

CM CONGRATULATION BODY BUILDERS

གཙོ་སྤྱི་སློན་པོ་སྐུ་ཞབས་ Prem Sing Tamang གི་ ཉག་དམར་ རྒྱལ་ཁ་ འཛོལ་པོ་ གནང་མཁམ་ ལུ་མའི་ ཚེས་ དཔོན་ ལྷ་ Bhawika Pradhan དང་ Nima Doma Tamang ལོ་ བཟུ་ཤིས་ བདེ་ལེགས་ ལུལ་བོ་ གནང་ བཞག་ ཡོད། ཞོང་ཚེས་ དཔོན་ གཉིས་ པོ་ གསེར་ རས་ ར་ Indonesia ར་ འཛོན་ ཡོད་ པའི་ 56th Asian Body Building and Physique Sports Championship 2024 དངུལ་ གི་ ཉག་ དམར་ རྒྱལ་ ཁ་ འཛོལ་ པོ་ གནང་པོ་ སྤང། Junior women Model Physique ར་ དངུལ་ གི་ ཉག་ དམར་ འཛོལ་ པོ་ གནང་མཁམ་ Bhawika Pradhan གི་ Swimsuit Model Physique ར་ གོ་གནས་ གཉིས་ པོ་ འཛོལ་ པོ་ གནང་པོ་ དང་ ཚེས་ དཔོན་ Tamang གི་ senior women's Model Physique ར་གོ་གནས་ ལཱ་པོ་ འཛོལ་ པོ་ གནང་པོ་ སྤང། གཙོ་སྤྱི་སློན་པོ་ གི་ ཚེས་ དཔོན་ གཉིས་ ཀ་ལོ་ འོང་མཁམ་ ཉིན་ ལྷ་གི་ དོན་ལས་ ཡང་ བཟུ་ཤིས་ བདེ་ལེགས་ ལུལ་བོ་ གནང་པོ་ སྤང།

TACKWONDO

འབྲས་ལྗོངས་ sanjay subba Amit Subba དང་ jikenta Limbu གི་ Thailan གི་ རྒྱལ་ ས་ Bangkok ར་ 7th Heroes International Tarkwando འབྲན་ ལུར་ན་ རྒྱ་གར་ གི་ སྐུ་ ཚབ་ གནང་བཞིན་ ཡོད།འབྲས་ལྗོངས་ Amateur Taekwando ཚོགས་ པའི་ དོན་བཞིན་ དོངས་ ལས་ འགོ་ བརྒྱལ་ལྗོངས་ པའི་ ཉིན་ གསུམ་ གི་ འབྲན་ ལུར་ འདིའི་ ར་ Sanjay subba གི་ Under 60 kg གི་ kyorugi ཞག་ན་ རང་གི་ རྒྱལ་ བཏོན་ པོ་ གནང་ཤང་ ཨིན། འདིའི་ ཞབ་སྤོན་ ར་ ཞོང་གི་ Mixed Team Poonsae ཞག་ན་ ཡང་ ལུགས་ འགན་ ལེན་པོ་ གནང་ཤང་ ཨིན། འདི་ ར་ བྱས་བཞིན་ Amita Subba དང་ jitendra Umba གི་ Mixed Team poomsae ཞག་ དང་ Pairs Poomsae ཚེདམ་ ར་ ཡང་ འགན་ ལེན་པོ་ གནང་ཤང་ ཨིན། དོངས་ལས་ འགོ་ བརྒྱལ་ ཡོད་ པའི་ འབྲན་ ལུར་ འདི་ ཐོས་ རས་ལྗོངས་ཤང་ ཨིན། chief Coach དང་ ཚོགས་པའི་ དབུ་འཛིན་ སུ་ཞབས་ Trilok Subba གི་ ཐམས་ཅད་ ལོ་ དོན་སྐྱབ་ པའི་ དོན་ལས་ བཟུ་ཤིས་ བདེ་ལེགས་ ལུལ་བོ་ གནང་བཞག་ ཡོད། འབྲན་ ལུར་ འདི་ འཇམ་ སྤོང་ ཡོངས་གི་ ལེགས་ ཤོས་Taekwondo ཚེས་ དཔོན་ ལྷ་ལོ་ ས་གནས་ གཅིག་ན་ ལེན་ པའི་ ལས་རིམ་ གཅིག་ ཨིན།

PCS JUS GRATITUDE

Press Club Of Sikkim དང་ Journalist Union of Sikkim གི་ མཉམ་འབྲེལ་ ཐོག་ན་ གསར་འགྱུར་ པོ་ ལྷ་ལོ་ Pension ཚར་གཞི་ གི་ དོན་ལས་ གཙོ་སྤྱི་སློན་པོ་ སྐུ་ཞབས་ Prem Sing Tamang དང་ མངའ་སྡེ་ གཞུང་གི་ དོས་ལོ་ ལུགས་རྗེ་ ལེགས་ གསོལ་ ལུལ་བོ་ གནང་བཞག་ ཡོད། Press Club of Sikkim གི་ དབུ་འཛིན་ སྐུ་ཞབས་ Bhim Rawat གི་ Pension བགོ་ བའི་ ལམ་བཏོན་ ལྗོངས་ལོ་ གསལ་དུགས་ གནང་བཞིན་ གསུང་པོ་ གནང་པོ་ སྤང། འདི་གི་ ལུགས་ལས་ ལྷ་ IPR ལས་ལག་ དང་ PCS གི་ ཐོག་ལས་ བྱས་པོ་ གནང་ཤང་ ཨིན། སྐུ་ཞབས་ Rawat གི་ དོན་བཞིན་ Pension གི་ ར་ ཁྲིམས་ ཡང་ན་ Criteria ལྷ་ འདེམ་ གསར་འགྱུར་ པོ་ ལྷ་གི་ དོན་ལས་ བཟོ་བཞག་ ཡོད་ ག་འདི་ འདི་ ལུང་ལོ་ 60 ལས་ མང་ཚོད་ སླེབ་ པོ་ དང་ འབྲས་ལྗོངས་ན་ ལོ་ 20 ལས་ ལུ་མཐུན་ ལྷེ་ གསར་ འགྱུར་ པའི་ ལུགས་ལས་ གནང་བཞིན་ ཡོད་ པོ་ ཡོད་ དགོས་ ཤང་ ཨིན། འདི་ དང་ མཉམ་ ལུ་ ལས་ ལྷ་ པོ་ འཛོལ་ མཁམ་ མི་ ལྷ་ གི་ དོན་ལས་ གསར་ འགྱུར་ པའི་ དོས་ འཛིན་ གི་ གལ་ཆེན་ དང་ PCS གི་ འབྲས་ མི་ ཨིན་ དགོས་ པོ་ གལ་ཆེན་ ཡོད། ཞོང་གི་ Pension འདི་ ལུགས་ལས་ གི་ མཐའ་མ་ ཐག་བཅད་ PCS གི་ ལོ་ ཚད་ མེད་ གི་ཚོགས་ ལུས་ རྒྱབ་ལས་ གཅིག་ ཀོ་ འཛོན་ བའི་ དོན་ལས་ ཡང་ གསུམ་ པོ་ གནང་པོ་ སྤང།དབུ་ འཛིན་ སྐུ་ཞབས་ Rawat གི་ གསར་འགྱུར་ པའི་ འཕྲོད་རྟེན་ Insurance གི་ དོན་ཆེན་ ལྷ་ ཞལ་ བཞེས་ གནང་པོ་ དང་ མཉམ་ལུ་ Insurance གི་ ཐབས་ཚུལ་ ལྷ་ འགོ་ བརྒྱལ་ ལྗོངས་བཞག་ ཡོད་ པའི་ གཏམ་ ཡང་ རྒྱབས་ པོ་ གནང་པོ་ སྤང། PCS གི་ དོན་བཞིན་ digital Media House ལོ་ IPR ལས་ལག་མཉམ་ལུ་ མཐུད་པའི་ གཞུག་ཡང་ མ་ ལག་ བྱས་ཤང་ ཨིན། འདིའི་ དོན་ལས་ མཉམ་ལུ་ མཐུད་པའི་ གཞུག་ ཡང་ མ་ལག་ བྱས་ཤང་ ཨིན། འདིའི་ དོན་ལས་ ཚར་ གཞི་ ལྷ་གི་ ག་སྤྱིལ་ གནང་ལྗོངས་ བཞག་ ཡོད། འདི་ དང་ མཉམ་ལུ་ PCS གི་ ཞོང་མཁམ་ September ལྷ་པོ་ གི་ ཚོས་ 13 ལས་ ཚོས་ 14 ཟུང་ ལྷེ་ འབྲས་ལྗོངས་ གི་ གསར་ འགྱུར་ པོ་ ལྷ་ གི་ དོན་ལས་ ཉིན་ གསུམ་ གི་ རྒྱལ་ ཞབ་ ལྗོངས་བཏར་ བྱས་ ཤང་ འཛོན་ ལྗོངས་ ཡོད། འདིའི་ ཞོས་ན་ Journalist Union of Sikkim གི་ དབུ་ འཛིན་ སྐུ་ཞབས་ Sujal

