REGIONAL NEWS UNIT

ALL INDIA RADIO GANGTOK

LEPCHA NEWS BULLETIN

BROADCAST:18:45 hrs **Date:07/11/2025**

VANDE MATARAM

PAKYONG UNITY MARCH

TRIBENY RAI FILM KIFF

PAKYONG TRAINING

GEYZING SCHOOL CELEBRATION

ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲ ಪದಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ.

STRENGTH LIFTING

ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ವಾಟ್, ಬೆಂಚ್ ಪ್ರೆಸ್ ಮತ್ತು ಡೆಡ್‌ಲಿಫ್ಟ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತಿದವರು ವಿಜೇತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ, ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಮನೋಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.