এরোবিক জিম্নাষ্টিক্সকী অহানবা ইন্টরনেসনল জজ কোর্সতা মায় পাক্লক্লবা য়ূম্নাম রঞ্জন সিংহ

রত্নেশ্বরি গোশ্বামী
জিম্নাষ্টিক্সতা মিৎয়েং অমা

য়ূম্নাম রঞ্জন

(হান্নগী মখা...)

এফ আই জিগী কোর্সতা শরুক য়ারুবসি থোইদোক্লা লাইবক ফবনি হায়না লৌজৈ। মালেমগী ওইনা এরোবিক জিম্নাষ্টিক্সতা মমুৎ তানা খঙলবা এক্সপার্ট ময়াম্না নিংথিনা তাকপী তন্বীরকপদু ঐঙোন্দসু য়াম্না কান্নখি। শান্নরোয় অমা ত্রেনিং পীগে হায়রবদি চহী মতাংগী মতুং ইন্না করি করি তাক্কদগে হায়বসি য়াম্না মুন্না খঙজরকখি। অদুগা লোয়ননা এনাতোমিকেল ষ্ট্রকচরসু খঙদবা য়াদে। ফিজোলোজিগী ৱাখল্লোনসু তঙাইফদনা লৈবা তাই। করম করম্বা মতমদা এপ্লাই তৌগনি হায়বসিসু য়াম্না মরু ওই। অসিগুম্বা কয়াসি মুন্না খঙলবা মতুংদা অঙাং অমা গাইদ তৌবসি হেন্না মপূং ফাগনি হায়বসি কোর্সতুদা য়াম্না ময়েক শেংনা খঙহনবীরকখি।

ইন্দিয়াদা তৌরিবা এন আই এসতসু হ্যুমেন ফিজোলোজিগী এনাতোমিগী, সাইকোলোজি লোইনমকপুদি তন্বী হায়। অদুবু ইন্দিয়াগী এন আই এস তোপ্পর ঐগা খঙনজবা খরগা ৱারী ৱাতাই শান্নজবা মতমদা ফোরেন্দা তৌরিবসিনা খরদি হেন্না কুপ্পী হায়রকই। হৌজিক্তি ঐখোয়রোমদসু হাপচিনবা য়াবশিংদি হাপ্তুনা ত্রেনিং তৌরক্লগদি হেন্না কান্নবা ওইগনি খল্লি। আমেরিকাদা, চিনাদা, জপান্দা তৌরিবা জিম্নাষ্টিক্সকী ত্রেনিং ষ্টাইলসিসু ইনি দয়াদগীদি য়াম্না হেনখ্রে। স্পোর্টসসিদদি ইন্দিয়াসি য়াম্না হেন্না শোথহৌরে। অদুবু খরদং ফগৎলক্কবা ঐখোয়সু সিষ্টেমেটিক ওইনা হোৎনবা তাবনি।

মালেমগী ওইনা জিম্নাষ্টিক্স অসি থাক ৱাংখৎহন্নবা হোৎনরক্লিবা অসিদা ঐখোয়গীসু মফম অমা কলহৌবা য়াগনি খল্লি। ইন্দিয়াগী ওইনা মপান্দা এফ আই জিগী কোর্স য়াওরুবসি পূন্না মঙা তরুক লৈরে। হৌজিক্তি ঐখোয় মশেনসি ৱাটসএপকী খূৎথাংদা অমগা অমগা পাউ ফাওনদুনা স্যের তৌমিন্নরে। ঐখোয় ঐখোয়না তমজরুবশিং অদু তাথোক-তাশিন তৌনদুনা এরোবিক জিম্নাষ্টিক্সকী মশক থোকপা শান্নরোয় পুথোক্লবা হোৎনবদা কোক থাদবা হৌরে।

অমরোমদা, মণিপুরদগী অঙাং শেমগৎপদি হেন্না লায়নসু থোক্কনি। ঐখোয়গী অঙাংশিং জিম্নাষ্টিক্সতা ফজনা শেম্বা য়াগনি। কোচ অমা ওইনা ফরুবগী ৱাসু নত্তে। মণিপুরগী অঙাংশিংগী ফিজিকেল ষ্ট্রকচর অসি অতৈদগী তোঙানবা খরা লৈ। স্পোর্টিবসু ওই, টেলেন্ট লৈবা হায়বদুসু ওই। অদুনা মহারাষ্ট্রা, গুজরাটতা ইমান্নবা মরুপ-মপাংশিংনা অঙাং শেমগৎমীন্নসি, থবক তৌমিন্নসি হায়রকপদা ঐহাক মখোয়বু থাদোক্লম্লগা লাক্লিবনি।

মরমদি ইরৈবাক ইরমদমসিদগী ঐসু অঙাং শেম্বা পাম্মী। মণিপুরদা অঙাং খরা কাঙলোন চুম্না গাইদ তৌবীবদা লেভেল ৱাংনা কাবা ঙমগনি হায়বসি ঐঙোন্দসু থাজবা লৈ। অহানবা খোঙথাং ওইনা নেসনল লেভেলদা মশক তাকপা হেক ঙমখিবদা য়ৌহন্নীংবা পান্দমদু অদুমক য়ৌহনবা ঙমগনি। ইন্দিয়াদদি মণিপুর ষ্টেটসি স্পোর্টসতা থোইদোক্লা তাক্লিংঙাই ওইদ্রে। অশেংবা রিজল্টতু মণিপুরদা তৌরবদি য়াম্না থুনা ফংবা ঙমগনি খন্দুনা ঐহাকসু ইরমদমসিদা লাকচরিবসিনি।

মণিপুর মচাশিংনা শান্ন-খোৎনবদা হেন্না মশক থোকপা ঙন্নক্লিবসিগী মরুওইবা মরম অমদি হৌজিক্তি পেরেন্টনসু মচাশিং শান্নবদা ফজ ফজনা ইনকরেজ তৌনরে। অদুবু লমদমসিদা শান্নে হায়রগদি পঙই হায়না খন্নবা ৱাফম অমা লৈরিবসিদি লৌথোকহন্নীংই। মসিদি য়াম্না লানবা ৱাখলনি। অসুম্না খনবা ৱাখল, মিৎয়েং অসি লৌথোকপদা ঐখোয় পূম্নমক্না স্পোর্টসকী ফজবা, অশেংবা মশক খঙবা ঙমগনি। মসি হেক লৌথোকখিবদা অচৌবা অহোংবা অমা শোয়দনা লাক্কনি।

ৱর্ল্ডগী ওইনা হীরমসিদা মুন্না খঙবা এক্সপার্টশিংগী ওপিনিয়ন্দা, পুন্সিদা মায়পাকপা মী ওইগে হায়রবদি স্পোর্টসমেন ওইয়ু, লাইরিক ইয়ু, ব্যুজিনেস তৌ হায়বা অমসু লৈ। অদুগা ঐখোয় স্বাইদা য়াম্না তোয়না তৌনবা অঙাং অমা গাইদ তৌবা মতমদা মমা-মপানা দোক্তর ওইনবা, এঞ্জিনিয়র ওইনবা কন্না থাজবা থমদুনা পাঙ্গল থৌনা লোইনা থাদদুনা হোৎনবদা অদুগুম্বা চাংয়েংদু হেক্তা ওইরনি হায়বা পাক ঙমদে।

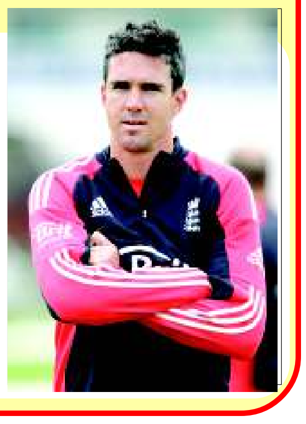
অদুবু শান্নরোয় অমা ফজনা মখোঙদগী শেমগৎলকপা মতমদদি অতেনবা মতম খরখক্তা ওইনি-ওইরোই হায়বসি ইরায় লায়না হেক্তা খঙবা ঙম্মী। অদুনা শান্নরগা পঙই হায়বগী ৱাখলসি থাদোকপীবা চুম্মী। শেংনা হায়জরগদি, মণিপুরদা শোয়রিবসি স্পোর্টসকা এদ্যুকেসনগা পূন্না চৎমিন্নহনবা ঙমদবদগী লমদমসিগী শান্নরোয়শিং থাক হাইগৎপা ঙমদবনি।

-মথৎ-মথৎ

হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ – ৪৬

1. অহানবা নোর্থ ইষ্ট স্পোর্টস ফেষ্টিবেল কুমজা ১৯৮৭ তা ইম্ফালদা পাঙথোকখি। গেমস অদুদা সনাগী মেদল ৬ ফংখিবা শান্নরোয় অদুগী মমিং পীয়ু।
2. থোঙাম কৃতি সিংহ মেমোরিএলগী অহুল্লকশুবা ত্রোফি করম্বা স্কুলগী গ্রাউন্দা পাঙথোকখিবগে?
3. মখুরানা পাকিষ্টানগী জেনরেল ওইরম্বা, মশামক্না ইন্দিয়াগী মেম্বর ওফ পার্লিয়ামেন্ট (এম পি) ওইনবা ভোট লেপ্পদা কাখিদবা ইন্দিয়াগী ক্রিকেট শান্নরোয় অদুগী মমিং করি কৌই?
4. মণিপুরগী চৎনবী মতুং ইন্না থংনবা থা অনীগী তঙ্খায় তঙ্খায় শগোল কাংজৈ শান্নবা য়ারমদে। শগোল কাংজৈ শান্নবা য়াদবা থা তঙ্খায় অনী অদুগী মমিং হায়য়ু।
5. উৎলিবা লাই (ফোটো) অসি কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ৩০ নোংমাইজিং 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।



শুটিং কম্পিটিসন পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৮ :

মণিপুর রাইফল এসোসিএশন্না শিন্দুনা লাক্লিবা মে ২১ দগী ২৮ ফাওবা খুমন লম্পাক স্পোর্টস কমপ্লেক্সতা লৈবা শুটিং রেঞ্জদা ২৭ শুবা ওল মণিপুর শুটিং কম্পিটিশন ২০১৭ পাঙথোক্লগনি হায়না মণিপুর রাইফল এসোসিএশনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

হায়রিবা শুটিং কম্পিটিসন অসিদা স্মোল বোর রাইফল অমসুং পিষ্টল ইভেন্টশিং পাঙথোক্কনি। কম্পিটিসন অসিদা শরুক য়ানীংবা শুটরশিংনা খুমন লম্পাক শুটিং রেঞ্জদা মে ১০ ফাওবগী মনুংদা অয়ূক পুং ৭ তগী ৯ ফাওবদা লাক্তুনা এল কুলবন্তা সিংহগা উনগদবনি হায়রি।

কম্পিটিসন অসিগী মখা তাবা অকুপ্পা মরোলগীদমক খুমন লম্পাক স্পোর্টস কমপ্লেক্সকী শুটিং রেঞ্জদা লৈরিবা মণিপুর রাইফল এসোসিএশনগী ওফিসতা লাক্তুনা খঙলবা য়াগনি হায়না এসোসিএশন অসিগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

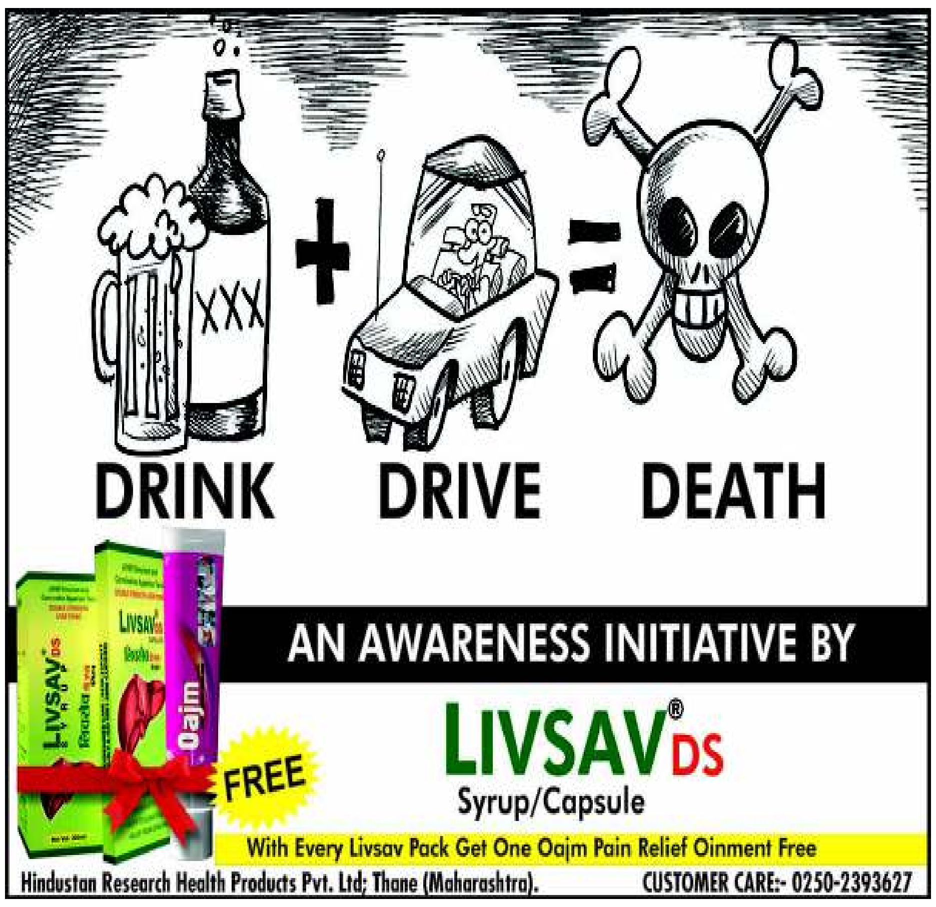
জীট কুনে-দোগী প্লেয়রশিং রিপোর্ট তৌরগদবনি

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৮ : চৎলিবা চহী অসিগী জুন থাদা নেপালগী কাঠমন্দুদা পাঙথোক্কদৌরিবা ৱর্ল্ড গেমস অমদি শ্রীলঙ্কাদা চত্থগদৌরিবা সাউথ এসিয়ন জীট কুনে-দো চেম্পিয়নশিপ্তা শরুক য়ারুনবগীদমক মমাঙ চহীদা নেসনল অমদি ইন্টরনেসনল লেভেলদা মেদল ফংলকখ্রবা শান্নরোয়শিংনা এপ্রিল ২৩ গী অয়ূক পুং ৭.৩০ ফাওবগী মনুংদা এসোসিএশন অসিগী সেক্রেটরিদা রিপোর্ট তৌরনবা জীট কুনে-দো এসোসিএশন ওফ মণিপুরগী চরোল অমনা খঙহল্লক্লি।

অমরোমদা এসোসিএশন অসিনা শিন্দুনা লাক্লিবা মে ১৯ দগী ২১ ফাওবা ৭ শুবা ষ্টেট লেভেল চেম্পিয়নশিপ ২০১৭ পাঙথোক্লগনি। রেজিষ্টার তৌদ্রিবা শান্নরোয়শিংনা মরী লৈনবা দিষ্ট্রিক্ট এসোসিএশনগী খূত্থাংদা রেজিষ্টার তৌরগদবনি। অকুপ্পা মরোলগীদমক এসোসিএশন অসিগী সেক্রেটরিদগী খঙলবা য়াগনি হায়রি।

HL-B/38041/04-10/05

লেঙশিনবিরকউ/
হুইয়েন লানপাউগী
অনৌবা ওফিস
কৈশাম্পাৎ চূড়াচান্দপুর 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



HL-B/37923/4-2/5

1 NATION TAX MARKET
GST
COMMITTED TO TAXPAYER SERVICES

সেন্ত্রেল এক্সাইজ নৎত্রগা সার্ভিস টেক্স অসি মী খুদিংমক
খুদক্তা জি এস টিদা এনরোল তৌবীয়ু

ফাইনেল
কাউন্টদাউন
হৌখ্রে...
জি এস টিগী শেম শারো

নহাক্না জি এস টি পোর্টেল (www.gst.gov.in) দা এনরোল তৌদবা তারবদি হৌজিক্কী লোশিংগী মখাদা চৎনরিবা দ্যুটি/টেক্স ক্রেদিটশিং জি এস টিদা হোংলকপা য়ারোই

নহাক্না এনরোল তৌবদা মতেং পাঙনবা, প্রোভিজনেল আই দি অমসুং পাসৱার্দ এ সী ঈ এস পোর্টেলদা ফংহল্লে। দ্যুটি/টেক্স ক্রেদিট মাঙবা থোকহন্দনবা জি এস টি পোর্টেলদা খুদক্তা এনরোল তৌবিয়ু!

হৌজিক নহাক এনরোল তৌখিগদবা ওইরবদি, রিটর্ন ফাইল তৌদ্রিঙৈগী মমাঙদা অহানবদা নহাক জি এস টি পোর্টেলদা এনরোল তৌবা চঙই। নহাক্না মতম চানা এনরোল তৌবনা নহাক্কী ব্যুজিনেস এন্টিটিগীদমক জি এস টিদা লাইনা ত্রাঞ্জিসন য়াহনগনি।

নহাক জি এস টি পোর্টেলদা এনরোল তৌখ্রবা ওইরবদি (পোর্টেল www.gst.gov.in দা রেজিষ্টর্দ তৌখিবা) নহাক্কী য়ুজর মিং এ সী ঈ এসতা ফংহল্লু অমসুং নহাক্কী টেক্স রিটর্ন ফাইল তৌ।

করিগুম্বা নহাক্না জি এস টিদা মাইগ্রেট তৌবা পামদ্রবদি মদু এ সী ঈ এসতা কনফার্ম তৌবিয়ু অমসুং মখা চত্থদুনা রিটর্ন ফাইল তৌ। নহাক্কী প্রোভিজনেল আই দি অমসুং পাসৱার্দ কেন্সেল তৌগনি অমসুং মসিনা জি এস টি রেজিমদা নহাক্কী ক্রেদিট মাইগ্রেসন তৌবা য়াহন্দবা য়াই।

শৈবাক অমা শেমই, টেক্সশিং থীনরবা মতমদা
দিরেক্টরেট জেনরেল ওফ সিষ্টেমস এন্দ দেতা মেনেজমেন্ট
সেন্ত্রেল বোর্দ ওফ এক্সাইজ এন্দ কষ্টমস
www.cbec.gov.in
ঐখোয়বু তুং ইনবীরকউ
cbec_india
davp 15502/13/0003/1718