হুইয়েন লানপাউ
শগোলশেন, সেপ্টেম্বর ২৬, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ১৭৩শুবা মশীং

মিষ্টর সিক্যুরিটি এদভাইজর

লিনসু হাৎলু, চৈশুসু তেকহনগনু

মণিপুর লৈঙাক্কী ইকায়খুম্নজরিবা সিক্যুরিটি এদভাইজর নহাকসু ষ্টেটসিদা লান হৌরকপদগী লৈরক্লবনিনা লান খক্তগী নত্তনা মণিপুরগী মরমদা, মতাংদা শিৎ-নান্না খঙলন্নগনি। হায়বদি খঙবা য়াবা খো-খোপ্পা খঙলন্নগনি। মে ৩, ২০২৩দগী লান অসি হৌরকখিবা নুমিৎ নীনি চল্লকপা মে ৪, ২০২৩দা নহাক মণিপুর লৈঙাক্কী এদভাইজর (সিক্যুরিটি) ওইনা লৈঙাকসিনা এপোইন্টমেন্ট পীখিবনি। নুমিত্তুদগী নহাক্না নঙোন্দা থিন্দোক্লিবা ফমসিগী থবকশিং পুরক্লিবনি। ব্রেষ্ট বেঙ্গলগী কেদর (আর আর ১৯৮৬) গী 'ইন্দিয়ন পুলিস সর্ভিস' (আই পি এস) ওফিসর অমসু ওইরমখিবা নঙোন্দা সিক্যুরিটিগা মরী লৈনবা থবক-থৌরমশিংদা এদভাইজর ওইরিবা নঙোন্দা অমুক 'এদভাইস' তৌবগী মথৌ তাখিগদবা মান্দ্রে। পূম্নমক নহাক্না মফম-মতমগী মতুংইন্না তৌফম থোকপশিং শোয়দনা তৌরক্কনি খল্লি। নহাক্না ফমসি পুরকপদগীসু তৌবা য়াবসু তৌরক্লমগনি। অদুবু হৌজিক লাক্লিবা, থোরক্লিবা ৱাফমদি লানসি লেপহন্নবা, মসিগী ৱারোইশিন পুরক্লবা মণিপুর অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাক্না চিনফেন ফবগী ৱানি, মখূৎ-মখূৎশিংদুদি মক্রাং লোন্দুনা লৈরকপনা ঙসি ফাওবদা লান লোইশিন্নবা মশক থোকপা থবক অমত্তা তৌরক্তি হায়বসি নহাকসু হোত্রোং হোনা উরক্লন্নগনি। মসিমক্লসু লানসি হৌজিক থা ১৬ মপুং ফাজিল্লক্লবা মতুং থা ১৭ চঙশিল্লক্লিবনি। লৈঙাক অনীনা খূৎশন্নদুনা চৈকু চনখৈ হোৎনরন্নগবু লানসি হৌজিক ফাওবদা মবুক নুংঙাইতবা অঙাংগী থিবাইদৌনা মচিৎ-মচিৎ থোরক্তুনা ফীভমসি য়ৌশিল্লক্তদো? করম্না মতমদা তৌরক্তদোইনো হায়বদুদি তুংদা লাক্কদবা থবকনিনা তম্বা, খঙবা ঙমদ্রি। হৌজিক ফাওবদি ঙাপ্রুম মমৈ খুজিলনা শিকই হায়বদুগী ফীভমদু য়ৌনা ফাওবা করিমত্তা তৌদ্রি হায়বসি অচুম্বা ৱাফমনি। লানসিগী ফীভমশিংসিনা অসুম্মাইনা খ্বাং কোইরক্লিঙৈসিদা ম্যান্মারদগী নীংথিজনা ত্রেন তৌরবা কুকি টেররিষ্ট ৯০০ মণিপুরদা চঙশিল্লকখ্রে। য়ামখ্রবা মশীংসিগী মনুংদগী মখোয় ৩০/৩০না শাবা গ্রুপশিং খায়দোক্লদুনা চাইখাইখ্রে। সেপ্টেম্বর ২৮, ২০২৪ অদুৱাইদগী মীতৈ খুলশিংদা অকনবা এটেক চখরক্লবা য়াই হায়রকপা নৎত্রা?

ৱাফমসি সেপ্টেম্বর ২০, ২০২৪দা নহাক্না চীফ মিনিষ্টর সেক্রেটরিএটকী দরবার হোলদা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফমদসু পাউমীশিংদা ফোঙদোকখ্রে। কুকি টেররিষ্ট ৯০০ সি মায়োক্লনবা চপ চাবা চেকশিন থৌরাংশিং লৌখৎলে। সি আর পি এফ য়াওনা সিক্যুরিটি ফোর্সশিংদা দ্রোন থেংনবা ঙম্বা অফবা মখলগী খূৎলায়শিং লৈরে। দ্রোন ১৭সু জাম ওইহনখ্রে হায়না পাউমীশিংদা ফোঙদোকখিবনি। হৌজিক ফাওবদা কুকি টেররিষ্টশিংনা বোম অমসুং নোংমৈ কাপশিন্নীংবা মফম মতমদা থবক্তা ওন্থোরকপা ঙন্নিবনিনা লান মায়োক্লরক্লিবা মীয়াম্না মণিপুর অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাক থাজরক্তবনিনা লৈঙাক অনীগী মনুং চল্লিবা নহাকপুসু থাজবদি ঙমদ্রি। পাউসিদগী সেপ্টেম্বর ১৮, ২০২৪দা চীফ সেক্রেটরিনচিংবা য়াওনা 'স্পেসল ওপরেসনেল গ্রুপস' (এস ও জি) গী মীফম্নচিংবা পাঙথোক্তুনা নীংথিনা খন্ন-নৈনখ্রেদি হায়রিবা। অদুবু সেপ্টেম্বর ২৮, ২০২৪ য়ৌদ্রিঙৈ সেপ্টেম্বর ২২, ২০২৪গী নুমিদাংদা মমাঙদা লানফম অমুক্তা ওইখিদ্রিবা ককচীং দিষ্ট্রিক্তকী লাংমৈদোং, টেজপুর অমসুং লাইমনাইগী মীতৈ খুলশিং তম্না নোংমৈ কাপথরকখ্রিবা, খুল ঙাকপশিংনসু হন্দুনা কাপখ্রিবদুনা কম্মাই তৌবা? থৌদোক্তুগী পাউ তাবদগী মফমশিংদুদা চঙশিল্লুবা পাউমীদদি খুঙ্গাশিংগী মায়কৈদগীদি কুকি টেররিষ্টশিংনা নুমিদাংদুদা দ্রোন ফাওবা পাইহল্লকখি হায়না ফোঙদোরকখি। চেকশিন থৌরাংশিং লৌখৎলকপদা চীংগা তায়নরিবা লাংমৈদোং, টেজ পুর অমসুং লাইমনাইদি খুরক্তগী নান্থহৌরিব্রা? মীশি-মীনা য়াওরমদবগী ফবনি। নুপী অঙাং য়াওনা মীচমশিং বোম-বোম তুদুনা শিরন্নগনা কমদৌবা? অসুক কুইরক্লবা তমথীরবা লানসে মণিপুর লৈঙাক্না 'ঐখোয়সু য়েংবনি, খাঙবনি, য়েংবা-খাঙবা ঙন্নক্তবদি তৌফম থোকপশিং তৌরক্কনি' হায়দুনা লৈথোরক্লিবসিদা আই পি এস ওফিসর ওইদুনা সী আর পি এফকী দিরেক্টর জেনরেল ফাওবা ওইরমখিবা কুলদিপ সিংহদি কোনশিলহন্নীংদে। ময়া য়াওদ্রবা কৈদা থাজবা থমদুনা ঙংদুনা চোংশিল্লকখিগনি হায়দুনা লৈথোকপা ওইরবদি অচুম্বা খোঙফম নত্তে। মখা তানা মফম অমত্তদা লাংমৈদোং, টেজপুর অমসুং লাইমনাই ওইহল্লক্কনু। ওইহল্লক্তনবা হোৎনৌ। মীচম শিরিবা মখৈ নফমদগী লৌথোকউ, রিজাইন তৌ হায়রক্লিবসে নোং তারগা কৈনোদৌনা অমুকসু পোপথোরক্তুনা হন্না লাউরকখিনি। ৱাহৈশিংসিবু মখা তানা তানীংলিব্রা হায়বনি। লান খামদুনা লোইশিন্নবা হোৎনবগী থবক্তা নহাক্কী চন্নফম লৈহনবিদ্রবসু নঙোন্দা শিন্নবদগী খূৎপায়নরক্লিবা এদভাইজর (সিক্যুরিটি) গী থবকশিংদি শরক শিহন্দনা থেক-থেক্না পাঙথোরকউ। কুকি টেররিষ্টশিংনা চীংথক্তগী নোংমৈ অমসুং বোম কাপথরকপসে নোংথক্তগী অথুম-অহাউ থাদরকপা নত্তে। নুংশিবা মনম চেনবা অমসুং অহাওবা হৈ-লৈ চাইথরকপা নত্তে খঙউ।

নীংশিংবগী থোঙনাওদা - ১৯০ (শুমাং লীলা অমদি ঐ)

চাইথোরকপা ৱাখল

নরেন্দ্র নিংঙোম্বা

শুমাং লীলাগী ফ্রিপ্ট থিবা য়াম্না ৱাই। ফংবসু ৱাই। রাইটর মরাং কায়না লৈতে। শুমাং লীলাগী রাইট র হায়দুনা তোঙান্না লৈবা নত্তে। অদুবু শুমাং লীলাদা হেন্না থৱায় য়াওনা ইবা রাইটরবুদি লৈতবা নত্তে। মমাঙঙৈগী মতমদা মণিপুরী থিএটরদা মমিং লৈরবা অইবা জি সী তোংব্রাগী দ্রামা কয়া শুমাং লীলা ওইনা ওন্থোক্তুনা মখল-মথেলগী লীলা কয়া শান্নখি। মমিং লোইনা চৎখি। খ্বাইদগী য়াম্না শান্নখিবা লীলাগী কাঙবুদি কোঞ্জেং লৈকায়গী ওজা ওইনাম বাবুগী কাঙবু - পিপলস যাত্রা এসোসিএসন অসিনি হায়না অহলশিংনা তাকপীরম্মী। অনীশুবদা মৈতৈ লৈমা যাত্রা কম দ্রামা এসোসিএসন ময়াম্না চৈতৈ শাবা হায়না মিঙ্গৈনবা জুগেশোর শর্ম্মনা হায়বা অসিনি। ঐজ্ঞগী চৈতৈ হায়বা অসিমক ওজা জি সী তোংব্রানা ইবা প্লে **মৈতৈ চনু** হায়বা অদুদা য়াওবা অমগী মমিংনি। থাঙ য়াম্না য়েপ্পদা মমিং চৎপনি। মতমদুদদি ঐজ্ঞাসি হেক য়েংবদা মশা য়াম্না ফবা, চুং ফিরাল চাবা মীশক অমা ওইরম্মী। তশেংনমকসু ঐজ্ঞাসি মশা শাজেল ফজনা শান্নরকখি। লোয়ননা লীলা ময়ায়দা মখোঙ খক্তনা কাওরগা য়ুবী অকঙবা মকু খোকপা ঙম্মী। মদুগীসু মহাক অসি য়াম্না মমিং চৎপা আর্টিষ্ট অমা ওইরকখিবনি। মীতৈ চনু হায়বা লীলাদা শুমাং লীলাগী আর্টিষ্ট অনী য়া লাউনা ফাওখি। অমনা **মেমথোইবী** হায়বা ওইনাম বাবুগী পার্টিনা শান্নখিবা লীলা অদুদা মেমথোইবীগী রোল লৌখিবা থিংনাম নিলকমল হায়বা অসিনি। হৌজিক ফাওবা মেমথোইবী শাবী হায়না মীয়াম্না শরা-শন্না খঙনরি। অতোপ্পা লীলা পার্টি কয়ানসু ওজাগী ফ্রিপ্ট কয়া অমা শান্নখি। তশেংনমক ওজা তোংব্রাগী য়ূমদা মতমদুগী লীলা তৌখিবা অহল লমনশিংনা লীলাগী ফ্রিপ্ট অমা ইবীনবা হায়বা চৎখিদবা লৈখিদে। অতোপ্পা ফ্রিপ্ট ইবা মীগী মশীংসু য়াম্না লিকপনা ওজাগী মনাক্তা হান্না লোইনা চঙনখিবনি হায়না খল্লি। ওজানসু হিংলিঙৈদা হায়বীরম্মী, *শুমাং লীলা ইবসিদি শেল ফংই, অদুগা দ্রামা ইবদি শেল ফংদে। ঐদি শুমাং লীলা ইবনা হেন্না পাম্মী। শুমাং লীলাগীদি খুদক্তা ইরগা খুদক্তা অদুম শান্নৈ। দ্রামাগীদি মী ওইনা খোন্নৈ, অদুগা লীলা পানখৎনবা হোৎনবদা অঙকপা অৱাবা অমনি। শুমাং লীলাগা য়াম্না খেন্নৈ, থৱায় য়াওবসু শুমাং লীলাগী আর্টিষ্টশিংনা খরা হেনগুম তৌখি।* জি সী তোংব্রাদি শুমাং লীলা ফজনা ইরকখি। মহাক্কী দ্রামাশিংসু শুমাং লীলা শান্নবা য়ানবা মওংদা ইরকই। অনী থোক্লদনবা, অমনা অনী পান্নবা ইবনি হায়নসু ওজানা হিংলিঙৈদা তাকপীরম্মী। ওজাগী ফ্রিপ্টশিং অদু দ্রামা ওইনা হান্না শান্নবসু য়াওই অদুগা কোন্না শুমাং লীলা ওইনা শান্নরকপসু লৈ, অদু নৎত্রগনা শুমাং লীলা ওইনা হান্না শান্নরগা দ্রামা ওইনা কোন্না শান্নখিবা ফ্রিপ্টসু য়াওই। য়াওশঙ কাংঙৌ, মেট্রিক পাস, লমজা পরশুরাম, মনি মমৌনচিংবা মমিং লৈরবা লীলা কয়ানি। **লমজা পরশুরাম** হায়বা অসিদি কোন্নথংদা ফিল্ম ওইনসু পুথোকখি। য়াম্না মমিং চৎখি। শুমাং লীলা ওইনসু য়াম্না মমিং চৎনা মীয়াম্না পাম্না য়েংনখিবা লীলা অমা ওইখি। মথংদা ওজা অথোকপম তোমচৌগী মমিং লৈরবা লীলা কয়া অমসু শুমাং লীলাগী কাঙবুনা শান্নখি- ৱাকচীংগী গুলাব, নুংশিবা থিবা, শম্বল, প্রমোসন, চাগী খুজিনচিংবা য়ামখ্রবা লীলা কয়া অমনি। ওজা অসিগীসু মণিপুরদা লৈরিবা লীলাগী কাঙবু কয়ানা ফ্রিপ্ট লৌদুনা য়াম্না শান্নখি। খরা হেন্না য়াম্না শান্নখিবনা কোঞ্জেং লৈকায়গী কাঙবু অসিনি। কোঞ্জেং লৈকায়দা শুমাং লীলাগী কাঙলূপ অনী থোক্লা লৈ। অনীমক ময়াম্না পাম্নৈ। অদুনা শুমাং লীলাগী ওফিস পাওনা বজারদা লৈত্রিঙৈগী মমাঙদা লীলা চেবাউ তৌবসি লৈকায়দা চৎলগা লীলা কৌনরম্মী। কোঞ্জেং লৈকায় পার্টি, হৈঙাং পার্টি, থাংমৈবন্দ পার্টি, তাকয়েল পার্টি অসুম্না।

ওজাশিং অসিগী মরক্তা মাইবম রামচোরোন হায়বা অসিসু মমিং য়াম্না লৈখিবা রাইটর অমনি। ওজা অসিদি লীলা ইবতা নত্তনা লীলাসু তম্বী, মশামকসু মণিপুর দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী মমিং লৈরবা এক্টর/দিরেক্টর অমনি। ওজা অসিগী লীলাদি অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে। নিঙোল চেপ্টর ১,২; কখোকপা, দেবদাস, খুঙ্গংগী লৈরাং, নুংশি খুদোল, লমলক্কী চেক্লানচিংবা লীলা কয়া অমনি। ওজা অসিনা শুমাং লীলাদা তৌবীরম্বা কন্ত্রিব্যুসন অসিসু অসুক্কী মতিক চাউই। মহাক্কী মখাদা, মহাক্না তম্বীবা আর্টিষ্ট কয়া মমিং য়াম্না চৎনখি। অসুম্না মথং-মথং থোরকখি- থাংজম বিরচান্দ, ঙাইরাংবম ইবোহল, রুপচন্দ্র ঘোশ, চানা লুখোই, হৈঙাং ইবোমচা, রাজেন তোইজাম্বা, দিনেস তোংব্রম্নচিংবা কয়া অমা। পঞ্জরিবা খরা অসিদি খরখক্তনি, য়ামখ্রবা রাইটরশিংনি। ওজাশিং অসিগী মমিং লৈরবা লীলা কয়ানা মণিপুরী শুমাং লীলাবু হেন্না অৱাংবা থাক্তা পুখৎনবা হোৎনবীরকখিবনি। মতম মতমগী ওইবা ইস্যুশিং খক্তা নত্তনা, আর্টিষ্টশিংগী অমদি মীয়ামগী অপাম্বা করি ওইগদবনো হায়বা মীহুন খঙনা লীলা ইবিরম্মী। ওজাশিং অসিগী লীলা ইবগী মওং-মতৌ ষ্টাইল লোইনমক খেন্নৈ। লিটরেচর মতিক-ময়াই শীজিন্নদুনা ফজরবা ৱারী কয়া অমা পুথোক্তুনা ইবীখি।

ঐ ইশামক্না তোয়না লোয়নখিবা রাইটরশিংগী মনুংদা - ওজা মাইবম রামচোরোন, ওজা চানা লুখোই, ওজা রুপচন্দ্র ঘোশ, ওজা রাজেন তোইজাম্বা, ওজা ঙাঙোম মোহেন, ওজা দিনেস তোংব্রমনচিংবনি। ওজাশিং অসিদা নত্তনা অতোপ্পা ওজা কয়া অমগী ফ্রিপ্টসু ঐহাক্কী কাঙবুনা লীলা ওইনা শান্নরকখি। লোইনমক মিং পঞ্জদবনি, খরা তোয়না য়াম্না শান্নবা অদুতমক মিং পঞ্জবনি। ওজাশিং অসিগী মথক্তা ওজা ঙাইরাংবম ইবোহলগী অরিবা ফ্রিপ্ট 'অবিরখান' হায়বা লীলা অদু নৌনা রিমেক তৌদুনা পুথোকখি। মদুদা ইশামক্না বিরসিং হায়বা করেক্টর অদু কুমখি। মদুগী লীলাদু শান্নবগী ঈথিল অমদি পাঙ্গলদি লৈখিদ্রবা অরাম্বম সমরেন্দ্র ওজা অসিনা হায়বীবদগী শান্নখিবনি। ঐখোয়না ঐখোয়গী মাষ্টর পিছ ওইনা লৈরবা অরিবা লীলাশিংবুসু অনৌবা মীরোলদা পুথোক্তুনা উৎপা অমদি মদুনা অনৌবা আইদিয়া অমা পীদুনা ময়ামদা কান্নবা পীগদবনি হায়বা অসিনি। ওজানা হায়খিবদু ঐহাক্না অচুম্বনি হায়না কন্না খম্বখি। অদুগী মথক্তা লীলা অদুগী মোরেল ভেল্যু অমদি আইদিয়া ওফ মণিপুরগী খোঙচৎ অসিদা য়াম্না মতেং পাংবা ফজবা লীলা অমা ওইনা ঐনসু খনজখিবনি। অদুনা মরম ওইরগা লীলা পুথোক্লবগী ৱাফমশিং ঐগী পার্টিগী ওইবা মীফম কৌদুনা পাঙথোকখি। ইশেং শেংনা হায়রবদা, ময়াম্নদি করি কান্নবনো হায়বীখিবা অমদি মদুগী অপাম্বা কয়া লৈতবদু উৎপীখি। অহানবা ফম্বা মীফমদা লীলা অদু শান্নবগী অয়াবা মীয়ামগী ৱারেপ লৌবা ঙমখিদে। শোমদনা ওজা অরাম্বম সমরেন্দ্রনা তকশিল্লী শান্নরো-শান্নরো হায়না। মীটিং হান্না ফমদুনা লীলা অরিবদু শান্নবগী মরম কয়াশিং ঐনা পুথোক্তুনা নৈনখি। ময়াম্না হায়খিবদুসু চুম্মী। ময়াম্না হায়রিবনা - লীলাদু য়াম্না ফাওখ্রবা লাইগুম্লবা ওজাশিংনা শান্নরম্বনি, মদু ঐখোয়না শান্নবদা কয়া মায় পাক্কনি হায়বা থাজদে সিনি। ঐনা অমুক হায়রিবনা, লীলাদুগী ওইবা ফ্রিপ্ট অদু লৌখৎলগা অনৌবা খূৎপুথোক অমদা নৌনা শান্নবদা অদুম ময়াম্না য়েংগনি, পামগনি হায়বা অসিনি। অরিবা অসিমসু পুথোক্লসি অদুগা অনৌবা অমসু তমদুনা পুথোক্লসি, ঐখোয়না ঐখোয়গী অহল-লমনশিংগী খোঙ্গুলসু লীরসি হায়না য়ানবদগী লীলাদু শান্নবদা লেপ্লে। অদুবু লুরিবদি ফ্রিপ্ট অদু রাইটর মশাদা লৈরমদ্রে। ঐজ্ঞা জুগেশোরনা লৈখিদবা মতমদা ফ্রিপ্ট অদু ঐজ্ঞাগী য়ূমদা লৈহৌবা ঐনা উখি। নীংশিংলক্তুনা ঐজ্ঞাহোয়দা চৎতুনা থিরুবদা মপূং ফানা লৈরমদ্রে। লৈরিবা খরা অদুসু ময়েক পাবা য়াদনা য়াম্না শাথীনা শোকচিল্লম্মে। রোদিওদা রেকোর্দ তৌখিবা পুঙ্খায়গী লীলাদুনে, রাইটর মশাগা ফম্মিন্নরগা নীংশিং-নীংশিং অমুক ইথোকপনি। অদুনা ঐখোয়না শান্নবদা খরা খেন্নরিবদু অদুগীনি। ওজা ইবোহলসু মাগী ফ্রিপ্ট ওরিজি নেলদু মশাদা লৈরমদ্রে। লীলাদু নীংশিংনবা হোৎনবদা ওন্থোক্লা অৱাবা অমা ওইখি। মার-মারগা ইবনি। কোন্নথংদদি ৱারী অদু ঐনা ফ্রিনপ্লে ইদুনা ফিল্ম ওইনসু পুথোকখিবনি।

শ্বাই মতাংসিদা থমজনীংলিবসি, শুমাং লীলা ইবিনবসু মশাগী ফ্রিপ্টসি ইবা লোইরগা লীলাগী কাঙবুদা ফ্রিপ্ট ওরিজিনেলদু পীথোকখিবা, লীলাগী কাঙবুনসু লীলাদু শান্নরগা ফ্রিপ্টতু মফম চানা থম্বীদবা, দোক্যুমেন্টেসনগী ওইবা শরুকসি খরা ৱাৎপা অদুনা কোন্না থিনরকপা মতমদদি ফংনদবগী অৱাবা অমা লৈ। য়ারিমখৈ লীলা তৌবীরবশিংনসু শান্নখিবা ফ্রিপ্ট খুদিংমক য়াম্না চেকশিন-চেকশিন্না থমহঞ্জনীংই। হৌজিকপুদি অইবশিংসু জেরোক্স হায়বনে কৈনে লৈরবনিনা কোপি লৌথোক্লরে, ঐখোয়গী মতমদুদদি জেরোক্স মেছিন হায়বদুসু লৈতবনিনা খূৎনা শিন্দোক্লবা ঙাক্তনি। অদুগী অৱাবা খুদোংচাদবসু লেখিদবদি নত্তে। ●

নিপালশুবা আই এন বি এ টাইৱান নেসনলস

পূন্সি ঈচেলদা - ৮৭

ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমার

INBA, PNBA (International Natural Bodybuilding Association, Professional Natural Bodybuilding Association) হায়রিবা এসোসিএসন অসিনা মালেমদা খ্বাইদগী অরিবা WADA (World Anti-Doping Agency) না শীজিন্নবা য়াদে হায়না থিংলবা (banned substances) - steroids, hormones, inhancing substances অমদি stimulants নচিংবা পোৎলমশিং অসি শীজিন্নদনা শান্নজবা শান্নরোয়শিংগী ওইবা ফম্বাক পীদুনা লাক্লি। আই এন বি এ অসি কুমজা ১৯৭৭তা অহানবা নেচরেলশিংগী ওইবা ফম্বাক অমা ওইনা Amateur Bodybuilding Association না য়ু এস এগী কালিফোর্নিয়াদা লোকল লেভেলদা পাঙথোক্তুনা লাকখিবনি। তুংদা কুমজা ১৯৯৪দা মালেমগী লৈবাক কয়া পূনশিন্দুনা নেচরেল ওইনা শান্নজবশিংগী ফম্বাক কয়া পীবিনবা শেমখি আই এন বি এ। ঙসিদি লৈবাক ৭০ শুগদৌরে।

মতৌ অসুম্না মালেমগী লৈবাক কয়াদা আই এন বি এ শন্দোক্তুনা লাকখি। অদুম ওইনমক এসিয়াদদি য়াম্না থেংনা য়ৌরকখি। লাইবক ফবদি ঐহাক্না অহানবা ওইনা গ্রীসতা কুমজা ২০১৩দা পাঙথোকখিবা আই এন বি এ মিষ্টর ৱর্ল্ডদা শরুক য়াদুনা অহানবা অমদি অনীশুবা মনা অনী ফংলক্লবা মতুংদা ঐহাক্না এসিয়াগী ওইনা কুমজা ২০১৫দা অহানবা আই এন বি এ অসি ওফিসিএল্লি টাইৱানদা হাংদোকখি। মসিগী মতুং তারকপদা কুমজা ২০১৭তা আই এন বি এ ইন্টরনেসনল চেম্পিয়নশিপ য়ৌরকখি সাউথ কোরিয়াদা। হায়রিবা কুমজা ২০১৭ অসিগী এপ্রিল থাদা এসিয়াদা অহানবা ওইনা পাঙথোকখিবা 1st Asia Pacific International Bodybuilding and Fitness Championship ফাওবদা ঐহাক INBA, PNBA গী Amateur অমদি Professional গী থাক্তা মালেমগী মফম কয়াদা পাঙথোকপা ফম্বাকশিংদা শরুক য়ারুবদা পূন্না গোল্ড মেদল ১০ (ঙসি ফাওবগী ওইনদি গোল্ড মেদল ১১ শুরে। লোয়ননা অতোপ্পা মিংথোল কয়া অমসু ফংখ্রে । মেদলগী মথক্তা INBA EXCELLENT AWARD, NATURAL BODYBUILDING HALL OF FAME, INBA, PNBA WORLD AMBASSADOR নচিংবা ইকায়খুম্নবীবগী মিংথোলশিং অসি পুনশিল্লগা মিংথোল ২৩ হেল্লে ফংখ্রে।

অসিগুম্বা ঐহাক্কী পর্ফোর্মেন্স অসিবু অমদি ঐহাক্কী নেচরেলবু থৱায় য়াওনা শৌগৎচবা মওং অসি উবীবদগী INBA, PNBA গী Founder অমদি World President, Denny Kakos না ঐহাকপু 1st Asia pacific International Bodybuilding and Fitness Championship অসিগী ফম্বাক্তা INBA GLOBAL ASIA গী অহানবা প্রসিদেন্ট ওইনা লাউথোকপীখি। কুমজা ২০১৭তগী আই এন বি এ গ্লোবেল এসিয়াগী প্রসিদেন্ট ওইনা ফম পুখিবা অদুগী মতুং তারকপা কুমজা ২০১৮দা অনীরকশুবা ওইনা সিওলদা অমুক পাঙথোকখি। মদুগী মতুং তারকপা কুমজা ২০১৯দা ইন্দিয়াগী ষ্টেট কর্ণাটকাগী সিটি বেঙ্গলুরুদা পাঙথোকখি। মতুং তারকপদা কোভিদ-১৯ লাকখিবদগী মতম খরা লেপ্পুরবা মতুংদা 4th Asia Pacific International Bodybuilding and Fitness Championship চৎলিবা কুমজা ২০২৪গী মে থাদা সিঙ্গাপোরদা পাঙথোকখি। হায়রিবা চেম্পিয়নশিপ অসিদা ঐহাক ইশামক জজ অমা ওইনা, চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াদুনা ঐহাক নেচরেলগী ওইবা ঈহৌ অসিবু শৌগৎতুনা লাকচখি।

ঙসিদি, নেচরেলগী ওইবা এসোসিএসন অমা ফাওবা লৈতবীদা শান্নরোয়শিংনা দল্লিয়ু এ দি এনা বেন্দ তৌরবা সবষ্টেন্দশিং শীজিন্নবশিংগী মরক্তা কম্পিটিসন য়াওদুনা লাকপদা পেন্দবা কয়া লৈরম্বা অদু লোইখ্রে, অনৌবা ইনোৎ, থৌনা হাপ্পীরে নেচরেল শান্নরোয়শিংদা। টাইৱান খক্তদা আই এন বি এগী নেসনলগী থাক্তা চেম্পিয়নশিপ অসি হন্দক পাঙথোকখিবা অসিনা নিপালশুবনি। ঐহাক্না টাইৱানদা অহানবা ওইনা আই এন বি এ পুরকখ্রবা মতুংদা ঙসিদি সাউথ কোরিয়াদা, হোং কোংদা, ইন্দিয়াদা, জপানদা, সিঙ্গাপোরদা, মলেসিয়াদা, ফিলিপিন্সতা, ইন্দোনেসিয়াদা অমদি সুপর পৱার ওইরক্লিবা চাইনাদা আই এন বি এ, পি এন বি এ ওফিসিএল্লি পুরকপা ঙন্নে থেংলবসু থেংনা এসিয়াদা। টাইৱানগী TAIWAN NATIONALS Championship শিংদদি অতোপ্পা লৈবাক্তগী লাক্তুনা য়াওবা য়াহনবগুম চাইনাদা লাক্লিবা দিসেম্বর থাদা পাঙথোক্কদৌরিবা চেম্পিয়নশিপ অসিদসু মালেমগী নেচরেল ওইবা শান্নরোয় খুদিংমক্না লাক্তুনা য়াওবা য়াগনি। হন্দক্কী টাইৱান নেসনলস অসিদসু য়ু এস এদগী, ফিলিপিন্সতগী অমদি ইন্দোনেসিয়ানচিংবা লৈবাকশিংদগী শান্নরোয়শিংসু য়াওরি।

ঙসিদি, আই এন বি এগী মতুং ইন্নদুনা আ কোন্না শেমখিবা আই সী এন (I Compete Natural) অমদি WNBF (World Natural Bodybuilding Federation) নচিংবা অতৈ এসোসিএসনশিংসু য়ৌরকখ্রে এসিয়াদা। অদুম ওইনমক আই এন বি এ, পি এন বি এনা খ্বাইদগী অরিবা নেচরেল এসোসিএসন অমা ওইবা অমদি ইন্টরনেসনল ওলিম্পিক কম্মিটিগী মখাদা লৈবা দল্লিয়ু এ দি এগী মখাদা দোপিং টেষ্ট তৌদুনা খ্বাইদগী থাজবা য়াবা নেরেল এসোসিএসন অমসু ওইবতা নত্তনা মালেমগী থাক্তা এমেচর অমদি প্রোফেসনেল লেভেলদা পূন্না ইন্টরনেসনল লেভেলগী ওইবা কম্পিটিসন য়ু এস এদা পাঙথোক্কদৌরিবা নেচরেল ওলিম্পিক অসিনা ৩৮শুবা কম্পিটিসননি কুমজা ২০২৪গী ওইনা। আই এন বি এ, পি এন বি এগী পূন্না ৩৮ পাঙথোকপা অসিগী মনুংদা ২২দি প্রোফেসনেল লেভেল য়াওরি। অসুম্না তোঙান তোঙানবা মালেমগী থাক্তা পাঙথোকপসি আই এন বি এ, পি এন বি এ খক্তনি। মরু ওইবা চেম্পিয়নশিপ মমিং খরা পঞ্জরবদা-Mr. World, Mr. World Cup, Mr. Natural Universe, Champions of the Champions, Battle Against Cancer, Phillip Ricardo Legend নচিংবা পনবা য়াই। য়ু এস এদা নত্তনা মালেমগী লৈবাক কয়াদসু ইন্টরনেসনল লেভেলগী ওইবা চেম্পিয়নশিপ কয়া অমসু পাঙথোক্লি। মখোয়শিং অসিগী মনুংদা Asia Pacific International Bodybuilding and Fitness Championship সু অমনি।

INBA, PNBA WADA গী দোপিং টেষ্ট পাঙথোক্তুনা দল্লিয়ু এ দি এনা থিংলবা পোৎলমশিং অসি শীজিন্নদনা মশা মউ ফবগী স্পোর্টস অসি (bodybuilding and fitness) হান্না ইশেং শেংনা মশা মউ ফনা শান্নজরম্বা অমদি চাংদম্নরম্বা মওং অদুদা পুরক্লবা হোৎনবদা আই এন বি এ টাইৱানসু শরুক য়াদুনা লাক্লি। হন্দক পাঙথোক্লিবা 2024 INBA TAIWAN NATIONALS অসিনা নিপালশুবা ওইনা খ্বাইদগী মশীং য়াম্না পাঙথোকপা টাইৱান্দা টাইৱানগী য়ুনিভর্সিটিদা ইশামক্না ইংলিসকী প্রোফেসর অমা ওইনা থবক তৌজরবসু নেচরেল ওইনা শান্নজবশিংগী অমদি তুংদা হৌরক্লিবা শান্নরোয় কয়াগী খন্দুনা ইশাগী অচিনবা কয়া থাদোক্তুনা নেচরেলগী ওইবা আই এন বি এ, পি এন বি এগী ঈহৌ অসিবু শৌগৎতুনা লাক্লি। লোয়ননা নোংম-নোংমগী আই এন বি এ চাওখৎপা হেনগৎলক্লি।

মতৌ অসুম্না হেনগৎলক্লিবা শান্নরোয়শিংগী মশীংসি উবদা অমদি মখোয়গী মমা-মপা অমদি ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা নেচরেল শান্নরোয়শিং অসিবু শৌগৎপীদুনা লাকমিন্নরিবা অমদি মখোয়গী মায়থোংদা তারিবা মোমোন মীনোকশিং অসি উজবদা INBA GLOBAL ASIA গী প্রসিদেন্ট অমা ওইনা হোৎনজমন মহয় য়াল্লেকো হায়না উজবদা ঐহাক্কী থম্মোয়সি অসুক্কী মতিক নুংঙাইজবা অমদি চাওথোকচবা ফাওজৈ। ইরমদমদা লৈবীরিবা ইরৈচাশিংনসু নেচরেলগী ঈহৌ অসিবু শৌগৎপীয়ু। নেচরেলগী ঈহৌ অসিনা ইরমদমদা হৌরক্লিবা শান্নরোয় কয়া অসিবু হকচাং ফনা, ৱাখল শেংনা থম্বদা য়াম্না মতেং ওইবতা নত্তনা তিঞ্জং-কাইজংদবা মশা মউ ফনা লৈবা খুন্নাই অমা শেমগৎপদা য়াম্না মতেং পাংগনি হায়বগী থাজবা লৈজে। নেচরেল ওইবনা য়াইফরে। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।