জিম্নাষ্টিক্সতা মখোঙ চুম্না ত্রেনিং তৌরকপা শান্নরোয় অমত্তা লেম্না খক মাঙলোই ঃ সনসম সৈত্যজিৎ

সনসম সৈত্যজিৎ
(জিম্নাষ্টিক শান্নরোয়)

(হান্নগী মখা...)

জিম্নাষ্টিক্সকী বেসিক ময়াম অমা মশক খঙনা শান্নরকপা প্লেয়রশিংদি লেম্না খক মাঙলোই। আর্টিষ্টিক্কী, এরোবিক জিম্নাষ্টিক্সকী শান্নরোয় নত্তবা তোঙান তোঙানবা মশান্নশিংগী প্লেয়রশিংসু ত্রেনিং তৌবা য়াওরি। দাইভিং শান্নবা অঙাংশিংসু মশা ফ্লেকসিবল ওইননবা, বোদি মুভমেন্টতা ফার্ষ্ট ওইবা ঙম্ননবা ত্রেনিং তৌবা অদুম লাকই।

হকচাংগী পার্ট পুম্নমকসি মপাঙ্গল কন্ননবা হেন্না মুভমেন্ট য়াননবা জিম্নাষ্টিক্সকী অখন্নবা ত্রেনিং তৌদুনা শান্নবনিনা অতৈ গেম শান্নবশিংসু ঐখোয়না পীজরিবা ত্রেনিং মফমসিদা কোচিং য়াওরে। অদুগা সার রঞ্জন্না হৌজিক পীরিবা ত্রেনিং ষ্টাইলসিদি শান্নরোয়শিংদুগী য়েংলগা করম করম্বা মখলগী কোচিং পীগদগে হায়বদু খঙনা পীবনিনা অতোপ্পা গেমগী মচা পুদুনা লাক্লিবা মপা মমানসু য়াম্না হরাঊনা তৌই। ওজা হায়বসিদি হংবু হংলরবা তাকপীয়ু হায়দুনা লাক্লবদি তাকপীদনা খক তোক্তে।

হৌজিক হৌজিক খুমন লম্পাক্কী ইন্দোর হোলদা জিম্নাষ্টিক্সকী ত্রেনিং পীরিবসিদি রুটিন ফজনা শেল্লগা থা অহুম/অহুম খুদিংগী ষ্টেপ বাই ষ্টেপ অদুমাইনা চথবনি। কাঙলোন নাইনা তৌরকপনিনা প্লেয়রশিং অসিনা খূৎলায় পায়দুনা শান্নগদবা মতমদা হেক হেক দিষ্টর্ব তৌবা, মসিদি লিশাং শিংনা থেংনবা ৱাফম অমা ওইরে।

মল্টি ইন্দোর হোলদা শান্নফম ওইরুবসিগী নুংঙাইতবসিমদি মতম কুইরে জিম্নাষ্টিক্স শান্নরোয়শিংনা থেংনরক্লি বসি। অদুবু কনাদা ৱাকৎলুগনি, হৌজিক ফাওবদি ঙম্না ঙম্নবা হোৎনরি। শান্নফমগী মতাংসিমদি য়াম্না নুংঙাইত্রে হায়বা তাই।

মল্টি হোলসিদা প্রোগ্রাম হেক লৈবা মতমদদি ঐখোয়না অঙাং ত্রেনিং পীজরিবা খূৎশু-খূৎলায় পূম্নমকসি লোইনমক শিদোক্কদৌরিবনি। অদুগা শিং নান্না থমগদৌরিবনি। এপ্পারেটস ময়ামদু অমুক শিথগনি, অমুক পানখৎকনি, মদুসু অচৌবা থবক অমনি। অদুগা য়াম্না নুংঙাইতবা অমনা প্রোগ্রাম অমা নৎত্রগনা নুমিৎ খরনি চথবা ফঙ্কসন অমা তৌবা লোইবদা শিং শেংদুনা নান্না থল্লম্বসু শুকয়াও য়াওদে। হোলসি পুমচাই চাইথোক্তুনা থন্বীরমগনি।

হায়রিবা মফম অসি চহী খরগী মমাঙদগী সাইগী অমদি য়াসকী শান্নরোয়শিংগীসু ত্রেনিং তৌফম ওইরিবনি। শান্নফম, শান্নবুং হায়বসি প্লেয়রশিংগীদি অশেংবা লাইশঙনি। শান্নবা লাকপা মতমদা কোচ ওইজরিবা ঐখোয়সু শান্নরোয়শিংসু লাইবক কৎলগা চঙলিবনি।

মরম অদুনা মফম মরাং খঙদনা চাইথোক্লল্লবসু ঐখোয়গীদি শান্নফম ওইরুবনা অয়াম্বা মতমদা মল্টি ইন্দোর হোল শিৎপা শেংবসিসু তৌদবা য়াদবা ইথৌ অমনি খঞ্জরগা অদুম তৌই।

রত্নেশ্বরি গোশ্বামী
জিম্নাষ্টিক্সতা মিৎয়েং অমা

থৌরম পাঙথোকপসিসু অমা লোইরগা অমা তৌশিল্লক্লবদি মতম শাংনা খূৎলায় পায়দুনা ত্রেনিং তৌবা ফংদবসু য়াওই। অদুবু ঐখোয়গী ওইনদি কৈদৌনুংদা শান্নবদি লেপহন্দে। অমা নৎত্রগা অমা অদুম তৌই।

নোংমাইজিংখক নত্তনা শান্নরোয়শিং হোলিদে ওইবগী ৱাফমসু লৈতে। য়ারিবমখে ত্রেনিং সেদ্যুল শেল্লিবদু থুংননবা হোৎনবদা ইম্পোর্টেন্স পী। শান্নরোয়দগী অপীকপা শেনফম খরা, ফী ওইনা লৌবগী মতাংসিসু হান্নদি লৌরমদে। অঙাংশিং হান্না হৈনেনবদা পান্দম থল্লগা শেমসি হায়দুনা মিৎয়েং থল্লম্মী। অদুবু মদুগুম্বা ৱাখল্লোন্দু মতমসিগা চান্নরক্তবা খরসু লাকখি।

ফ্রীদা তাকপী-তম্বীবসি ভেল্যু য়াওদবা থবক লৈতবগী মতম লেনবা লাকপা ওইনা উবা অদুগুম্বসু লমদমসিদা লৈতবা নত্তে। থম্মোয়শেংনা কথোকপগা লোয়নবা তৌরিবা থবক অদু মমল লৈতনা লৌরক্লগদি লজাশিংদসু নুংঙাইতবা ৱাখল করিগুম্বদা পোকহল্লকপসু য়াওই। অদুনা হৌজিক্তি চপ চাবা অঙাং অমা তম্বীবগী মমলদুমক লৌদ্রগসু অপীকপা ফী খরা খরদি লৌবা হৌরে।

অমরোমদা, ত্রেনিং সেন্তর অসিগীসু থাগী ওইনা য়াস দিপার্টমেন্টতা পীবগী ৱাফমসু লৈবনিনা অমসু অমসু য়ানবা শান্নরোয়শিংদগী শেল খরা খরদি লৌরে।

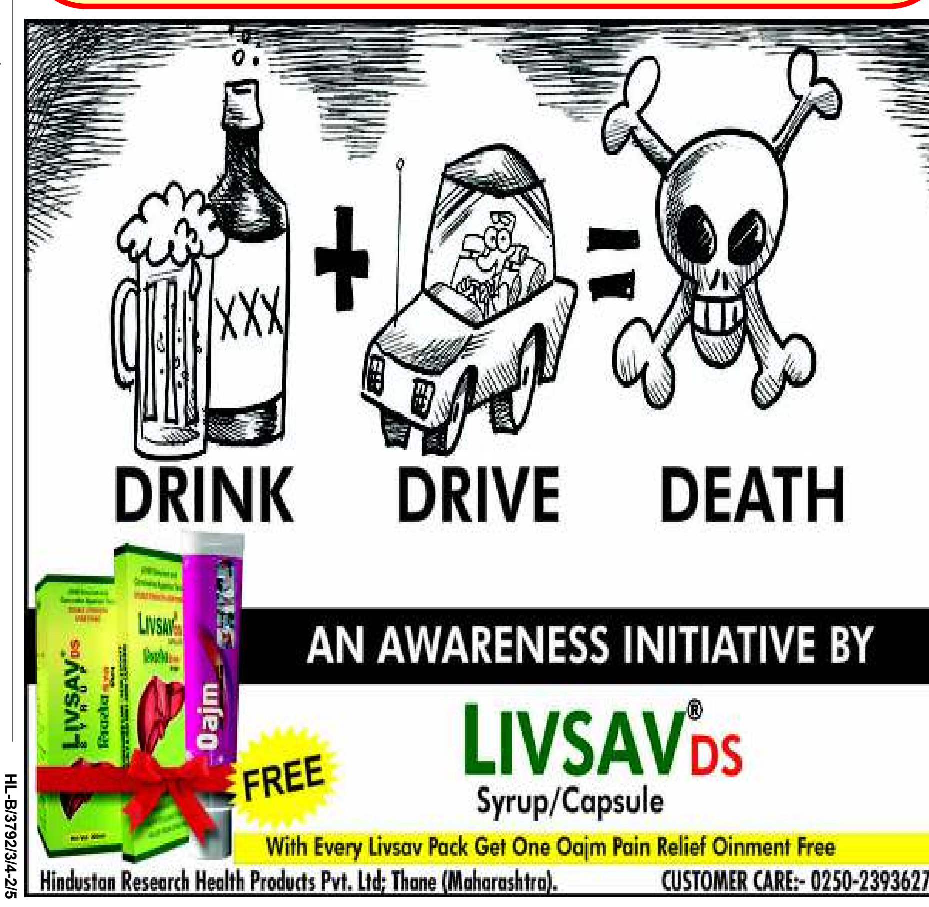
অরোইবদা, চহী খরগী মতুংদদি মণিপুরদগী অফবা জিম্নাষ্ট শোয়দনা থোরক্কনি। ঐখোয় পূম্নমক মতম খরদি ঙাইহিন্নসি হায়জরি। - লোইরবা -

HL-B/3804/11/04-10/05

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 অহুম্লকশুবা ত্রোফি করম্বা স্কুলগী গ্রাউন্দা পাঙথোকখিবগে?
3. মখুরানা পাকিষ্টানগী জেনরেল ওইরম্বা, মশামক্লা 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।



HL-B/3792/3/4-2/5