প্রোসপেক্ট লৈনা ওগ্যানীক লোমদা পোলত্রি য়োকপা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

ওগ্যানীক লোমদা পোলত্রি হায়বদি য়েন, ঙানু, টর্কি অসিনচিংবা অসি লোইবা মতমদা মখোয়বু লোইগদৌরিবা অকোয়বগী ফীভম, পীজগদৌরিবা মচিঞ্জাকশিংদু থাবা মতমদা রসায়নগী হার শীজিন্নদবা, ভেটিরিনরিগী হীদাকশিং শীজিন্নদবা অমদি জেনেটিকেল্লি মোডিফাইদ সীদ, ব্রীদ, প্রীজরভেটিব অমদি এদিটিপ ময়াম অমা শীজিন্নবীরোইদবনি।

ওগ্যানিক ওইনবা অমদি য়েন ঙানুশিংনা তুং কোইনা নীংথিনা লৈনবা মখাগী মরু ওইবশিংসি নীংশিংবীগনি।

(১) য়েন, ঙানু লোইবা মতমদা মকোন মনুংদা থন্বগী মহুৎতা অহাংবা জগা, মনিং তম্না চেন চোংদুনা লৈবা য়াবা মফমদা থন্বীগনি।

(২) পীজবীগদৌরিবা মচিঞ্জাক খুদিংমক ওগ্যানিক ওইনা থারবা মচিঞ্জাক ওইগনি।

(৩) লায়না তীলনা কয়া অমা থোরক্তনবা লূ-নান্না থন্বীবগা লোয়ননা নিংথিনা শেন্নবীগনি।

(৪) মকোন শারগা থন্বীগে হায়রগনি মশাদা অফা অপুন লৈহন্দবগী মওংদা মশাগী নেচরেল বিহেবিয়রদা থম্নবা হোৎনবীগনি।

(৫) ওগ্যানিক ওইনা লোয়নবা হোৎনবদা মফমদুগা চান্নগদবা ব্রীদ অমদি পোৎথোক হেন্না পুথোক্নবা, শিবগী চাং হন্থহন্নবা হান্নদগী লোয়রকপা মওংগা চান্নগদবগী ব্রীদ ওইনা লৌবিরগা লোয়বীবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্মিং তৌবগী খুদোংচাবশিং ঃ

(১) ওগ্যানিক পোলত্রিদগী পুথোরক্লিবা প্রদক্টশিং মীওইবনা চাবদা হকচাংদা শোক্লিংঙাই ওইদে। মরমদি মখোয়শিংসি লোয়বা মতমদা হকচাংদা শোক্লিংঙাই ওইবা এন্টিবাইওটিক, হোরমোন, তীলহাৎ হীদাকশিং করিমত্তা শীজিন্নদে।

(২) ওগ্যানিক পোলত্রি প্রদক্টশিংগী দিমান্দ য়াম্না লৈবা মরম্না অসিগুম্বা ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্মিং পায়খৎপদা কান্নবা কয়া লৈগনি।

(৩) রিপোর্টকী মতুং ইন্না ওগ্যানিক পোলত্রি প্রদক্টশিংসি মহাও য়াম্না লৈ। মরম অসিনা য়োনবা মতমদসু কঞ্জুমরশিংনা লৈনিংনা লৈ।

(৪) ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্মিং তৌবা মতমদা য়েন, ঙানুশিংগী মশীং হান্নগী খূৎলোয়দগী হন্থে। মরম অসিনা অকোয়বগী ফীভম লূ-নান্না থন্বা ঙম্মী অমদি রসায়নগী ফর্টিলাইজর অমদি তীলহাৎ হীদাক কয়া অমা শীজিন্নদ্রবনিনা মখোয়গী মচিঞ্জাকসি থাবা মতমদা লৈবাক লৈহাও ফগৎহল্লি। ঈশিং নুংশিৎ শেংহল্লি।

ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্মিং তৌবনা পোলত্রিশিংদা নুংঙাইনা লৈবা ঙমহল্লি অমদি মখোয়গী লমচৎ শাজৎতসু অহোংবা লৈদুনা হেন্না কমফোর্ট লৈনা লৈবা উৎলি।

(৫) ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্মিং তৌবনা তুং কোইনা প্রদক্সন লৈহল্লি।

(৬) ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্মিংসি মহৌশাগী য়েন, ঙানু লোয়বগী মওংদা মতুং ইল্লকই।

ইন্দিয়াগী ওগ্যানিক পোলত্রি প্রদক্সনগী মেনেজমেন্ট ষ্টান্দর্দ ঃ

ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্ম নীংথিনা মেনেজ তৌরগদি য়াম্না লায়না মায় পাক্কনি। মেনেজমেন্ট তৌবা হায়বসিদা শাহৌ ফনা থন্বা অমদি অনা অয়েক য়াওদবা শীনি। মসি তৌরগদি মখোয়গী লমচৎ শাজৎতা অহোংবা কয়া অমসু লাকই। নীংথিনা মেনেজমেন্ট তৌনবা মখাদা থমজরি ঃ

(১) য়েন, ঙানু থম্বদা কোয়চেন চেনবা য়াবগী জগাদা চাওনা থন্বীগনি। মসিদা নুংশা মঙাল মরাং কায়না ফংবা, অশেংবা নুংশিৎ ফংবা অমদি নোং নুংশিৎতগী ঙাকথোকপা য়াবা জগা অমসু থন্বীগনি।

(২) মরাং কায়না তূম্বা/চেন চোংবা জগাদা লৈদুনা মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং ৱাৎতনা থন্বীগনি।

(৩) পোলত্রিশিং মকোন্দা খক থন্বীরোইদবনি।

(৪) মখোয়গী লমচৎ শাজৎ কায়দনবা মরাং কায়না ফেসিলিটি পীবীগনি।

করম্বা মখলগী পোলত্রি থমগনি ?

(১) ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্মিং তৌবদা শীজিন্নগদৌরিবা য়েন, ঙানুশিংসি হান্নদগী লোকেল কন্দিসন্দা লোইরক্লগা লৈবদু ওইগনি।

(২) করিগুম্বা ওগ্যানিক্কী য়েনশিং লৈতবা তারগদি ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্ম লিংখৎনবা এয়রক্রেদিসন সর্টিফিকেসন ফংনবা, মশা চান্নবা য়েন লোইগে হায়রগদি নুমিৎ ২ শুবা য়েনাও ওইগনি। মরুম কোক্লবা য়েন ওইরগনা হাপ্তা ১৮ দগী অদুগা অতোপ্পা পোলত্রি ওইরগনা হাপ্তা ২ দগী লোয়বা হৌগনি।

(৩) ব্রিদিং ষ্টোকশিং চহী খুদিংগী চাদা ১০ দি শীনে দাকপীগনি।

(৪) মচা লৌবা মতমদসু জেনিটিকেলি মোদিফাইদশিং শীজিন্নবা য়াদে অমদি মচা লৌবগী মওংসি হান্নগুম্না নোর্মেল ওইগনি।

মচিঞ্জাক পীজ-পীথকপা ঃ

(১) পোলত্রিশিংসি ওগ্যানিকেল্লি চাদা ১০০ পুথোকপা মচিঞ্জাক ওইনা পীজবীগনি। করিগুম্বা হায়রিবা ওগ্যানিক্কী মচিঞ্জাকসি ফংদ্রবা তারগসু চাদা ১৫-২০ ফাওবদি অতোপ্পা মচিঞ্জাক য়ানবীবসু য়াই।

(২) পীজবীগদৌরিবা মচিঞ্জাক খুদিংমক ফার্মদুদগী পুথোরকপা ওগ্যানিক্কী মচিঞ্জাক ওইগনি। মসি নৎত্রগনা মশক খঙবা ওগ্যানিক্কী ফার্মদগী লৌরগা পীজবসু য়াই।

(৩) করিগুম্বা ভিটামিন সপ্লিমেন্ট পীজবা তারগদি মদু নেচরেল ওরিজিন ওইগনি।

(৪) সিনথেথিক ওইবা পোৎলমশিং হায়বদি গ্রোথ প্রোমোটর, আর্টিফিসিল কলরিং এজেন্ট, সিন্থেথিক এপিটাইজর, প্রীজরভেটিভ, থাওথি, এমাইনো এসিদ অসিনচিংবা ময়ামসি মচিঞ্জাক্তা হাপ্পীবা য়াদে।

লায়না তীলনাদগী ঙাকথোকপা ঃ (১) লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্নবা লূ-নান্না অমদি চেকশিন্না লোইবীগনি।

(২) করিগুম্বা নারকপা তারগদি নারক্লিবা মরমদু থিজিনবীদুনা হেন্না শন্দোরক্তনবা হোৎনবীগনি।

(৩) নেচরেল ওইবা হীদাক লাংথকশিং হায়বদি হোমিওপেথি, অয়ুর্বেদিক অমদি একুপঙচরশিং তৌবা য়াই।

(৪) লায়না লাক্তনবা টিকা থাদোকপদি য়াই।

(৫) অতোপ্পা পান্থে লৈত্রগদি ভেটিরিনরি মেদিসিন শীজিন্নবা য়াই অদুবু মসিগী হীদাকশিংসি নারিবা পোলত্রিগী মশাদা লৈরি হায়বগী মতমসি হীদাক মশাদুনা পীবা মতমদগী দবল ওইগনি।

খুদোংচাবা পীরিবশিং ঃ

(১) মফমসিদা লোয়রিবা য়েন, ঙানুশিংসি অয়াম্বনা মহৌশা লোয়নরকপগী মওংদা অদুমক লোয়রকপনা ওগ্যানিক লোমদা ওনশিনবদা অরুবা অমদি ওইরোই।

(২) অতোপ্পা ইনপুট ময়াম অমা হায়বদি হোর্মোন, এন্টিবাইওটিক অমদি অতোপ্পা হীদাকশিং অয়াম্বা পীজনদে।

(৩) হান্নদগী লৈজরম্বা য়েনশিং অতোপ্পা অনৌবা চঙলক্লিবা য়েন, ঙানুশিংগা য়েংনরুবদা হান্নদগী লৈরম্বসিনা অকোয়বগী ফীভমগা য়াম্না চাননা লৈমিন্নবনিনা অশি-অনা কয়া য়াওগন্দবনা মরম ওইবনা ওগ্যানিক লোমদা চঙশিনবদা মসিনা হেন্না ফহল্লি।

(৪) ওগ্যানিক পোলত্রিদা ফার্মিং তৌবদা য়েন, ঙানুশিংদা পীজগদৌরিবা মচিঞ্জাকশিংসি রসায়নগী হার, তীলহাৎ হীদাক, নাপী হীদাক ময়ামসি শীজিন্নদনা থারকপা মচিঞ্জাকশিং পীজবীগনি। মসি অতোপ্পা মফমশিংগা য়েংনবদা ঐখোয়গী লমসিদদি অসিগুম্বা ময়ামশিংসি শীজিন্নবগী চাং নেম্বনা ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্মিং তৌবদা খুদোংচাবা অমা ওইহল্লি।

ঐখোয়না লৈরিবা লমশিং চীংগী লম অয়াম্বা ওইবনা লৌউ-শিংউ নীংথিনা পায়খৎপা খরা ৱাৎপনা ওগ্যানিক এগ্রিকলচরলোমদা মায় ওনশিন দুনা অসিগুম্বা ওগ্যানিক পোলত্রি ফার্মিংসি তৌদুনা হেন্না শেম্থোক লৈনা অমদি ওগ্যানিক লোমদা মায় ওনশিনবা তঙাইফদে।

দোপিং

ডা. এল দব্লিয়ু অনন্তা, ফিজিকেল এদ্যুকেসন প্রোমোসন ওফিসর
দিরেক্টর ওফ এদ্যুকেসন (এস), গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুর

দোপিং হায়বা ৱাহৈ অসি কেমিকেল এজেন্টশিং শীজিন্নদুনা স্পোর্টসকী পার্ফোমেন্স হেনগৎহনববু খঙনৈ। দ্রগ লান্না শীজিন্নবগী সমস্যা অসি ঙসিগী মতম অসিদা নোংমা নোংমগী ঈশিং ঈচাওগুম হেনগৎলক্লি অদুগা স্পোর্টসকী লমদসু মসিগী চৈথেং ফংলক্লি। করিগীনো হায়বদা দোপিংগী অরানবা পান্থেশিং অসিগী মতেং লৌদুনা শান্নরোয়শিংনা মকোক থোংনবগী উপায় অমা ওইনরি। মরমদি মকোক থোংবা ওইরিবা মীওই অদুদা মনা মথুম ময়াম অমা শিল্লি-লাংলিবশিংগী মায়কৈদগী, গভর্ণমেন্টগী মায়কৈদগী, প্রাইভেট সেক্টরগী মায়কৈদগী অমসুং স্পোর্টসপু নুংশিজবশিংগী মায়কৈদগী মকোক মথং তারিবা শান্নরোয়শিং অদুদা ইকায় খুম্নবগা লোয়ননা পীরিবা মনা মথুম ময়াম অসিননি। মসি ঙসিগী মোর্দন স্পোর্টসকী চৎনবীনি। নীংশিংবা য়াবা ৱাফম অমনা শান্নরোয়শিংনা শান্ন-খোৎনরিবা অসি মশা মউ ফবা, তীনজেল লাইচেন্দবা খুন্নাইগী য়ূন্বীরেল ওইনবগীদমক পূক্নিং ৱাখল ফবতা নত্তনা মশাগী অমদি লৈবাক্কী মীংচৎ পুরক্নবা শান্নবনি। মরু ওইনা হকচাংবু মপূং ফাবা ওইনবনি। ৱর্ল্ড হেল্‌থ ওর্গেনাইজেসনগী মতুং ইন্না হেল্‌থপু অসুম্না ৱাহন্থোক পীরি ঃ Health is defined as a state of complete physical, mental, social and spritual well being and not mere absence of disease or infirmity. ইশম শম্না হায়রবদা মশা ফবা হায়বা অসি হকচাংগী ফজবতা নত্তনা ৱাখলসু ফগদবনি, খুন্নাইগসু অফবা মরী লৈনগদবনি, থৱায় অমসুং তাইবঙ মপুগী মরমদা খঙগদবনি লোয়ন-লোয়ননা লায়না তীলনা চেন্দবা মী অমা ওইগদবনি হায়বা ৱাফম অসিনি। মীয়াম্না খঙনৈ মদুদি হকচাং ফবা হায়বা অসিনা পুম্নমক্তি ওইবা য়াদে অদুবু হকচাং ফৎত্রবদি পুম্নমকসিদি অরেম্বনি।

মতম অমদদি ওলেম্পিক হৌরকপদা মরাথোন রন্নরগী মকোক তাবা মীওইদু চোরফোন মনাগী লুহুপ অমা উপ্পীরগা মাগী মীংচৎ অদুনা হেন্না লুম্না লৌনরম্মী অদুবু ঙসিদি অদুগী মতম অদু ওইদ্রমান্নে।

এন্টি দোপিং করম্না হৌরকখি ঃ-স্পোর্টসকী লমদা ইন্টরনেসনল ওলেম্পিক কম্মিটি অসি মালেমগী এন্টি দোপিংগী কেম্পেন হৌখিবা অহানবা বোদি অমনি। ইন্টরনেসনল ওলেম্পিক কম্মিটি (আই ও সি) না করম্না দোপিং থিংবা হৌখিবগে হায়বদু য়েংমিন্নসি-

১৯৬০ - কুমজা ১৯৬০ দা রোম ওলেম্পিক্তা Danish Cyelish Knut Jensen না শিখিবা মরম থিজিনবা মতমদা (am phet-a-mine) শীজিন্নবদগী ওইরমখি। মসিনা এন্টি দোপিংগী অহানবা থৌদোক অমা ওইখি। am-phet-a-mine হায়বসি সেন্ত্রেল নার্ভস সিষ্টেমদা পাঙ্গল হেন্না পীবা অদুগা অরাম খৌরাংবা ফাওহন্দবা কেমিকেল এজেন্ট অমনি।

১৯৬৭ - তঙাইফদবশিং অসিদগী ইন্টরনেসনল ওলেম্পিক কম্মিটি (আই ও সি) না মেদিকেল কম্মিসন শেমখিবা চহীনি। আই ও সিনা am-phet-a-mine অমসুং মসিগা মান্নবা হীদাকশিং চহী অসিদা থিংখি।

১৯৬৮ - আই ও সিনা দোপিং থিংনবগী পান্দমদা দোপিং টেষ্ট তৌবা হৌদোকখি, মরু ওইনা সেন্ট্রেল নার্ভস সিষ্টেম (সি এন এস) হেন্না মপাঙ্গল পীবা কেমিকেল এজেন্টশিং অমসুং নার্কোটিক এজেন্টশিং য়াওব্রা হায়না চাংয়েং পাঙথোকপা চহীসিদগী হৌখি।

১৯৭২ - Munich Olympic Games তদি মপূং ফানা শান্নরোয়শিংবু টেষ্ট তৌদুনা শান্নরোয় ৭ মনা ফংবা মরি য়াওনা অথিংবা পীবা হৌখ্রে। মসিনা আই ও সিগী দোপিংগা মরী লৈননা অথিংবা পীবা অহানবনি।

১৯৭৫ - Anabolic Steroids হায়রিবা কেমিকেল এজেন্ট অসি চহী অসিদগী অথিংবা থমখি।

১৯৭৬ - Montreal Olympic তা শান্নরোয় ৮ Anabolic Steroid শীজিন্নবা থেংনবদগী অথিংবা পীদুনা শান্নবা য়াওহনখিদে।

১৯৮৩ - Caffeine অমসুং Testosterone (Androgenic hormone) সু আই ও সিনা থিংবগী লিষ্টতা য়াওখি।

১৯৮৫ - β - blockers diuretics অমসুং conticosteroids সু চহীসিদা অথিংবগী লিষ্টতা য়াওখি।

১৯৮৬ - চহী অসিদা ব্লদ দোপিংসু অথিংবা থমখ্রে।

১৯৮৭ - হান্না খঙহনবা তৌদনা কম্পিটিসনগী ৱাংমদা শান্নরোয়শিংবু দোপিং টেষ্ট তৌবা হৌবা চহী ওইরে।

১৯৮৮ - Peptide hormones, Humane Growth Hormone (HGH) য়াওনা চহীসিদগী অথিংবা থমখ্রে।

১৯৯০ - Erytropoieten সু চহীসিদগী অথিংবা থম্বা চহী ওইখি।

অসুম্না মথং মথং ময়াম অমা লেপ্পা লৈতনা অথিংবা থম্লকখি। লোয়ননা হীদাকসু লেপ্তুনা মথং মথং পুথোরকখি।

দোপিংগী মখল অমসুং মওং ঃ

দোপিং অসি মখল তরুক থোক্না খায়দোকপা য়াই। মখোয়শিং অদু মখাদা পীরি ঃ 1. Stimulants 2. Narcotic Analgesics 3. Anabolic Steroids 4. β - Blockers 5. Diuretics 6. Peptide Hormones & Analogues

দোপিং তৌবগী মওং ঃ 1. Blood Doping, 2. Pharmalogical, Chemical & Physical Manipulation

International Olympic Committee না হীরম খরদা অথিংবা পীরিবা Drugs/Substance শিংদি

1. Alcohol - Physical and Mental abnormality 2. Ma-ri-jua-na - Physchological state of pride & absence of depression 3. Local anaesthetic - Temporary loss of body sensation 4. Cor-ti-co-ster-oid - A steroid hormone reduce swelling & decrease the body immune respnse.

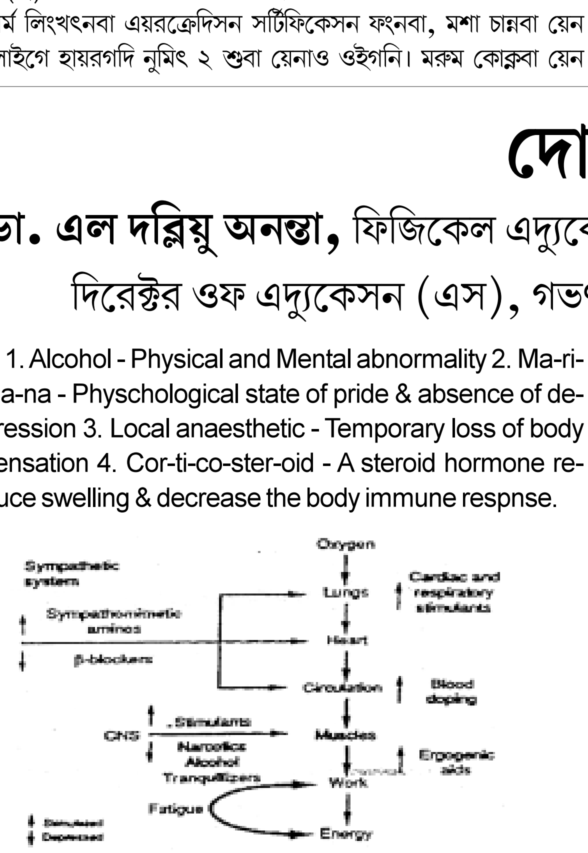

TABLE 1 - A scheme of the sides of action of various drugs

1. Stimulation :Sym-pa-tho-mi-met-ic-amines গী মনুং চল্লিবা Catecholomine হায়রিবা অসি Adernal Madula না পুথোকপনি। মাগী Trade Name না Adrenalin হায়না খঙনৈ। মানা তৌরিবা থবক্না Stress হন্থহন্দুনা Automatic Nerve Action গী মথৌ হেনগৎহল্লি। am phet-a-mine না সেন্ত্রেল নর্ভস সিষ্টেমদা পাঙ্গল হেন্না পীদুনা অমসুং অরাম খৌরাংবা ফাওবা হন্থহল্লি। হায়রিবা কেমিকেল এজেন্টশিং অসি সি এন এসদা হেন্না মপাঙ্গল পীবা ষ্টেরোইদশিংনি। হায়রিবা ষ্টেরোইদ মখলশিং অসি Obesity, Chronic fatique, Dipression অমসুং তূম্বা য়াদবগী লায়নাবশিং লায়েংবদা য়াম্না হেন্না কান্নবা হীদাক মখলশিংনি। অদুবু স্পোর্টসকী লমদা মসিবু লান্না শীজিন্নদুনা অৱাবা ফাওহন্দনবা অমসুং অরাম খৌরাংবা য়াওহন্দনা ত্রেক এন্দ ফিল্ডগী মশান্নশিং, স্বিম্মিং অমদি ইশম শম্না হায়রবদা কার্দিও ইভেন্টশিংদা পাক শন্না মকোক তান্নবগী হীরমদা লান্না শীজিন্নরি।

ষ্টেরোইদশিং অসিগী সাইদ ইফেক্ট ঃ ৱাখল অমসুং হকচাংবু তহা তহাহনবা, থবোন্বী (Heart) কী খপ্পগী চাং হেনগৎহন্দুনা 100 beats/min কী চাং অসি য়ৌহন্দুনা tachy-cardia হায়বা লায়না মখল অমা নাহল্লি। Parperation, tremor (heart move up and down), isomia, sweating হকচাংগী শাবগী চাং য়াম্না হেনগৎহন্দুনা Heat Stroke থোকনবা অমদি বি পি হেনগৎহনবা অসিনচিংবশিংনি।

Table 2 Stimulants banned by the IOC

Amfepramone	Mefenorex
Amfetaminil	Methamphetamine
Amiphenazole	Methoxyphenamine
Amphetamine	Methylephedrine
Benzphetamine	Methylphenidate
Caffeine*	Morazone
Cathine	Nikethamide
Chlorphentermine	Norpseudoephedrine
Clobenzorex	Pemoline
Clorprenaline	Pentetrazol
Cocaine	Phendimetrazine
Cropropamide	Phenmetrazine
Crothetamide	Phetermine
Dimetamphetamine	Phenylpropanolamine
Ephedrine	Pipradol
Etaphedrine	Prolintane
Ethamivan	Propylhexedrine
Etilamphetamine	Pseudoephedrine
Fencamfamine	Pyrovalerone
Fenetyline	Strychnine and related compounds
Fenproporex	
Furfenorex	

* Caffeine >12 mg·L⁻¹ of urine
Note: caffeine = 100-150 mg per cup of coffee; 30-45 mg per cup of tea; 45-65 mg per cup of cola.

Ephedrine - মনম য়াওদবা পাউদর মখল অমনি। Asthma, Respiratory Tract and Sinus congestion, Alergic condition দা লায়েংনবা শীজিন্নবা য়াম্না কান্নবা ফার্মাটিকেল প্রদক্ট অমনি। অদুবু মসি amphetamine গা সাইদ ইফেক্ট মান্নে।

Caffeine - মসি Cellular level দা ইনর্জি পীদুনা সি এন এসদা এক্টিভ ওইহল্লি। মরম অদুনা মশলগী মপাঙ্গল কনখৎহন্দুনা পাঙ্গল ফুদোকপা স্পোর্টসশিংদা য়াম্না কান্নহল্লি।

Side Effect - Tremor, Palpitations, rest lessness, anxity, headache, diuresis diabetes, melitus.

2. Narcotic Analgesics : মসি Assian Poppy দগী পুথোকপা পোৎথোকশিং অসিবু খঙনৈ। খুদম ওইনা হায়রবদা, Opium, Codeine অমসুং Morphine, Brown Sugar, Heroine অসিনচিংবনি। হায়রিবা হীদাকশিং অসিনা অনাবা ফাওহন্দবা, য়াম্না নুংঙাইহনবা, য়াম্না থুনা হীদাক্তা লাইচুহনবনা মরম ওইদুনা পুন্সিগী থৌদাংদগী নাথৈহন্দুনা পুন্সি মাঙহল্লি।

3. Anabolic Steroid : মসিগী ষ্টেরোইদ অসি মরু ওইনা নুপাদা মপূং মরৈ ফাহনবদা মতেং পাঙবা হকচাংগী উনশা, শম, খোঞ্জেল সেক্স ওর্গান, শরু, শদোং ইশম শম্না হায়রবদা ইনখৎলক্লিবা নুপামচাদা মপূং মরৈ ফাহনবদা শকওং-শাদা ফজহনবদা য়াম্না থুনা মতেং পাঙবা কেমিকেল এজেন্ট অমনি। অৱাবা ফাওহন্দনা অকনবা ত্রেনিং কয়া লায়না তৌবা ঙমহল্লি। মসি মপাঙ্গল অমদি শক্তি শীজিন্নবা মশান্নশিংদা য়াম্না কান্নবা পীদুনা মনা ফংনবা শীজিন্নবা ষ্টেরোইদ মখল অমনি।

সাইদ ইফেক্ট ঃ 1. - Psychological Change (Euphoria, Mania, Depression, Psychosis, drug dependance) ৱাখল নুঙাইহনবা, য়াম্না থুনা অমুক নুংশুক নুংজানবা ফাওহনবা, ৱাখল নুংনাংবা, ৱাখল মীমান্নদবা অসিনচিংবনি।

Metabolic Change : থুম অমসুং ঈশিং হকচাংদা তুংশিলহল্লি

Hormon effect : (Testicular Cancer and decrease size, Libido, Hypertrophy) হকচাং থোঙগী কেন্সর নাহল্লি। চাউবা হন্থহল্লি, য়ূন্বালবগী লম্বীদা অকায়বা পীহল্লি, হকচাংগী কয়াংশিং অমসুং ওর্গানশিং খংচাউ চাওথোকহল্লি, পী-পাগী হোর্মোন হন্থহল্লি।

Skin & Hair change : Acne - উরিং থুংবদৌনা পোম্বা অমসুং Alopecia - শম কেনবা অসিনি।

Blood Lipid :- Faty Acid হেনগৎহল্লি অদুনা মরম ওইদুনা ঈগী ঈচেলদা এসিদকী চাং কায়হল্লি। হায় কোলেষ্টরোল হন্থহল্লি।

Table :3 Anabolic steroids banned by the IOC

Bolasterone	Methyltestosterone
Boldenone	Nandrolone
Clostebol	Norethandrolone
Dehydrochlormethyltestosterone	Oxandrolone
Fluoxymesterone	Oxymesterone
Mesterolone	Oxymetholone
Metandienone	Stanozolol
Metenolone	Testosterone*
	And related compounds

*Testosterone. The definition of a positive test depends on the following: the administration of testosterone or the use of any other manipulation having the result of increasing the ratio in urine of testosterone/epitestosterone to above 6.

Cardio Vascular Effect : Hypertension লৈহন্দুনা খঙহৌদনা শিহনবা থোকহল্লি।

Kidney : Kidney দা Tumur তৌহল্লি। Wilms - য়ুংদা ঈ য়াওবা তৌহল্লি।

Liver : Liver চাওথোকহল্লি, Hepatoma - cancer (Carcinoma) Joundice অমসুং ঈ থোকহল্লি।

4. β- Blockers : মসিনা শ্বর হোনবসু তপথহল্লি, হার্ট বিট মখোল থোক্না কন্না চোংহল্লি। মরম অসিনা Shooting, Archery Event শিংদা হার্ট রেটকী অহাংবদুদা হকচাং অমসুং খূৎ লেঙহন্দনা থমদুনা মাগী টার্গেট অদু কায়হন্দনা য়াম্না Aim চুম্না কাপহন্দুনা পার্ফোমেন্স ফজহন্দুনা মনা ফংহল্লি।

Table :4 β-blockers banned by the IOC

Acebutolol	Nadolol
Alprenolol	Oxyprenolol
Atenolol	Propranolol
Labetolol	Sotalol
Metoprolol	And related compounds

Side Effect : Hypertension, Migrant, Angini (heart pain), Anxeity, Cardiac failure, Gloucoma (optic nerve failure)

5. DIURETICS : মসিগী দ্রগ অসিনা ঈশিং য়াম্না চৎহন্দুনা হকচাংদগী সোদিয়ম য়াম্না মাঙখিদুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্দুনা অরূম্বা থুনা হন্থহনবদা মতেং পাঙই। মরম অদুনা ৱেথতা শান্নবা শান্নরোয়শিংনা অরূম্বা হন্থনবা শীজিন্নবা কেমিকেল এজেন্ট অমনি।

Side Effect : Hypertension, Congestive cardiac, Cardiac failure, Renal failure, dehydration, muscle strains অমসুং cramps অসিনচিংবনি।

N. B. Diuretics হায়রিবা ডাক্তর অমগী অয়াবা য়াওরগা শীজিন্নগদবনি।

Table :5 Diuretics banned by the IOC

Acetazolamide	Diclofenamide
Amiloride	Ethacrynic acid
Bendroflumethiazide	Furosemide
Benzthiazide	Hydrochlorothiazide
Bumetanide	Mersalyl
Canrenone	Spironolactone
Chlormerodrin	Triamterene
Chlortalidone	And related compounds

6. Peptide Hormones and Analogus : Human Chronic go-nad-o-troph-ic (HCG) হায়বা হোর্মোন অসি নুপী ওইবীশিংনা নাউপুরিবৈদা অঙাংবু মপূং মরৈ ফানা শেমগৎনবা মীরোল্লিবৈদা থোরকপা ঈশ্বরনা পীবা অখন্নবা হোর্মোন মখল অমনি। মসিগী হোর্মোন অসিগা মান্নবা নুপাগী ওইবা ঐচ সি জিগী মগুণ চেনবা ষ্টেরোইদ মখল অমা হায়বা তারবদি Androgenic Steroid মখল অসিনি। মসি exogyneous - হায়বদি নুপাগী গুন য়াওবা হোর্মোন মখল অমনি। মসি করিগুম্বা কান্দা শান্নরোয়শিংনা মহি ওইনা এনাবোলিক ষ্টেরোইদ অমসুং হ্যমেন গ্রোথ হোর্মোনগা য়ান্নদুনা শান্নরোয়গী মশাদা কাপশিন্দুনা এনাবোলিক ষ্টেরোইদকী কান্নবগী মথক্তা ঐচ জি ঐচ কান্নবসু ফংহল্লি। লোয়না লোয়ননা দোপ টেষ্ট তৌবদসু নোর্মেলাইজ তাহল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা শান্নরোয়শিংনা য়াম্না তোইনা অতেনবা মতমগী ওইবা এনাবোলিক ষ্টেরোইদ অসি শীজিন্নবগী চাং অসি য়াম্না হেনগৎলক্লি। শান্নরোয়শিংনা সাইদ ইফেক্ট য়াওদে হায়না মশাদা ফাওহন্দুনা এনাবোলিক ষ্টেরোইদ শীজিন্নবগী চাং অসি য়াম্না হেনগৎহন্দুনা অরানবা উপাই অসিগী মতেংনা মনা ফংনবা পান্থে অমা ওইরকহল্লি।

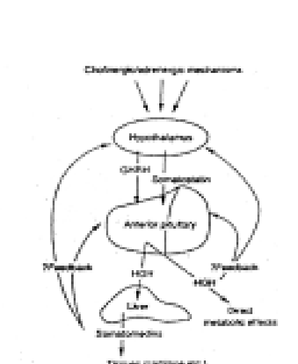

Fig. :6 The control of HGH secretion.

Cor-tin-co-tro-pin : মসি Pituitry Gland না পুথোকপা হোর্মোন মখল অমনি। মসিনা Adernal Cortex তা অখন্নবা হোর্মোন অমা পুথোকহন্দুনা (Cor-ti-co-ster-oids) হুমাং তাবা হন্থহন্দুনা Imune response তপথহন্দুনা ষ্টেমিনা হেন্না ফংহনবদা মতেং পাঙই। হায়রিবা হোর্মোন অসি Injectible Items ওইনা মার্কেটতা ক্লিনিকেল মেদিসিন ওইনা ফংলে। মসি Adernal disorder লায়েংবদা শীজিন্নবা হীদাকনি। মসিনা এনাবোলিক ষ্টেরোইদনা পীবা ইফেক্ট অদু হন্থহন্দুনা ঈগী ঈচেল কনখৎহন্দুনা অমসুং মহি লাংথোকহন্দুনা ঈদা ক্লোটিংগী চাং হন্থহন্দুনা ৱাখলদা নুংঙাইবা পীবদা নত্তনা হকচাংবু ৱাহন্দে।

Humane Growth Hormone অসি এনাবোলিক এজেন্ট অমনি মসিনা এমিনো এসিদ অমসুং প্রোটিনবু ঈদগী সেল্লুলর লেভেল তানা পুথোক পুশিন তৌবদা নত্তনা প্রোটিনশিংবু ঈগী ঈচেলদা তিনশিনবদা মতেং পাঙই। HGH না Lean Body Weigh হেনগৎহনবদা নত্তনা সেল্লুলর গ্রোথ অমসুং Bone Density হেনগৎহন্দুনা মপূং ফাবা শাবান শেম্বদা মতেং পাঙই। ইন্টরনেসনল ওলেম্পিক কম্মিটিনা মসি থিংবগী মরমদি কম্পিটিসনগী ইথিক্স হায়বদি মোরেল ভেল্যুস এন্দ রুলস লোয়ননা মসিনা য়াম্না শাথিবা সাইদ ইফেক্ট লৈবদগীনি।

দোপিং তৌবগী মওং ঃ A. Blood Doping : দোপিং মখল অসি শান্নরোয় অদুনা পার্ফোমেন্স ফজরিবৈদা মশাগী ঈ অদু লৌথোক্তুনা ঈ থম্ফমদা থমদুনা কম্পিটিসন য়ৌরমদাইদা মশাদা অমুক হন্না কাপশিন্দুনা পার্ফোমেন্স হেনগৎহনবা হোৎনববু খঙনৈ। ঈ অসি অতোপ্পা ঈ কাঙলুপ মান্নবা অফবা শান্নরোয়শিংদগী লৌবসু য়াই। মসিগী উপাই অসিনা ঈগী ঈচেলদা ওক্সিজেন হেন্না পুবা ঙমহল্লি। য়াম্না কন্না পাঙ্গল ফুদোক্না শান্নবা মতমদা ওক্সিজেন অদু হকচাংগী শাদোংদা হেন্না পীদুনা অৱাবা ফাওহন্দনা পাঙ্গল হেন্না ফুদোকপা ঙমহল্লি। মরম অদুনা স্পোর্টসতা ব্লদ দোপিংগী পান্থে অসি শীজিন্নদুনা শান্নরোয়শিংনা মকোক তানবা হোৎনরকই।

সাইদ ইফেক্ট ঃ- ঈগী চাং হন্থহল্লি, হকচাং খঙশোন শোঞ্জিনবা তৌগল্লি, হাক্লচবা, ফুগ্রি থুংগনবা, হকচাং শাগৎকনবা, রেদ সেল মাঙবা, Hepatitis B, AIDS অমসুং HIV নাবগী চাং ৱাংহল্লি অমসুং ঈবু নংশিনহন্দুনা মতুম য়াওহন্দুনা হার্ট ফেলর ওইবা অসিনচিংবনি।

B. Pharmacological, Chemical & Physical Manipulation

ইন্টরনেসনল ওলেম্পিক কম্মিটিনা মথক্তা পনখ্রবা দোপিং মেথোদশিং অমসুং হক্কী ঈশিংগী সেম্পলগী ভেলিদিটি ইন দোপিং কন্ট্রোল খুদম ওইনা হায়রবদা Catheter শীজিন্নদুনা ষ্টেরোইদ শীজিন্নদবা মীওইদগী হক্কী ঈশিং লৌদুনা Urinary Bladder দা কাপশিন্দুনা Urine Sample পীনবা হোৎনবা, Drug (Probenecid) শীজিন্নদুনা Chemical Nutralise তৌনবা হোৎনবা অসিনচিংবা অসিদগী আই ও সিনা অথিংবা অসি থম্বনি।

খরমখৈ আই ও সিনা থিংবা দ্রগশিং ঃ- ১) Alcohol - ৱাখল-হকচাং চাং মান্নহন্দবা (২) Marijuana - ৱাখল মোন্দ্রংদা তাউদুনা লৈহনবা (৩) Sedatives - ৱাখল পাখৎহন্দনা পূক্নিং তপথহনবা

ৱারোইশিন ঃ- ইন্টরনেসনল ওলেম্পিক কম্মিটিনা দ্রগ ফ্রি ওইবা শান্নরোয়শিং ওইহন্নবা পান্দমদা চথরকপা কেম্পেনগী শরুক অমা ওইনা লন্দন অমসুং চিনা ওলেম্পিক্তা মেদল লৌখ্রবা শান্নরোয় খরা হন্দক্তা কুমজা ২০১৬ তা অথিংবা থম্লকখিবা অদুগী পাউ মীয়াম্না তানখিবা অদুনি। অদুগা ইন্দিয়াগী ওইনসু রিও ওলেম্পিক্সতা মেদল ফংলগনি হায়না শোয়দনা পানরম্বা রেষ্টলর নরসিংহ যাদব অসি এ সেম্পল অমসুং বি সেম্পল পোজিটিভ ওইবদগী রিও ওলেম্পিক্সতা শরুক য়াবা ফংলোইদৌরি। অতোপ্পা ইন্দিয়াগী শান্নরোয় সোট পুটর ইন্দ্রজিৎ সিংহসু দোপিং টেষ্টতা পোজিটিভ ওইখ্রে। মহাক অসিসু ইন্দিয়াগী অহানবা সোট পুত্তা ক্বালিফাই ওইবা শান্নরোয় অহানবনি। য়াম্না নুঙাইরিবদি দোপিং টেষ্টতা পোজিটিভ ওইখ্রবা মতুংদা মসিগা মরী লৈননা ইন্দিয়ন টুদেনা চৎথবা ইনভেষ্টিগেসন অমদা জুন ৫, ২০১৬ দা যাদবকী চানবা থোঙ থাকিলঙৈ মনুংদা রেষ্টলরশিংগী চীঞ্জাক অদু মশক খঙদবা মীওই অমনা পুশিল্লকখিবনি হায়বা ৱাফম ফোঙদোক্লরক্লে হায়রি। মসিনা তাক্লিবদি শান্নরোয় মশানা খঙনা নৎত্রগা খঙদনা অথিংবা থম্বা কেমিকেল এজেন্টশিং চারুরবদি চহী কয়া আশা তৌদুনা লাকখিবা মঙলান অমা দোপিংনা মরম ওইদুনা শান্নরোয় মশা অমসুং লৈবাক্কী মীয়াম পুম্নমক্তা নীংবা কায়হল্লিবা থৌদোকশিং অসি তুংগী আশা লৈরিবা শান্নরোয়শিংনা মসি থোক্তনবা হোৎনবগী তঙাইফদবা অদু খঙজিনগদবনি।