

খম্মোয় পাউদম হুইয়ন ইন্দু

তবাবী'না মরিশুবা বর্ল্ড রেক্ষ প্লেয়র ওইরকপদা

জুদো - মিতৈলোন'দা হায়রগা' অতপ্পা-পাশ্বে (জেস্টল রে)- ১৮৮২ দা জিগারো কানো কৌবা জপানিজ অমনা পুথোক্লুয়া মশালা অমনি। মোদর্ন মার্সিয়ল আর্ট ওইনসু খরবা মশালা অসি ওসিদি ওলিম্পিক স্পোর্টস অমা ওইরক্লে। ১৯৬০ গী রোম ওলিম্পিক্স'ত দেমোক্রেসন তৌরগা, ১৯৬৪ তোকিও ওলিম্পিক্সতগী ওলিম্পিক গেম অমা ওইনা হাপচিমি। ১৯৯২ দগী নুপীগী জুদো মশালাসু ওলিম্পিক কাম্পিটিনা শক খঙখি।



২০০৪ অথেল ওলিম্পিক্স'ত ইন্দিয়ন জুদোকা অক্রম সাহ শরুক য়াখি। ২০০৮ বৈজিং ওলিম্পিক্স'তসু খম্মুজম তৌবী অমসুং দিবিয়া ইন্দিয়ন অনী শরুক য়াখি। ২০১২ অমসুং ২০১৬ লন্দন অমদি রিও'দা পাঙথোকখিবা ওলিম্পিক গেমস'ত গরিমা তৌধুরি, তবতার সিংহ অনীনা শরুক য়ারই। অজুর্ন এবাৰ ফংলবা জুদোকাসিং অদ্দি সন্দীপ ব্যালা, কারস বিল্লিমোরিয়া, অক্রম সাহ, অণ্ডোম অনিতা চনু, শ্যাম সিংহ, সেখারত, নরেন্দ্র সিংহ, পুনম চোপা, খুম্জম প্রোফেসনেল কোর্স হাংদোকখি। তাকাসি ওগাতা কৌবা জপানিজ গুরু অমা পাতিয়ালদা লাক্সদুনা জুদোগী ঈনোদ অমা হাঙ্গমখি। খা নিরালো, ডোক্তর পি সোলকর অমদি এন তি বন্ধেরা অহু'না, ইন্দিয়াদা জুদোবু মশালা অমা ওইনা যোকখংনবা হোংনবদা লৌখিবা যৌদাং গুসি কনানসু কাউন্ড্রি। ১৯৭২ গী মতুং ১৯৭৫ অদুরাইদা ব্রুস লীগী ফিল্মশিঙনা ঈনোদ পীদুনা মণিপুরদা লাকখিবা মার্সিয়ল আর্টকী ঈহৌ অদুদা যাওরকখি জুদো অমদি কৰাতে। ১৯৭৮, ওল মণিপুর জুদো এন্ড কৰাতে এসোসিয়েশন' (অমজাকা) পোকখি। ১৯৮৩ দা জুদো অমসুং কৰাতে শেংতোক্লুদুনা তোঙান তোঙানবা বোদি অমমম ওইরকখি। ১৯৯২ বর্সেলোনো ওলিম্পিক্সত সন্দীপ ব্যালা অমসুং কারস বিল্লিমোরিয়া শরুক য়ারই। ২০০০ সিদিন ওলিম্পিক্স'ত লৌরেশ্বর ব্রোজেশ্বরী, কালিফাই ওইখি, অহানবা রাউন্ড মায় পাভু'না অনীশুবা রাউন্ড চঙবা ওমখি।

গোল্ড মেদল ঙাঙনি। গোল্ড মেদল ১৪ সিগী মনুংদা ৪ (মরি) দি নোনল লেবেলগীনি। ইন্টরনেশনল সিলভর মেদল অদ্দি মহাত্মা হন্দক (ওক্টোবর ৭ তা) ফংলিবা যুথ-ওলিম্পিক সিলভর মেদল অসিনি। তবাবী'না যুথ ওলিম্পিক্স'ত কেজি ৪৪ গী মখাগী কাঙলুপতা ইন্দিয়ন মতুং শিন্দুনা চংকদবা অসিগী সেলেব্রন তৌবী মতাংদা নুঙইবা রাবী অমা লৈ। ২০১৮ মে ১০, ১১ বৈরুদকী লেবানন সহরদা জুদো চেম্পিয়নশিপ'ত ইন্দিয়ন নুপীমচা অনীনা গোল্ড মেদল লৌখি। কেজি ৪৪ গী মখাগী কাঙলুপ'ত মণিপুরগী থাংজ তবাবী'না, কেজি ৪০ গী মখাগী কাঙলুপ'ত মহারাষ্ট্রগী 'রোহিনি এস মোহিতেনা'। কেজি ৪৪ মখাগী যুথ ওলিম্পিক্স'ত মশান তবাবী চংফম থোক্লবদ, মণিপুর মচা ওইরকবনা মহারাষ্ট্রা মচাদু থানবা অকনবা লোকবী তৌনরকখি- অরুনা খজিঙং হেনগংহুয়াগী রোহিনিসু থাবা য়াই। ঐথোয়গী বাকং থওইনো জুদো ফেদরেশন ওফ ইন্দিয়ান'না খঙইনোনা লাউথোকখি- 'মখোয় অনীগী অখমবা, রাউন্ড অহু'মগী ট্রাইয়েল বাউত খেংনহুয়াগী খনগনি'। ওগউ তারিখ ৩ দা লাউথোক্লুনা ৫ দা 'পুনো'দা লাকুনা ট্রায়েল য়াওনবা খঙইহুয়াগী। জিন্দল ষ্টিল'না লিংখংপা 'ইন্সপাইর ইন্সটিটিউট ওফ স্পোর্টস' (বেল্লারি) না য়েঞ্জমদ্রবা মতম চানা চংপা ওলিম্পিক্স'ত য়াই। বাউত অনী থংন-থংননা ওমদুনা তবাবী অর্জেস্তিনাদা চংখিবনি। ওক্টোবর ৭ কী নুখীদাংদা শামখিবা ফাইনেল মেট'ত ভেনেজুএলাগী 'মারিয়া জিমনেজ'গী খুংতা মায়খীদুনা সিলভর মেদল ফংহৌখি। ফাইনেলগী লন্ডন মহাত্মা য়ুরোপিয়ন চেম্পিয়ন অনী মায়খীবা পীরমখি। 'তবাবী'না সিলভর মেদল ফংহৌবা, খোইনা ঈকায় নিংঙাই ওইবা নভে। মরমদি, 'মারিয়া জিমনেজ'- হৌবন্দী লেইবলও ইন্টরনেশনল জুদো ফেদরেশনগী মীংয়েংখাদা ট্রেনিং তৌরকখিবনি। ইন্দিয়ানা থানিংখাদা থাখিবা 'তবাবী'- গুসিদি 'বর্ল্ড রেক্ষ'দা মরিশুবা মফম কল্পিবনি। ওলিম্পিকসিমকী মিজ-কম্পিটেশনগী বাউত অহু'মক ও মনবসু মহাত্মা 'টিম'না সিলভর মেদল ফংহৌখি।

লৌশিং পুঁকৈ

চাং নাইনা খোঙ হান্সা য়ানবা পাশ্বে অমদি তুলসি মনানা পীরিবা কান্নবশিং

চাং নাইনা খোঙ হান্সা য়াদবা হায়বসি হকশেলগী ওইবা অচৌবা খুদোংচাদবা অমনি। মী অমগা অমগা খোঙ হান্সাগী চাং মাদে। কনাগুহা খরনা নোংমদা অহু'মক য়াওবা খোঙ হান্সা য়াই। অদুগা কনাগুহা খরনা চয়োল অমদা শুপু গী অমরক নংত্রগনা অনীরকখক খোঙ হান্সা য়াই।



নুমিং হুমানি হেনা খোঙ হান্সাভদি অমাংবা কনশিল্পতুনা অমাংখোঙদা পাক হেক থোরকপা ওমদে। কনাগুহা মীওই অমা অয়াংনা মতমদা য়ান্না কনবা খোঙ হান্সা, চয়োল অমদা অনীরকগী হেনা খোঙ হামদ্রবা অমসুং খোঙ হান্সা ইশেং শেংদবদৌনা তৌরবদি মীওই অদু অমাংবা য়েখংপা (কোন্সটিপেশন) গী খুদোংচাদবা মায়োক্লবের হায়না লৌবা য়ারে। কোন্সটিপেশনগী মরফ ওইবা লাইওংখিংগী মনুংদা চাং নাইনা খোঙ হামদোকপা য়াদবা, হান্সা তারবসু চাং য়ান্না হুহুনা অকনবা খরখক হান্সা, পুক ইকং কংখংপা, পুক নাবা, ওবা অসিনচিবনি। অমাংবা কনশিল্পতুনা কোলোন ফুনখিবদগী করিগুহা কান্দা খোঙ হামথরকপসু য়াই। অমাংবা য়েখংপগী খুদোংচাদবা অসি ওইহুয়াগী মরফ ওইবা মরমশিংখি ঈশিং মরাং কায়না থক্কা, নুমিং খুদিংগী চারিবা চিঞ্জাজ ফাইবরগী চাং রাংপা, চাবা থকপা চাং নাইদবা, হকচাং লেঙ ওংপা রাংপা নংত্রগনা হকচাং শাজেল তৌদবা, শঙ্কোমগী পোংথোক য়ান্না শীজিমবা, রাখল রাবা, খোঙ হান্সাভকপা মতমদা হেক হেক খাঙজিনবগী হৈনবী লৌবা, হাইপোথাইরোইডিজম, পার্কিনসন'স ডিজিজ নংত্রগা মল্টিপল স্ক্লেলেরোসিসনচিংবা ন্যুরোলোজিগী অনাবা, কেলসিয়াম নংত্রগা এলুমিনিয়াম য়াওবা এন্টাসিড তৌয়না শীজিমবা, অকন অকনবা পেন-কিল্লর, নার্কোটিক, এন্টি টিডপ্রেসেন্ট নংত্রগা আইরন পিল শীজিমবা অসিনচিবনি।

হৌগংলকপগা লুসু-লুসু শাবা ঈশিং খরা থকপা, নুমিং খুদিংগী চারিবা চিঞ্জাজ উই-রাই অমসুং মনা মশিংনা নুগা য়াওনবা অমসুং মরক মরজা অমাংবা পেংথোক্লুকা লেকজিটভ শীজিমবা অসিনচিবনি। অতৈ অতোপ্পা লৌখংপা য়াবা যৌরাংখিংখি নুমিং খুদিংগী অযুক্তা ওলিভ ওইল চামচ অমদা চম্প্রা মহী চামচ অমা য়ানশিল্পগা থকপা; লুসু লুসু শাবা ঈশিং কপ তংখায় অমদা সোদা বাইকার্ব চামচ অমা থীংলগা থকচিনবা অমসুং নুমিং খুদিংগী চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা অসিনচিবনি। অমরোমদা, মণিপুরগী য়ুমাংখোং খুদিংমজ মরাং কায়না থক্কা, নুমিং খুদিংগী চারিবা চিঞ্জাজ ফাইবরগী চাং রাংপা, চাবা থকপা চাং নাইদবা, হকচাং লেঙ ওংপা রাংপা নংত্রগনা হকচাং শাজেল তৌদবা, শঙ্কোমগী পোংথোক য়ান্না শীজিমবা, রাখল রাবা, খোঙ হান্সাভকপা মতমদা হেক হেক খাঙজিনবগী হৈনবী লৌবা, হাইপোথাইরোইডিজম, পার্কিনসন'স ডিজিজ নংত্রগা মল্টিপল স্ক্লেলেরোসিসনচিংবা ন্যুরোলোজিগী অনাবা, কেলসিয়াম নংত্রগা এলুমিনিয়াম য়াওবা এন্টাসিড তৌয়না শীজিমবা, অকন অকনবা পেন-কিল্লর, নার্কোটিক, এন্টি টিডপ্রেসেন্ট নংত্রগা আইরন পিল শীজিমবা অসিনচিবনি।

নুংঙাইহনবগা লোয়না মীং ফহল্লি, নিংশা হোনবগী মরী শেংদোকই, ইন্স্যান সিষ্টেম ফহল্লি, পাদল কলহল্লি অমসুং ব্লড সুগর রাংহুদে। তুলসি মনোগী খোইদোকপা ফণ্ডবা সাইদ ইফেক্ট অমতা লৈতে। নুমিং খুদিংগী তুলসি মনা ১০ চারবদি ঈদা য়াওবা কোলেষ্টেরোলগী চাং হুহুহুদুনা থম্মোয়গী লায়না ঙাকথোকই। মনা শুগায়রগা মহী থকপা মতমদসু ঈগী ঈচেল ফগংহল্লি। লোক-লাইহৌ তৌরকপা মতমদা তুলসি মনা, অমদি শিঙ শুগায়রগা খোইহীগা য়ানদুনা থকপা কাই। মসিনা হকচাংদা য়াওবা য়ুরিক এসিডকী চাং হুহুহনবগা লোয়না কিদনিদা নুঙ লৌবা ওমহুদে। কনাগুহা কিদনিদা নুঙ লৌবা মীওইশিংদা তুলসি মনা মহীগা খোইহীগা য়ানদুনা থা ও লেপুনা থক্কাভদি নুঙ তারকই। চাবা তুমদবা, পুক নুংখিং কাবা অমদি খোঙ হান্সা য়াদবা কান্দসু তুলসি মনা অমদি শিঙ শুগায়রগা চম্প্রা মহীগা য়ান্না থক্কাভনি। মসিদসু নভুনা য়া নাবা, কোক চীকপা, খোঙ হামথবা, ওবা, লোক থুংবা, খনাউ নাবা, মীং নাবা অমদি ঈ খকহনবদসু তুলসি মনা অসি হীদাক ওইনা শীজিমবা য়াই। চেকশিনগদবা অমনা তুলসি মনাগা শঙ্কোমগা থকমিমবা য়াদে। মেশা ফংলবা অশাবা খোইহীগা থকমিমবসু তৌরোইদবনি। অসিগুহা কান্নরবা মতীক মগুন ময়াম অসিনা মরম ওইরদুনা য়ুমাংখোং খুদিংগী তুলসি পাস্বী অমমম থাবা ফে হায়নরিবনি। মসিগীসু মথক্তা তুলসি পাস্বীনা অকোয়বগী নুংখিং-নুংশা শেংহল্লি। এন্টিওক্সিডেন্ট চাং রাংনা য়াওবা মরম্মা তুলসি মনোগী চা থকপা মতমদা ফ্রী রেডিকেলশিংনা থোক হল্লক্কা দবা কায়না থকপা, অয়ুক তু স্না হেক

মমি বারী

রেন্দম ব্লেক এন্ড হাইট

চাউবা থিয়াম

