লিফটর অমা ওইনা ঐহাক ওলেম্পিক শান্নবা ফংজরকখিদে অদুবু ঐনা পুথোকচবা প্লেয়রনদি মেদল লৌহন্নিংই ঃ এল অনিতা চনু

রিও ওলেম্পিক্স ২০১৬ না লাকপদা

রত্নেশ্বরি গোশ্বামী

ৱেথ লিফটিং কোচ অনিতা চনুগা লোয়ননা মীরাবাই চনু

হান্নগী মখা...

ৱেথ লিফটর মীরাবাই চনুগী থাক খঙহাই হাইগৎলকপা চহী হায়রগদি কুমজা ২০১৩ নি। হায়রিবা চহী অসিগী মে ২ দগী ১১ ফাওবা পেরুগী লিমাদা তৌখিবা ৱর্ল্ড জুনিয়র ৱেথলিফটিং চেম্পিয়নশিপ্তা ব্রোঞ্জ মেদল লৌরকখি। অদুগা চহীসিগী জুলাই ৩ দগী ৭ ফাওবা কাজখস্থানগী বিশকেক্তা পাঙথোকখিবা এসিয়ন জুনিয়র ৱেথলিফটিং চেম্পিয়ননিশপ্তসু শিলভর মেদল ফংলকখি। লোয়ননা কুমজা ২০১৩ গী নবেম্বর ২৪ দগীনা ৩০ ফাওবা মালেসিয়াগী পেনাঙদা চথখিবা কম্মনৱেলথ সেনিয়র ৱিমেন চেম্পিয়নশিপ্তা সনাগী মেদল ফংবা ঙম্লকখি।

ষ্টেট কোচ অনিতা চনু (ধ্যানচান্দ এৱার্দি ২০১০) না মীরাবাই চনুগী মতাংদা মখা তানা অসুম্না হায়, মীরাবাইদা ত্রেনিং পীবা মতমদা য়াম্না নুংঙাইখিবা মরম অমদি মহাকসি ৱেথলিফটিংগী শবান ফজনা তাই। থকসি-খাসি লৈ, হায়বা ইল্লি। অহানবা ওইনা সাইকোলোজি টেষ্ট তৌবা মতমদা মঙোন্দা তোঙানবা ৱিল পৱার অমা লৈবসি ময়েক শেংনা উবা ফংখি।

লোয়ননা মসকুলর ওইরম্বা অসিনা তাকপা মতমদসু য়াম্না নুংঙাইখি। অদুগা শান্নবা হায়বসিদা ঐ কল্লে হায়রগা হেক্তা য়াবসু নত্তে। ইশাগী চপ চাবা শক্তি অমসু চঙই। পন্থুং হেক য়ৌদ্রিফাওবা মঙোন্দা তোঙানবা মগুণ অমা চেন্দবসু য়ারোই।

মীরাবাইগী তোপ তোপ্পা মগুণ অমা হায়রগদি মহাক মশাবু থাজে। কোচনা তাকপসু নিংথিনা লৌশিনবা ঙম্মী। য়োৎসি থাঙ্গৎলকপা মতমদা টেক্নিক্তা শোয়রবদি নঙগীদু শোয়রে মদু চুমথোক্ল বা হোৎনৌ হায়বদা হেক তাদ্রি ফাওবা মহাক চুমথোক্লবা হোৎনৈ। মশাবু চেৎনা থাজজবা, কোচনা হায়বদু থাজবনিনা ফনা ৱারবসু মহাক হোৎনবদা চোকথবা খঙদে। মসিগুম্বা কয়াসি মীরাবাইগী তোঙানবা মগুণনি।

ওজা গুরু মশক খঙই, থকসি-খাসি লৈনা শান্নে। ঐনসু শেম্বা থোক্কনি খঞ্জবনিনা কোচ অমা ওইনা হেন্না অৱাংবা থাক য়ৌননবা শেম্নিংবদগী মহাক্কী ময়ূম নোংপোক ককচীংদা চৎতুনা য়ূমগী অহল লমন ফাওবা উনদুনা ৱারী শানরুই। মাদি অশানবা য়ূমদা লৈদুনা শান্নরকপা প্লেয়রসু ওইরক্তে। য়ূমদগী লেপ্তুনা লাকচগে হায়দুনা চাওরাক্লা চহী অনীরোমদি খুমন লম্পাক তানা হঙ্গৎ হন্দা লেপ্তুনা লাকখি। মশামক্তসু ত্রেনিং হেক হৌরকপদগী থাজবা ৱারোল কয়া হায়দুনা লোইনজরকখি। নঙোন্দা ৱেথলিফটিংগী শবান য়াওই। হোৎনবা লেপকনু, নঙদি ওলেম্পিক্কী আশা তৌবা য়াবা প্লেয়রনি।

খুমন লম্পাক য়ৌনবা লাকপদা নঙোন্দা অৱাবা ময়াম অমবুদি লৈরমগনি। মণিপুরগী শান্নরোয় হায়বসিদি লায়রবা ইমুংদগী হৌরকখিবনা অয়াম্বনি। নেসনলদা মেদল হেক লৌবা ঙম্লকপদগীদি নহাক্কীসু লম্বেল শোয়দনা লৈরক্কনি। অসুম্না তত্তনা হায়খিবা কয়াসিদগী মহাক নোংমতা খুমন লম্পাক্কী ত্রেনিং সেন্তরদা লাকখিদবা য়াওখিদে।

লাইনগী গাড়ী চেন্দ্রবফাওবদা নূং-লৈঙোই হোনবা টাটা গাড়ীদফাওবা তোংলগা লাকখি। শেল থুমগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নরবসু ঙম্নবা হোৎনরকখি। চৎথোক চৎশিনগী শেল থুমগী প্রোব্লেম কয়া লাকপা মতাংদা রেসিদেন্সিএল সেন্তরদা লৈদুনা শান্ননবা হায়বদসু মাদি য়ারকখিদে।

ঐদি ওজাগী সেন্তরসিদা অদুম শান্নগনি হায়দুনা অদুম লেপ্তুনা শান্নরকখি। মহাক্তি গ্রাস রুটতগী হৌরগা য়াম্না মখোঙ শেংনা শেন্নকপা অঙাং অমসু ওইরকখি। ঐহাকসু শান্নরোয় ওইনা হৌরকপনি।

ৱেথলিফটর অমা ওইনা কুমজা ১৯৮৬ তগী ১৯৯৬ ফাওবা জুনিয়র অমদি সেনিয়র থাক্তা শান্নরকপা মতমদা সনাগী মেদল তরা লৌরকখি। কুমজা ১৯৮৯ দগী ইন্টরনেসনল থাক্তা শান্নবা ঙম্বা ইন্দিয়াগী লিফটর অমা ওইনা কিলোগ্রাম ৫৬ কী কাঙলুপ্তা শান্নদুনা মেদল কয়ামরুমসু লৌরমখি।

কুমজা ১৯৯৪ গী হিরোসিমা এসিয়ন গেমসতসু শরুক য়ারকখি। কুমজা ১৯৯৬ তা তৌখিবা নেসনল চেম্পিয়নশিপ্তা খুজেংদা ফীভম কায়না শোকখিবদগী মশান্না অসিদগী পোত্থারকখিবনি। ৱেথ লিফটিং মশান্নসি ইশানসু য়াম্না পামজরকপনিনা ওলেম্পিক মেদল লৌবা ঙম্বা লিফটর খরা পুথোক্কে হায়বসি কুমজা ২০০১ দা এন আই এস ত্রেনিং চৎলুরবা মতুংদগীদি চপ য়ুংনা খল্লকখি। কুমজা ২০০১ দগীদি ঐহাক কোচ অমা ওইনা খোঙ থাংজিল্লকখ্রে। কুমজা ২০০৪, ২০০৫, ২০০৮ দা পাঙথোকখিবা নেসনল য়ুথ/জুনিয়র কোচিং কেম্পতা লেপ্তুনা শরুক য়াবা হৌরকখ্রে।

কুমজা ২০০5 দা টাসকেন্টতা পাঙথোকখিবা এসিয়ন য়ুথ গার্লস ৱেথলিফটিং চেম্পিয়নশিপতসু ইন্দিয়ন টিমগী কোচ ওইনা য়াওরকখি। চাওরাক্লা চহী মঙারোমসু ইন্দিয়া কেম্পতা লৈদুনা ইনিদয়াগী লিফটর ময়াম অমা শেম্বদা য়াওরম্মী। অদুবু মণিপুরদগী অনৌবা অঙাং খরা শেম্নিংবদগী ষ্টেটসিদা অমুক লাকখিবনি।

ৱেথ লিফটিং হায়বা মশান্নসিদি মণিপুর মচানা শান্নগদবা গেমনি হায়বা ঐহাক মুন্না খঙজে। ইশানা লিফটর ওইরকপা, ফোরেন কোচ কয়াগা লোয়নবা ফংলকপা, মখোয়দগী নোলেজ ময়াম অমা তানশিলহৌবদুনা ৱেথলিফটর অমদা করি করি দরকার লৈবগে, ত্রেনিংনা করম্বা মখলগী তৌগদগে হায়বসি ইশাদা খঙজবা ময়াম অমা লৈজে।

ইন্দিয়াগী কোচশিংদগীদি ঐখোয় করিসু তম্লকখিদে, তম্নিংঙাইসু থোইনা লৈরক্তে। লাইবক ফদুনা ইন্দিয়াদা ৱেথলিফটিং চঙলকপগা শান্নবা ফংহৌবনা ঐখোয় খরদি ফোরেন কোচ কয়াদগী ত্রেনিং ফংলকখি। অদুনা ঙসি ঐখোয়না অঙাং তাকপা মতমদা হেন্না খুদোংচাবা কয়া ফংই। -মথং-মথং

হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ – ১৩

1. করম্বা তুরেলগী ময়াইদা লৈবা ঈথৎ অমদা ওলেম্পিক গেমস পাঙথোকখিবগে?
2. অহাংবা অসি মেনশিল্লু। নিংথৌ পাল্লিঙৈগী মতমদা মণিপুরদা চহীগী ওইনা ইঙৌ হায়না কৌবা টিম অমগা...................... কৌবা টিম অমগা হিয়াং তান্নহল্লি।
3. ইম্ফালদা পাঙথোকখিবা নেসনলগী ওইবা শান্নবগী অথোয় অহেন তান্নবদা মালেমগী রেকোর্দ থুগাইখিবগী থৌদোক অমা য়াওখি। রেকোর্দ থুগাইখিবা মশান্না অদু করিনো?
4. উন মথক্তা স্কি থৌদুনা কিলোমিটর ১০ গী লমজেল তান্নবা তৌইগুম্বসুং মরক্তা মফম অনীদা নোংমৈ কাপ্পদা খূৎ চুম্বগী চাংয়েংসু পাঙথোকপা মশান্না অদুগী মমিং করিনো?
5. ওলেম্পিক্কী সাইকল লমজেলদা য়ু এস এগী ওইনা শরুক য়াদুনা সনাগী মেদল ফংখিবা পঞ্জাবী (সিখ) মচা অদুগী মমিং করি কৌবগে?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ২৯, ইরাই নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা hueiyensportsquiz@gmail.com দা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহেগী 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।

সব জুনিয়র নেসনল এক্কাটিক চেম্পিয়নশিপ্তা শরুক য়ারুবা ১দি মেদল ফংলক্লবশিং ওকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ ঃ

হৌখিবা জুন ২৯ দগী জুলাই ২ ফাওবা বেঙ্গলোরদা পাঙথোকখিবা ৩৩ শুবা গ্লেনমার্ক সব জুনিয়র নেসনল এক্কাটিক চেম্পিয়নশিপ ২০১৬ তা মণিপুরগী মহুৎ শিন্দুনা শরুক য়ারুবা অমদি মেদল ফংলকখ্রবা মোর্দন কোলেজ স্বিম্মিং পুলদা ত্রেনিং তৌবা স্বিম্মর তরুক ওকপগী থৌরম অমা ঙসি মোর্দন কোলেজ স্বিম্মিং পুলদা পাঙথোকখ্রে।

মোর্দন কোলেজ স্বিম্মিং পুলগী টিচিং ষ্টাফ অমসুং স্বিম্মরশিংগী গার্জিয়নশিংনা পূন্না খূৎশম্নদুনা পাঙথোকখিবা ওকপগী থৌরম অদুদা মোর্দন কোলেজ পোরোম্পাৎকী প্রিন্সিপাল ডা. এন বিরেন, মোর্দন কোলেজ অমসুং মোর্দন কোলেজ স্বিম্মিং পুল দিভলপমেন্ট কম্মিটিগী কনভেনর এসোসিএট প্রোফেসর ডা. দল্লিয়ু শান্তিকুমার, মণিপুর স্বিম্মিং এসোসিএশনগী প্রসিদেন্ট টি ঐচ শ্যামসুন্দর, মণিপুর স্বিম্মিং এসোসিএশনগী সেক্রেটরি এম লোকেশ্বর অমসুং য়ুথ এফ্যেরস এন্দ স্পোর্টসকী ষ্টোর ওফিসর কে শান্তিকুমারনা মথংশিংনা চীফ গেষ্ট, প্রসিদেন্ট অমসুং গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

সব জুনিয়র নেসনল এক্কাটিক চেম্পিয়নশিপ অসিদা মোর্দন কোলেজ স্বিম্মিং পুলদগী ত্রেনিং তৌখিবা স্বিম্মর তরুক অদুগী মনুংদা য়াইফবী থৌদামনা গার্লস গ্রুপ ফোরগী মিটর ৫০ গী বেক ষ্ট্রোক্তা গোল্ড মেদল লৌরকখিবনি।

চেম্পিয়নশিপ অদুদা দিকালু টি ঐচ পামৈনা গার্লস গ্রুপ থ্রিগী মিটর ১০০ গী ফ্রি ষ্টাইল, মিটর ৫০ গী ফ্রি ষ্টাইল, মিটর ৫০ গী বট্টরফ্লাই অমসুং মিটর ২০০ গী ফ্রি ষ্টাইলদা শরুক য়াখি। সি ঐচ মেরিনানা গালর্স গ্রুপ থ্রিগী মিটর ৫০ গী ব্রেষ্ট ষ্ট্রোক্কী ফাইনেল চঙখিবগা লোয়ননা মহাক্লা তরুকশুবা পোজিশন তারকখি। আর কে রোবার্টনা বোইজ গ্রুপ থ্রিগী মিটর ৫০ গী ফ্রি ষ্টাইলদা শরুক য়াখি। কে এস ঐচ মালেমঙানবনা বোইজ গ্রুপ থ্রিগী মিটর ৫০ গী ব্রেষ্ট ষ্ট্রোক্তা শরুক য়াখি।

এস অথৌবনা বোইজ গ্রুপ ফোরগী মিটর ২০০ গী ইন্দিভিজুএল মেদলেগী ফাইনেল রাউন্দ চঙখিবগা লোয়ননা মহাক্লা তরুকশুবা পোজিশন তারকখি। এস অথৌবনা মিটর ৫০ গী বট্টরফ্লাই, মিটর ৫০ গী ব্রেষ্ট ষ্ট্রোক, মিটর ৫০ অমসুং মিটর ১০০ গী ফ্রি ষ্টাইল লোইননা মিটর ৫০ গী বেক ষ্ট্রোক্তা শরুক য়াখি।

রোয়েল ফিটনেস জিমগী জুবিত্রনা মিষ্টর থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী টাইটল লৌখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ ঃ ওল মণিপুর জিম্নাজিয়ম ৱেলফ্যের এসোসিএশনগী মিৎয়েং মখাদা দিষ্ট্রিক্ট বোদি বিল্ডরস এসোসিএশন (দি বি বি এ) থৌবালনা শিন্দুনা চহী খুদিংগী লেপ্তুনা পাঙথোকপগুম চহীসিগী ওইনা অহুমশুবা মিষ্টর থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট বোদি বিল্ডিং চেম্পিয়নশিপ পাঙথোকখিবগা লোয়ননা রোয়েল ফিটনেস জিম থৌবালগী য়েংকোকপম জুবিত্রনা মিষ্টর থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী টাইটল লৌখ্রে।

ঙসি ৱাংবল মল্টি পর্পজ কম্যুনিতি হোলদা পাঙথোকখিবা মিষ্টর থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট বোদি বিল্ডিং চেম্পিয়নশিপ অদুগী সেনিয়রগী কাঙলুপ্তা রোয়েল ফিটনেস জিমগী য়েংকোকপম জুবিত্রনা মিষ্টর থৌবালগী টাইটল লৌখিবগা লোয়ননা ইবুধৌ পাঙ্গলবা জিম এলাংখাংপোকপীগী ৱাংখেম বিনোদকুমারনা অনীশুবা, রোয়েল ফিটনেস একাদেমিগী ৱাংখৈময়ূম সঞ্জয়না অহুমশুবা অদুগা রোয়েল ফিটনেস একাদেমিগী টি ঐচ খোসান্তনা মরিশুবা পোজিশন তাখি।

জুনিয়রগী কাঙলুপ্তা আইরন জিম ককচীংগী মোইরাংথেম মোনিসনা জুনিয়রগী টাইটল লৌখি। ককচীং বোদি বিল্ডিং ত্রেনিং সেন্তরগী ক্ষেত্রিময়ূম মরাদোনানা অনীশুবা, আইরন জিমগী শগোলশেম সন্তোসনা অহুমশুবা, স্লোবলেন্দ জিমগী ক্ষেত্রিময়ুম অর্জুননা মরিশুবা অদুগা আইরন জিমগী এন কিরন্না মঙাশুবা পোজিশন তাখি। কম্পিটিশসন অদুদা সেনিয়র কেটগোরিগী ওইনা কন্টেষ্টেন্ট মরি অদুগা জুনিয়রগী ওইনা কন্টেষ্টেন্ট ১০ না শরুক য়াখি।

বিদ্যাশ্বরিনা গোল্ড, বিনাপানিনা শিলভর, কবিতানা ব্রোঞ্জ ফংখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ :

ইরানগী টেহরান্দা চথরিবা অহানবা ৱিমেন পিছ এন্দ ফ্রেন্দসিপ ৰুশু কপ্তা ইন্দিয়াগী ওইনা শরুক য়ারিবা মণিপুরগী ৰুশু শান্নরোয়শিংনা গোল্ড মেদল অনী, শিলভর মেদল অমা অমসুং ব্রোঞ্জ মেদল অমা লৌখ্রে।

অহানবা ওইনা পাঙথোক্লিবা ৱিমেন পিছ এন্দ ফ্রেন্দসিপ ৰুশু কপ অসিদা ইন্দিয়ানা গোল্ড মেদল অহুম, শিলভর মেদল মঙা, ব্রোঞ্জ মেদল অহুম পূন্না মেদল ১১ ফংবা ঙমখ্রে।

ৰুশু কপ অদুদা মণিপুরদগী কে ঐচ বিদ্যাশ্বরি চনুনা তাওলু মশান্নদা শরুক য়ারি। টি ঐচ বিনাপানিনা সানসৌ মশান্নগী কেজি ৬৫ গী কাঙলুপ্তা অদুগা সি ঐচ কবিতানা কেজি ৫২ গী কাঙলুপ্তা শরুক য়ারি।

ৰুশু কপ অসিদা মণিপুরগী শান্নরোয় কে ঐচ বিদ্যাশ্বরি চনুনা তাওলু মশান্নদা গোল্ড মেদল অনী লৌখ্রে। সানসৌ মশান্নগী কেজি ৬৫ গী কাঙলুপ্তা মণিপুরগী শান্নরোয় টি ঐচ বিনাপানিনা শিলভর মেদল লৌখি। অদুগা সি ঐচ কবিতানা কেজি ৫২ গী সানসৌ মশান্নদা ব্রোঞ্জ মেদল লৌদুনা ইন্দিয়াগী মেদল টেল্লিদা অচৌবা মতেং পাঙখি।

অহানবা ৱিমেন পিছ এন্দ ফ্রেন্দসিপ ৰুশু কপ্তা মেদল লৌরক্লবা মণিপুরগী শান্নরোয়শিংনা য়াম্না ফজবা পার্ফোমেন্স পীখি হায়রি।

মণিপুর চেছ এসোসিএশনগী নৌনা থৌ পুগদবশিং খনখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ :

মণিপুর চেছ এসোসিএশনগী কুমজা ২০১৬ তগী ২০১৯ ফাওবগী নৌনা থৌ পুগদবা মীওইশিং খনখ্রে।

ঙসি মপান কাংজৈবুংদা লৈবা মণিপুর চেছ এসোসিএশনগী ওফিসতা নৌনা থৌ পুনবগীদমক পাঙথোকখিবা মীখল অদুদা শগোলবন্দ তেরা লৌক্রাকপম লৈকায়দগী নারেংবম সমরজিৎপু লম্বা য়াওদনা প্রসিদেন্ট ওইনা খনখি।

এসোসিএশন অসিগী ভাইস প্রসিদেন্ট ওইনা কোদোম্পোকপী মনিং লৈকায়দগী তোংব্রম জুগেশ্বর খুমন অমসুং নিংথৌখোং ৱার্দ নম্বর ১২ দগী কে সুভাসচন্দ্র খনখ্রে। এসোসিএশন অসিগী সেক্রেটরি ওইনা কোংবা ক্ষেত্রি লৈকায়দগী থোঙাম নবচন্দ্র, ত্রেজরর ওইনা শিংজমৈ চীংঙামথক পিশুমদগী য়ূম্নাম তরাকেশ্বরবু খনখ্রে। জোইন্ট সেক্রেটরি ওইনা পুখ্রম্বম রাজেন্দ্রো অহোংশাংবম ফোলেন, ঙাইরাংবম রতন খনখ্রে হায়না রিটর্নিং ওফিসর এন শান্তিকুমারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা খঙহল্লক্লি।

HL-B/3127/7/6-6/8

HL-P/8883/17/6-14/8 (alt)

HL-B/3157/29/06-28/07