

५. उत्तेजक द्रव्ये (डोपिंग)

उद्दिष्टे

- (१) उत्तेजक द्रव्यांच्या दुष्परिणामांची माहिती होणे.
- (२) प्रतिबंधात्मक औषधे व त्याच्या संभाव्य दुष्परिणामांची माहिती होणे.
- (३) डोपिंगविषयी माहिती मिळणे.
- (४) उत्तेजक पदार्थ सेवनाच्या अपप्रवृत्ती विरोधात जागरूक होणे.
- (५) डोपिंगमुळे होणाऱ्या शारीरिक व सामाजिक मानहानीविषयी माहिती देणे.
- (६) खेळाडूंनी नैसर्गिक क्षमता विकासावर भर देणे.
- (७) निकोप स्पर्धेसाठी जाणीव व जागृती निर्माण होणे.

आज अनेक खेळाडू प्रचंड कष्ट घेऊन, खेळाचे प्रशिक्षण घेऊन स्पर्धेत यश मिळवण्यासाठी प्रयत्न करत आहेत. प्रतिस्पर्धांवर मात करण्याची ईर्ष्या त्याची प्रेरणा असते. जिद्दीच्या जोरावर खेळाडू रात्रंदिवस मेहनत घेऊन स्पर्धा गाजवत असतात. हे जरी खरे असले तरी स्पर्धेत मीच बक्षीस मिळवले पाहिजे ही ईर्ष्या तसेच विजयी खेळाडूंना मिळणारी भरघोस रोख रकमेची पारितोषिके व शासकीय सवलती या बाबींमुळे स्पर्धेतील कामगिरी उच्चतम व्हावी यासाठी काही खेळाडू डोपिंगसारख्या शॉर्टकट मार्गाचा अवलंब करतात.

डोपिंग म्हणजे काय ?

खेळाडूंची शारीरिक क्षमता व गुणवत्ता अनैसर्गिकपणे वाढवण्यासाठी घेण्यात येणाऱ्या मादक द्रव्यांना 'डोपिंग' असे म्हणतात.

खेळाडूंनी स्टेरॉईड्स, स्टिम्युलंट्स, नाकोर्टिक्स, डाययुरेटिक्स, पेप्टाईड हार्मोन्स आणि ब्लड

डोपिंग इत्यादी मादक पदार्थांचे सेवन करणे म्हणजे 'डोपिंग' होय.

डोपिंगमुळे क्रीडा क्षेत्रातील निकोप स्पर्धा बाजूला पडली आहे. क्रीडापटूंचा शरीराला हानिकारक असणाऱ्या औषधांचा वापर करण्याकडे कल वाढत आहे. यामुळे आरोग्य संवर्धनासाठी खेळ या मूलभूत तत्त्वापासून नकळत आपण दूर जात आहोत. विशेषतः स्पर्धा म्हटली की खेळाडूंमध्ये एकसमानता असावी हाच उद्देश असतो. खेळाडूंनी केवळ अंगीकृत गुणवत्ता आणि कौशल्ये यांच्या जोरावरच स्पर्धेत सहभाग घ्यावा असे अभिप्रेत असते.

वर नमूद केलेल्या डोपिंग पदार्थांचे दुष्परिणाम घातक आहेत. यामुळे आपले आयुष्यमान कमी होते. डोपिंगमुळे मानवी स्वभाव आक्रमक होतो. तसेच संवेदनशीलतेत कमालीचा शिथिलपणा येतो तसेच नैराश्य येऊन सुस्तपणा वाढतो.



उत्तेजक पदार्थ व त्यांचे संभाव्य दुष्परिणाम

उत्तेजके	दुष्परिणाम
अॅनाबोलिक स्टेरोईड्स	किडनी निकामी होऊ शकते. यकृताचा कर्करोग, केस गळणे, नपुंसकत्व इत्यादी.
स्टिम्युलंट्स	हृदयविकाराने मृत्यू होऊ शकतो.
डाययुरेटिक्स	रक्तात साखरेचे प्रमाण वाढते. मळमळणे, उलटी, अतिसार या विकारांचा प्रभाव वाढतो. त्वचारोगाचा धोका संभवतो. सुस्तपणा वाढीस लागतो इत्यादी.
एरिथ्रोपोईटिन (E.P.O)	लाल रक्तपेशींची अतिप्रमाणात वाढ होते.

डोपिंग दुष्परिणामांची काही उदाहरणे

- (१) सन १९८६ मध्ये इंग्रज सायकलस्वाराची कोकेनच्या अतिसेवनामुळे मृत्यू झाल्याची नोंद आहे.
- (२) सन १९८६ मध्ये अमेरिकन बास्केटबॉल खेळाडू लिओ बार्डिस डोपिंगमुळे मृत्यूमुखी पडला.
- (३) व्यावसायिक फुटबॉलपटू डॉन रॉजर्स याचा डोपिंगच्या अतिसेवनामुळे मृत्यू झाला.
- (४) सन १९८८ कॅनेडियन धावपटू बेन जॉन्सन हा सोल ऑलिंपिक स्पर्धेदरम्यान डोपिंग चाचणीत दोषी आढळला. त्याने अॅनाबोलिक स्टेरोईड सेवन केल्याचे सिद्ध झाल्याने त्याचे सुवर्ण पदक परत घेतले.
- (५) सन १९८८ मध्ये सोल येथे झालेल्या ऑलिंपिक स्पर्धेत बल्गेरियन वेटलिफ्टर ऍंजल जॅंचेव याला डाययुरेटिक औषधे वापरल्याने स्पर्धेतून बाद करण्यात आले.

(६) 'टूर दी फ्रान्स' सायकल रेस सात वेळा जिंकणारा लान्स आर्मस्ट्रॉंगसुद्धा डोपिंगमध्ये दोषी आढळला.

क्रीडाक्षेत्राला अपप्रवृत्तीपासून रोखण्यासाठी शास्त्रीय चाचण्यांवर आधारित अत्याधुनिक तपासणी पद्धतीची सुरुवात करण्यात आली. खेळामध्ये यशस्वी होण्यासाठी योग्य दृष्टिकोन असण्याची आवश्यकता आहे. उल्लेखनीय व स्मरणीय क्रीडा प्रदर्शनासाठी प्रामाणिकता, प्रतिष्ठा, निकोप खेळ, संघ एकात्मता, संघभावना, वचनबद्धता आणि धैर्य या गुणांची आवश्यकता आहे. खेळ आपल्या खऱ्या आनंदासाठी आणि आपली अद्वितीय क्षमता ओळखण्यासाठी आहे. खेळाडूंनी आपली योग्यता व नैसर्गिक क्षमता विकसित करून खेळ कौशल्यात वाढ करावी. डोपिंगसारख्या शॉर्टकट मार्गाचा अवलंब करू नये.

सप्लिमेंट प्रोटीन

सप्लिमेंट प्रोटीन पावडर व क्रिएटिन पावडरचे सेवन योग्य प्रमाणात व तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करणे आवश्यक आहे.

भारतातील अनेक खेळाडू, सिने कलावंत त्यांच्या असामान्य सुदृढतेमुळे आकर्षक दिसतात. अनेक प्रसिद्ध खेळाडू तसेच अनेक सिने कलावंत त्यांच्या पीळदार व सुडौल शरीररचनेसाठी ओळखले जातात. अगदी दहावी मधून बाहेर पडणारी किशोर वयातील मुले - मुली यासाठी जिममध्ये जाऊन सभासद होतात. मात्र लवकरात लवकर शरीर पीळदार व सुडौल बनवण्याची त्यांना घाई झालेली असते. सप्लिमेंट, प्रोटीन पावडर, तसेच क्रिएटिन पावडरच्या विक्री व्यवसायातून भरपूर कमाई होत असल्यामुळे जिममध्ये ही सर्व उत्पादने विक्रीस उपलब्ध होत असतात. त्यासंबंधी चुकीची माहिती देऊन आवश्यकता नसताना प्रत्येक सभासदास ती दिली जातात. खरे तर व्यायाम सुरू करण्यासाठी या पावडर किंवा सप्लिमेंटची आवश्यकता नसते पण ती विकली जातात. या पावडर, सप्लिमेंट्समुळे शरीर लवकर

पीळदार व सुडौल बनते असा गैरसमज निर्माण होतो. ताबडतोब तंदुरुस्त होण्याची घाई असलेल्या व्यक्ती यावर विश्वास ठेवून प्रोटीन/क्रिएटिन पावडर किंवा सप्लिमेंट घ्यायला सुरुवात करतात.

पीळदार व सुडौल शरीररचणी बनण्यासाठी आवश्यक तो कालावधी घेणे आवश्यक आहे. केवळ पावडरचे सेवन करून शरीररचणी बनत नाही. मात्र तसे करणे शरीरास व आरोग्यास धोकादायक ठरण्याचीच शक्यता अधिक राहते. अनेक वेळा तर अशा पदार्थांच्या सेवनाने जीव गमवण्याचीदेखील वेळ येते. एका विशिष्ट कालावधीनंतर व व्यायामाची उंची गाठल्यानंतर अशा पदार्थांची गरज पडू शकते. परंतु अशा वेळी वैद्यकीय सल्ल्यानेच सप्लिमेंट किंवा पावडरचे सेवन करणे योग्य ठरेल.



गैरसमज	सत्य
१. सप्लिमेंटमुळे (प्रोटीन पावडर) सिक्स पॅक्स होतात.	१. आवश्यकता नसताना सप्लिमेंटच्या सेवनामुळे किडनी अकार्यक्षम होऊ शकते.
२. सप्लिमेंटसमुळे वजन लवकर कमी होते.	२. वजन कमी करण्यासाठी सप्लिमेंटचा उपयोग होत असला तरी त्यामुळे आरोग्याला धोका निर्माण होतो.
३. मी खेळाडू आहे किंवा नियमित व्यायाम करतो म्हणून मला सप्लिमेंटस किंवा उत्तेजक द्रव्ये घ्यायलाच हवीत.	३. उच्च क्रीडा कार्यमान हे योग्य प्रशिक्षण व आहारावर अवलंबून असते. सुदृढतेसाठी व्यायाम करणाऱ्यांसाठी संतुलित आहार पुरेसा आहे.
४. उच्च दर्जाचे खेळाडू, सिने कलावंत उत्तेजक द्रव्ये घेतात, त्यामुळे त्यांचे शरीर डौलदार व आकर्षक असते.	४. उच्च दर्जाचे खेळाडू व सिने कलावंत सुदृढतेसाठी आहार तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानेच व्यायामासोबत आवश्यक तेवढा आहार घेतात.

प्र.१) उत्तरे लिहा.

- (१) डोपिंग म्हणजे काय ? डोपिंगमुळे कोणते दुष्परिणाम होतात ?
- (२) उत्तेजक द्रव्यांची नावे लिहा.
- (३) सप्लिमेंट घेण्याबाबतचे गैरसमज कोणते ते लिहा.
- (४) खालील तक्ता पूर्ण करा.

उत्तेजके	दुष्परिणाम
डाययुरेटिक्स
.....	हृदयविकाराच्या झटक्याने मृत्यु संभव
एरिथ्रोपोईटिन (EPO)
.....	किडनी निकामी होणे, यकृताचा कर्करोग

पूरक अभ्यास :

(१) जगातील ज्या खेळाडूंचे डोपिंग प्रकरणामुळे खेळासाठी बंदी घालण्यात आली, त्यांची खालीलप्रमाणे माहिती लिहा.

अ.क्र	खेळाडूचे नाव	देश	खेळ	स्पर्धेचे नाव	वर्ष
१.					
२.					
३.					
४.					
५.					

(२) जगातील अशा दोन खेळाडूंची माहिती मिळवा की, ज्यांना स्पर्धेत बक्षीस मिळूनही डोपिंगमुळे ते परत करावे लागले.

अ.क्र	खेळाडूचे नाव	देश	खेळ	स्पर्धेचे नाव	वर्ष
१.					
२.					