরি শুবরা
অমগা, শুপুগী থা অহুমখজ ওইরিবী
মচানুপী অমা লৈরে। শাল্লবদগী
পোখারকপা মত্ৰা সি আর পি এফত দুটি
পুরকপগী মতাংননা সনামচানা অসুয়া
পাউদম্মকপা, পুন্নিগী তাক্ক অমদা
এহাক ইন্ডোনেসনেল রেথ লিফটর ওইনা
ইন্দোয়া রিপ্ৰজেন্ট তৌদনা কয়ারক
শাল্লবদগী। নেসনেলগী থাজসু মণিপূর
ষ্টেটকী মমিংদা মোল কয়া লৌরকথি।
এনা খজরকপসি, রেথ লিফটিং হায়বা
মশায়া অসিখজনি।

লৈমিহে। এনা লৌরিবা মফমদগা এগী
ওফিসক লাপুবসি কিলোমিটর ৫১ মুক্ৰি
নুমিং খুদিগী অয়ুক পুং ৯.৩০ নংননবা
এহাক ওফিস কই। অদুগা দুটি ফজনা
তৌই। অহনবদদি ইশাসি ইজাও ওজাই।
ওফিস কবা নংননবা গাড়ী, এগী মত্ৰে
পাঙনবা দরকার লৌবা মাসু পীবনিনা
থবক তৌবদা হৌজিক্তি খুঞ্জোইনা
তৌবসু ওজৈ।
এখোয় এসিষ্টেন্ট কম্মান্দেন্ট ওইবা
মায়মাসি বটালিয়ন অমগী কম্পনি অমমম
পায়। কম্পনি অমা হায়বসি মী ১৩২ নী।
মখোয়াশিং অসিগী থবক ইনখাংগী
মতাংদা দুটি ফজনা তৌরিয়া? মতম চানা
কারিত্ৰা, কদাই কদাইদা করি মখৌ
তৌরি? কনা কনা ছুটি লৌরিবা? তলব
চাং নাইনা ফলিহে? অসিনিজিবা মায়মাসি
য়েংশিল্লি। করিগু হা রাখোক লাহোক
অমা খোরকপা মতমদা করম্মা কল্লোল
তৌগনি হায়বসিদা এগী কম্পনিগী মী
থাগে হায়বদি এনা ক্রস ফজনা পীরাগা
থাদেকই। ইশামজর লীদ তৌদনা দেক্সিগী
যন্ত্র মল্লনা থোকখিবা থৌদোক কয়াদসু
য়াওরকথি। শাল্লবদগী ওইরকপগী
স্পিটিং অমদা লাকপনিনা এজিষ্ট
সার্ভিসকী ঈথী তৌরকপা মতমদা
নুংঙাইনা থবক তৌবদি ওম্মী অদু
করিগু হা মতমদা অকবা জ্ঞানমেন
তাদবা ঈরাং খোরকপা মতমদদি
ককজ ওনবগসু য়াওরকথি। -মথং-মথং

লিলোং স্পোর্টস
রিক পাওথোক্কনি

ইম্ফাল, মার্চ ০৫ :
লিলোং স্পোর্টস এসোসিয়েশন (এল
এস এ) না শিন্দুনা লাক্কিবা মার্চ ২০ দগী
২৭ ফাওনু নুমিং ৮ নিচুগা তরকশুবা
লিলোং স্পোর্টস মীট ২০১৬
কুমজা ২০১০ দা শাল্লবদগী
পোখারবা মত্ৰদা এহাক সি আর পি
এফকী এসিষ্টেন্ট কম্মান্দেন্ট ওইনা থৌ
পুবা হৌরকথি। মাসিসু এজেন্দা অচৌবা
চাংয়েং অমা ওইখি। যুগ্ম পাল্লবা মত্ৰদদি
এহাক দেক্সিগী জাহোয়া প্লোট অমা
লৈরগা ইশাগী যুগ্ম শাদুনা ফেমিলিগা
লৈমিন্নরকথি। মফমদুদা এখোয়
মণিপূরগী রেথ লিফটর অয়াবসু

সভেন এ সাইদ ভিলেজ ওপন ফুটবোল
টুর্নামেন্ট টিম ২০ না শরুক যাদুনা হৌদোকস্ত্রে

যৌবাল, মার্চ ০৫ :
যাইরিপোক গ্যাস সার্ভিসকী
স্পোর্টস মখাদা বিয়ুনা যুগ্ম ফেডারেশন
যাইরিপোক (বি রাই এফ রাই) না শি
দুনা অহনবা লেট ওইনাম ওংবী তোনম্মা
দৌ সডেন এ সাইদ ভিলেজ ওপন
ফুটবোল টুর্নামেন্ট ২০১৬ টিম ২০ না
শরুক যাদুনা ওসিদগী ফেডারেশন অসিগী
প্লে গ্রাউন্ডদা হৌদোকস্ত্রে।
হৌদোকপগী থৌরম অদুদা এম আই
এন আই পি আরগী পার্লিয়ামেন্টরি
সেক্টরির কেশাম মেখামেদনা চিফ গেষ্ট
অমসুং বি রাই এফ রাইগী প্রসিডেন্ট এ
কে ইবোমচা মৈত্রে, ওইনাম হরিদাস,
কে এচ ইত্যে, যাইরিপোক মুনিসিপাল
কাউন্সিলগী চেয়ারপার্সন লাইশ্রম
হরিপ্যারি, বার্দনম্বর টুগী কার্ডিগিল্লর এ
কে রোমেন, বার্দনম্বর খ্রিগী কেশাম
ওংবী সুমো, চুচাচান্দপুরগী টুইবোং
ব্লোকী ব্লোক দিভলপমেন্ট ওফিসার
মাইবম ইবোবোয়ী খুমন অমদি রিডিয়া
টিচার কেশাম রঘুমনিদা প্রসিদিয়ম
মেন্ডেশ্বরিং ওইনা শরুক য়াখি।
টুর্নামেন্ট অসিদা রিয়ার ওইবা টিম্মা



শেলগী মনা লুপা লিশিং ২০ গা
লোয়ননা ব্রোফি, রমস-অপ টিমদা
শেলগী মনা লুপা লিশিং ১৫ গা
লোয়ননা ব্রোফি অমদি বেষ্ট গোল
কিপার, বেষ্ট টিম, বেষ্ট প্লেয়ার অমসুং
টোপ স্কোররদা লুপা লিশিং ১/১ গী
শেলগী মনা পীগনি হায়রি।
টুর্নামেন্ট অসিগী ওসি হৌদোকপগী

ওপনিং মেচতা হুইকপ এফ সি অমদি
এন জি এলগী এস এচ তমুর মেচকী
১৩ চংপা মিনিটতা অনস্পোর্টিং
বিবেয়রগীদমক রেঞ্জনা য়েঞ্জো কার্দ
অমা বুক তৌখি। টুর্নামেন্ট অদুদা শরুক
যারিরশিংনা লেখিহরী ওইনাম ওংবী
তোনম্মা চনখি। অদুগা এন জি এল
লৌরেশ্বরগী গোল অদুদা রামেশ্বরনা
মেচকী মিনিট ৭ চংপা মতমদা চনখি।

মোদেল ক্লবনা অমুতোস্বী মেমোরিএল
ভেটরান ক্রিকেটকী রিয়ার ওইস্ত্রে

ইম্ফাল, মার্চ ০৫ :
মণিপূর ভেটরান ক্রিকেট
এসোসিয়েশনগী মিংয়েং মখাদা
মোদেল ক্লব চাংগামখানা শিন্দুনা
লুবাংপোক পা ক্রিকেট ষ্টেডিয়ম
অমসুং লংথবাল পব্লিক গ্রাউন্ডদা
চখরকপা অহানবা ষ্টেট লেভেল
অরিবম অমুতোস্বী শর্ম মেমোরিএল
কলর ড্রেস ভেটরান ক্রিকেট
চেম্পিয়নশিপ ২০১৬ ওসি
লৌহাশিখিবাগা লোয়ননা মোদেল ক্লব
টিম এ চাংগামখানা রিয়ার ওইস্ত্রে।
ওসি লুবাংপোক পা ক্রিকেট
ষ্টেডিয়মদা শাল্লবিবা ফাইনল মেচতা
মোদেল ক্লব টিম এ চাংগামখানা
নবসা থা ইম্ফাল রন ৩৩ দা মায়খীবা
পীদুনা রিয়ার ওইস্ত্রে। রিয়ার ওইস্ত্রবা
মোদেল ক্লব টিম অহানবা বেটিং
তৌখিবদা ওভর ৩০ দা রিকেট ৩
আউট ওইরগা রন ১৯৩ লৌখি।
মদুগী পাউন্ডম পীবা ওমদনা অনীশুবা
বেটিং তৌখিবা নবসানা ওভর ৩০
দা রিকেট ৯ আউট ওইরগা রন ১৬০
খক লৌখি।

ট অসিদা লৌবা ওমদুনা হায়েষ্ট রিকেট
টেক্সগী মনা ফখখি। টুর্নামেন্ট অসিদা
মোদেল ক্লবকী থোকচোম তোল্লনা
রন ১৫৭ লৌদুনা হায়েষ্ট স্কোরগী
মনা ফখখি। নবসা থা ইম্ফালগী এ
সোমোরেন্সোনা টুর্নামেন্ট অসিগী
মেন ওফ দ সেরিজগী মনা ফখখি।
মহাক্সা টুর্নামেন্ট অসিদা পুয়া রন ১৩৪
লৌখিবাগা লোয়ননা ক্রিকেট ৬
লৌখি।
টুর্নামেন্ট অসিগী ওসি শাল্লবিবা
ফাইনলে মেচতা মায় পাঙ্কবা মোদেল
ক্লবকী ডা. সুনিল কুমার সলামনা মেন
ওফ দ ফাইনলে মেচকী মনা ফখখি।
মহাক্সা ফাইনলে মেচ অদুদা নোট
আউট অরন ১০৫ (৮৬) লৌখি।
ওসি শাল্লবিবা ফাইনলে মেচ অদুদা
মোদেল ক্লব টিম অহানবা বেটিং
তৌখিবদা ওভর ৩০ দা রিকেট ৩
আউট ওইরগা রন ১৯৩ লৌখি।
মদুগী পাউন্ডম পীবা ওমদনা অনীশুবা
বেটিং তৌখিবা নবসানা ওভর ৩০
দা রিকেট ৯ আউট ওইরগা রন ১৬০
খক লৌখি।

অনীশুবা সভেন মেন এ সাইদ টিদিম লীগ

ইম্ফাল, মার্চ ০৫ :
ফোইজিং অরাং যুট ক্লব (পি এ রাই
সি) ফোইজিং নেলোনা শিন্দুনা ক্লব
অসিগী গ্রাউন্ডদা চখরিবা অনীশুবা
সভেন মেন এ সাইদ টিদিম লীগ
২০১৬ কী কাউন্সিল ফাইনলে মেচ থা
অসিগী ৭ তমী চখবা হৌরগনি।
অহানবা কাউন্সিল ফাইনলে মেচ থা
অসিগী ৭ কী নুংথবাল পুং ২ তাবা
মতমদা এল এফ সি ওইখোং থুইনা
অমসুং এন এম রাই এ সি লৌরেশ্বর

অনীনা শাল্লবগনি। অনীশুবা কাউন্সিল
ফাইনলে মেচ থা অসিগী ৮ দা টি এফ সি
উংলৌ অমসুং রাই যু সি মৈজোওগা
শাল্লবগনি।
অহুমশুবা কাউন্সিল ফাইনলে মেচ থা
অসিগী ৯ দা রাই ও সি রাহেংখুমন
অমসুং কে রাই ডি ও খুনফমগা
শাল্লবগনি। মরিশুবা অমসুং অরোইবা
কাউন্সিল ফাইনলে মেচ থা অসিগী ১০ দা
রাই এস দল্লিয এ উংলৌ অমসুং যাদা
কুপী কাংশেইবী মপালগা শাল্লবগনি।

অন্দর-১৪ আই এম এ ফুটবোল

ইম্ফাল, মার্চ ০৫ :
ইরম সিকাফি মগনানিমস
এসোসিয়েশন (আই এম এ) ইরম
সিকাফি শিন্দুনা ইরম সিকাফিয়ার গ্রাউ
ন্দা চখরিবা নুপাগী চহী ১৪ মখাগী ওইবা
আই এম এ ফুটবোল টুর্নামেন্ট ২০১৬
কী ফাইনলেদা অমোফা একাদেমি
মোইরাং অমসুং এম এফ এ কোস্টা
অহল্লপ অনীনা শাল্লবগনি।
ওসি শাল্লবিবা অহানবা সেমী
ফাইনলেদা অমোফা একাদেমি
মোইরাং আই এম এ টিম এ ইরম
সিকাফি টাইব্রেন্ডা গোল ৬-৫ দা

মায়খীবা পীদুনা ফাইনলে চঙস্ত্রে।
মেচ অদুগী নোমেল টাইমদা টিম
অনীমকী শাল্লবায়শিংনা গোল ১/১
চনখি। অমোফাগী গোল অদু সামসয়া
অদুগা আই এম এ টিম এগী গোল
অদুনা থোইনা চনখি।
ওসি শাল্লবিবা অনীশুবা সেমী
ফাইনলে মেচতা এম এফ এ কোস্টা
অহল্লপা এম এস এস পাংশেই গোল
২-০ দা মায়খীবা পীদুনা এম এফ এ
কোস্টা অহল্লপ ফাইনলে চঙস্ত্রে।
টিমদুগী গোল অনী অদু রাহেংন অমসুং
চাংখৈনা চনখি।

ইন্টরনেসনেল স্মিথিং কম্পিটিশনদা
মণিপূরগী স্মিথরনা মেদলশিং লৌরক্কে



এল লেনিন সিংহ জয়েন্ত সিংহ সলাম
ইম্ফাল, মার্চ ০৫ :
শ্রী লক্ষ্মনা যুন্তু ওইদুনা কলম্বোগী
বিশাখা স্মিথিং পুল কমপ্লেক্সতা থা
অসিগী ৩ দগী ৬ ফাওবা
পাওথোকখিবা ইন্দো-শ্রী লক্ষা
ইনভাইটেসনেল মাস্টারস স্মিথিং
কম্পিটিশনদা মণিপূরগী স্মিথর এল
লেনিন অমদি জয়েন্ত সিংহ সলাম
শরুক যারকুনা গোল্ড মেদল য়াওনা
মেদলশিং লৌরক্কে।
মেদল লৌরক্কা এল লেনিন ইম্ফাল
রেষ্টকী সি ডি ওগী এস আই ওইরি।
মহাক্সা মিটার ১০০ অমদি ২০০ গী ট্রি
ষ্টাইলদা গোল্ড মেদল অনী লৌখি।
অদুগা মিটার ১০০ গী ইন্ডিভিজুএল
মেদলে অমদি মিটার ১০০ গী
রেষ্টষ্টোক্তা শিলভর মেদল অনী
লৌরকথি।
জয়েন্ত সিংহ সলাম মিটার ১০০ গী
রেষ্টষ্টোক্তা গোল্ড মেদল অমা, মিটার
৫০ গী রেষ্টষ্টোক্তা শিলভর মেদল অমা
অমসুং মিটার ১০০ গী ইন্ডিভিজুএল
মেদলেদা ব্রোঞ্জ মেদল অমা লৌরকথি।
মবাইনিনা ইন্দিয়াগীদমক অপুনা
গোল্ড মেদল অহুম, শিলভর মেদল
অহুম অমদি ব্রোঞ্জ মেদল অমা পুয়া
মেদল তরেং লৌরকুনা লৌবাক অসিগী
মায় পুরকথি।

ইন্দিয়ানা বর্ল্ড টেবল টেনিস টিম
চেম্পিয়নশিপ্তা গোল্ড মেদল ২ লৌবা ওমস্ত্রে



কৌলা লম্পুর, মার্চ ০৫ :
ইন্দিয়ানা নুপা অমদি নুপী টিম্মা মফম
অসিদা চখরিবা বর্ল্ড টেবল টেনিস টিম
চেম্পিয়নশিপকী ওরাং শাল্লবিবা
ফাইনলে মেচতা লম্বামবার্গ অমদি
ব্রাজিলবু মায়খীবা পীদুনা গোল্ড মেদল
লৌখিবাগা লোয়ননা পুরাবী শেমস্ত্রে।
ইন্দিয়ানা নুপী টিম্মা লম্বামবার্গপু
সেকেন্দ দিভজনগী ফাইনলে ইন্ডোনেসিয়া
ও-১ দা মায়খীবা পীদুনা গোল্ড মেদল
লৌখিবনি। অদুগা নুপাগী কাউন্সিল
টুর্নামেন্টা ব্রাজিলবু ও-২ দা মায়খীবা
পীদুনা গোল্ড মেদল লৌখিবনি।
নুপীগী টিম ফাইনলেদা মৌমাদাসনা
দেনিলে কোলবর্কপু ও-০ দা মায়খীবা
পীখি। মনিকা পত্না টেসি গোং
দরিজরবু ২-০ দা মায়খীবা পীখি।
মনিকানা মরিশুবা গোমদা ও-১ দা মায়
পাঙ্কনা ইন্দিয়ানা ২-০ দা মাউজিল
থানা চংখিবনি।

Free Worth Rs.42/-

Hum ko chahiye DOUBLE STRENGTH liver tonic.

Lagta hai Double Strength Miss kar raha hai.

LIVSAV DS

Hum logo ka Surksha Kavach

LIVSAV 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

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- 2:30 pm - 5:00 pm, Sunday- 8:00 am - 12:00 noon

দি এস এ ব্রোফি

ইম্ফাল, মার্চ ০৫ :
ওল মণিপূর ফুটবোল এসোসিয়েশন
গী মিংয়েং মখাদা দিষ্টিক্ট স্পোর্টস
এসোসিয়েশন (দি এস এ) ককচিংনা
শিন্দুনা দি এস এ ককচিংগী প্লে গ্রাউ
ন্দা টিম ১২ না গ্রুপ মরাদা শরুক
য়াদুনা চখরিবা ১২ শুবা দি এস এ
ব্রোফি নাওরম ভুবান মেমোরিএল
ষ্টেট লেভেল ইনভাইটেসন ফুটবোল
টুর্নামেন্ট ২০১৬ কী ওসি শাল্লবিবা
মেচতা এইম খাবম অমসুং কে পি এস
সি ককচিং গোল চনখিহে।
অমরোমদা টুর্নামেন্ট অসিগী ওরাং
শাল্লবিবা মেচতা লমদমসিগী মিং
লৌরবা টিম নোরোকা শঙাকফমনা
কে এল এস এস দল্লিয সি কৈরকপু
গোল ১১-০ দা মায়খীবা পীস্ত্রে।

Healthy Life Style

- Eat healthy and balanced diet
- Eat plenty of green leafy vegetables and seasonal fruits
- Eat less salt, less sugar and saturated fats
- Eat less snacks and select healthier alternatives
- Drink at least 6-8 glasses of water daily
- Indulge yourself in regular physical exercises like walking, jogging, running, hopping etc.
- Avoid tobacco and alcohol
- Early to bed, early to rise
- Stress Management

National Health Mission

National Programme for Prevention and Control of Cancer, Diabetes, Cardiovascular Diseases & Stroke (NPCDCS)