

सत्यमेव जयते
Government of India

NATIONAL
ANTI DOPING
AGENCY
INDIA

निष्पक्ष खेल
Play fair

নাড়া

ইন্ডিয়ার

ফেয়ার প্লে গাইড

সত্যিকারের খেলো,
সুষ্ঠুভাবে খেলো

লিংকট্রির জন্য
QR কোড

সুজাতা চতুর্বেদি আই এ এস
সচিব
[illegible]

ভারত সরকার
ক্রীড়া বিভাগ
যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রক
[illegible]



ভূমিকা

খেলাধুলা এমন একটি ক্ষমতাবান শক্তি যা মানুষকে একত্রিত করে, সীমানা ছাড়ায় এবং যেকোনো ব্যক্তিকে উৎকর্ষতা অর্জনের জন্য অনুপ্রাণিত করে। মূলত, খেলাধুলা ন্যায়, সততা এবং শ্রদ্ধার মত মূল্যবোধ সমূহের উপর ভিত্তি করে গঠিত। এই মূল্যবোধ সমূহ সংরক্ষণ এবং উৎসাহিত করার জন্য, সকল স্তরে অন্তর্ভুক্তি মূলক এবং দীর্ঘস্থায়ী ক্রীড়া উন্নয়নের প্রতি আমাদের অঙ্গীকারবদ্ধতায় অবিচল থাকা অপরিহার্য।

ভারত যখন বিশ্বক্রীড়া ক্ষেত্রে একটি বিশেষ দেশ হিসেবে তার উত্থান অব্যাহত রাখছে, তখন খেলাধুলার স্বচ্ছতার প্রতি আমাদের অঙ্গীকার কেবল একটি নিয়ন্ত্রক ব্যবস্থা নয় বরং একটি নৈতিক বাধ্যবাধকতা হয়ে দাড়ায়। ডোপিং, তার সমস্ত রূপেই, খেলাধুলার মৌলিক মূল্য বোধকে হ্রাস করে এবং সৎ প্রতিযোগিতার চেতনাকে নষ্ট করে।

এই বিষয়ে, শিক্ষা আমাদের সবচেয়ে শক্তিশালী অস্ত্র। ডোপিং প্রতিরোধ কেবল প্রয়োগের বিষয় নয়, বরং খেলোয়াড় এবং ক্রীড়া ক্ষেত্রের সকল সদস্যের মধ্যে সচেতনতা, দায়িত্ব এবং নৈতিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের একটি মজবুত ভিত তৈরির বিষয়ও বটে। NADA ইন্ডিয়ার তৈরি ফেয়ার প্লে গাইড একটি প্রশংসাজনক উদ্যোগ যা এই পন্থার প্রতিফলন ঘটায়।

এই নির্দেশিকাটি খেলোয়াড়, কোচ এবং সহায়ক কর্মীদের ডোপিং-বিরোধী ব্যবস্থার গুরুত্ব, লঙ্ঘনের পরিণতি এবং খেলাধুলার নিষ্ঠা রক্ষায় প্রতিটি অংশীদারের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা বুঝতে সাহায্য করার জন্য এক সামগ্রিক সম্পদ হিসেবে কাজ করে। এটি এমন এক সংস্কৃতিকে উৎসাহ দেয় যেখানে স্বচ্ছ প্রতিযোগিতা উদযাপন করা হয় এবং যেখানে সাফল্য হল দক্ষতা, কঠোর পরিশ্রম এবং অধ্যবসায়ের ফল, কোনও শর্টকাট নয়।

খেলাধুলায় স্বচ্ছতার প্রচারে একনিষ্ঠতার জন্য আমি NADA ইন্ডিয়ার প্রশংসা করি। আমি নিশ্চিত যে এই নির্দেশিকাটি তাদের সকলের জন্য একটি মূল্যবান সম্পদ হবে যারা খেলাধুলায় স্বচ্ছতা, নিষ্ঠা এবং উৎকর্ষতার নীতিগুলিকে সমুন্নত রাখার জন্য উৎসর্গীকৃত।

রুম নং. 3, 'C' উইং, শাস্ত্রী ভবন, নয়া দিল্লি - 110001 ফোন : 011-23388623
[illegible]
ফ্যাক্স: / Fax: 011-23388758, ই-মেল: / E-mail: secy-sports@nic.in



ডাইরেক্টর জেনারেলের বার্তা

NADA ইন্ডিয়ার ফেয়ার প্লে গাইড উপস্থাপন করতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত, এটি একটি সামগ্রিক এবং সহজলভ্য সম্পদ যা ভারতের খেলোয়াড় সম্প্রদায়ের মধ্যে স্বচ্ছ ক্রীড়া, নীতি মূলক আচরণ এবং অবহিত সিদ্ধান্ত গ্রহণের সংস্কৃতি গড়ে তোলার জন্য সাজানো হয়েছে।

NADA ইন্ডিয়াতে, আমাদের লক্ষ্য প্রয়োগের অধিক বিস্তৃত, কারণ আমরা খেলোয়াড়, কোচ এবং সহায়ক কর্মীদের মধ্যে সচেতনতা, শিক্ষা এবং নৈতিক মূল্যবোধ বৃদ্ধির মাধ্যমে স্বচ্ছ ক্রীড়া সংস্কৃতি গড়ে তোলার চেষ্টা করি। এই পুস্তিকার মাধ্যমে, আমরা অংশীদারদের নিয়ম মেনে চলার, অনিচ্ছাকৃত লঙ্ঘন এড়ানোর এবং স্বচ্ছ খেলার প্রতিনিধি হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান প্রদান করার চেষ্টা করছি।এতে আমাদের বিশ্বাসের প্রতিফলন ঘটে যে প্রকৃত ক্রীড়া ক্ষেত্রে উৎকর্ষতা কেবল দক্ষতা এবং কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমেই অর্জিত হয় না, বরং নিষ্ঠা এবং নিয়মের প্রতি শ্রদ্ধার মাধ্যমেও অর্জিত হয়।

আমি ক্রীড়া জগতের সকল অংশগ্রহণকারীকে এই নির্দেশিকাটিকে একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্যসূত্র হিসেবে ব্যবহার করার এবং খেলাধুলার শুদ্ধাচার বজায় রাখার সম্মিলিত উদ্দেশ্যে সক্রিয় অবদান রাখার জন্য উৎসাহিত করছি।

অনন্ত কুমার
ডাইরেক্টর জেনারেল
ন্যাশনাল অ্যান্টি ডোপিং এজেন্সি, ভারত

বিষয়বস্তু

অ্যান্টি-ডোপিং কি	1
স্বচ্ছ ক্রীড়ার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট নীতি এবং মূল্যবোধ:	2-3
অ্যাথলিট এবং অ্যাথলিটদের সহায়তা কর্মীদের অধিকার এবং দায়িত্ব	4-6
কঠোর দায়বদ্ধতার নীতি	7
ডোপিং এর পরিণতি	8-9
অ্যান্টি-ডোপিং নিয়ম লঙ্ঘন	10-11
খেলাধুলায় নিষিদ্ধ পদার্থ এবং পদ্ধতি কে ভালভাবে বোঝা	12-13
সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরক ব্যবহারের সাথে যুক্ত ঝুঁকি	14-16
ঔষধের ব্যবহার এবং থেরাপিউটিক ব্যবহারের ছাড়	17-18
ডোপিং নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি	19-21
অ্যাথলিটের হদিস	22
কথা বলা	23-25

অ্যান্টি-ডোপিং

কি



অ্যান্টি-ডোপিং এমন একটি কাঠামো যে নিয়ম, অনুশীলন এবং উদ্যোগ অন্তর্ভুক্ত করে যা ক্রীড়াবিদদের নিষিদ্ধ পদার্থ বা পদ্ধতি ব্যবহার করে খেলাধুলায় অন্যায্য সুবিধা অর্জন করতে বাধা দেয়। মূলত, ডোপিং-বিরোধী কর্মসূচির উদ্দেশ্য হলো প্রতিযোগিতার অখণ্ডতা রক্ষা করা এবং একই সাথে ন্যায্য খেলা, ক্রীড়াবিদদের স্বাস্থ্য এবং নৈতিক আচরণের প্রচার করা।

বিশ্বব্যাপী, ওয়ার্ল্ড অ্যান্টি-ডোপিং এজেন্সি (WADA) ওয়ার্ল্ড অ্যান্টি-ডোপিং কোডের মাধ্যমে এই প্রচেষ্টাগুলিকে নেতৃত্ব দেয় - বিশ্বজুড়ে ক্রীড়া সংস্থা এবং জাতিগুলি যে মানগুলি অনুসরণ করে তার একটি ঐক্যবদ্ধ সেট। ভারতে, জাতীয় ডোপিং-বিরোধী সংস্থা বা ন্যাশনাল অ্যান্টি ডোপিং এজেন্সী (NADA) এই নিয়মগুলি কার্যকর করার জন্য প্রাথমিক কর্তৃপক্ষ হিসেবে কাজ করে। যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়ের অধীনে কাজ করা। ভারত সরকারের যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া মন্ত্রকের অধীনে কাজ করে, NADA একটি স্বায়ত্তশাসিত সংস্থা হিসাবে কাজ করে যা পরিচ্ছন্ন খেলাধুলার সংস্কৃতি গড়ে তোলার জন্য নিবেদিত।

NADA-এর মূল দায়িত্বগুলির মধ্যে রয়েছে নমুনা সংগ্রহ, ফলাফল ব্যবস্থাপনা এবং বিচার, ডোপিং-বিরোধী শিক্ষা এবং সচেতনতা, থেরাপিউটিক ব্যবহার অব্যাহতি, সামাজিক বিজ্ঞান গবেষণা, আন্তর্জাতিক সহযোগিতা এবং গোয়েন্দা তথ্য সংগ্রহ এবং তদন্ত করা। নীতিশাস্ত্র এবং সততার প্রতি দৃঢ় অঙ্গীকারের সাথে, NADA একটি ডোপিং-মুক্ত ক্রীড়া পরিবেশ তৈরি করার চেষ্টা করে, যেখানে প্রতিযোগিতা প্রতিভা, প্রশিক্ষণ এবং প্রকৃত চেতনা দ্বারা নির্ধারিত হয়।

স্বচ্ছ ক্রীড়ার

সঙ্গে সংশ্লিষ্ট নীতি এবং মূল্যবোধ:

খেলাধুলার মুল মন্ত্র হল মানুষের আত্মা, দেহ এবং মনের উদযাপন, এবং তা এই চরিত্র সমূহ দ্বারা চিহ্নিত করা যায়:

1. নৈতিকতা, স্বচ্ছ খেলা ও সততা
2. স্বাস্থ্য
3. মজা এবং আনন্দ
4. কর্ম ক্ষেত্রে উৎকর্ষতা
5. চরিত্র এবং শিক্ষা
6. দলবদ্ধ ভাবে সম্পাদিত কর্ম
7. একনিষ্ঠতা এবং অঙ্গীকার
8. বিধি নিয়ম এবং আইনের প্রতি শ্রদ্ধা
9. নিজের এবং অন্যান্য অংশ গ্রহণকারীদের প্রতি সম্মান
10. সাহস
11. গোষ্ঠী এবং একাত্মতা

এই মূল্যবোধ সমূহ স্বচ্ছ ক্রীড়ার জন্য অপরিহার্য বুনিয়াদ। অ্যাথলিটদের দ্বারা তাদের সাথে কাজ করা যেকোনো অ্যাথলিট এবং তাদের খেলার পরিবেশে অন্য যেকোনো অ্যাথলিটের সহায়তা কর্মী (**ASP**) -এর কাছে এগুলি প্রচার করা উচিত।

ক্রীড়া ক্ষেত্রে তিনটি প্রধান মূল্যবোধ রয়েছে:

1

সম্মান:

সম্মান মানে নিজের এবং অন্যদের জন্য মর্যাদা রাখা। এর লক্ষ্য হল সম্মানজনক আচরণ, যোগাযোগ দক্ষতা এবং মনোভাবকে নিজের এবং অন্যদের প্রতি যত্ন প্রদর্শন করে এবং আবেগ, নৈতিক দ্বিধা এবং নিয়ম সম্পর্কে চিন্তাভাবনাকে উৎসাহিত করা।

2

সমতা:

সমতা মানে প্রত্যেকের জন্য কিছু অর্জন করার সুযোগ। এই মানটি সুযোগের প্রচারের উপর ফোকাস করে যেখানে প্রত্যেকে তাদের পূর্ণ সম্ভাবনা অর্জন করতে পারে এবং সমান সুযোগের গুরুত্ব বুঝতে পারে।

3

অন্তর্ভুক্তি:

অন্তর্ভুক্তি মানে সকলের অংশগ্রহণ। এর লক্ষ্য হলো বৈচিত্র্য উদযাপন ও প্রশংসা করে, অন্তর্ভুক্তি বুঝতে এবং অ্যাক্সেসযোগ্যতা বৃদ্ধির জন্য সমাধান প্রদান করে সকলের অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা।

প্রত্যেকটি ক্লাসরুমে খেলার মূল্যবোধ" টুলকিটটি শিক্ষকদের আকর্ষণীয় কার্যকলাপের মাধ্যমে শিশুদের (৮-১২ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের) মধ্যে শ্রদ্ধা, সমতা এবং অন্তর্ভুক্তির মূল্যবোধ স্থাপনে সহায়তা করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। SViEC টুলকিটটি WADA ADeL প্ল্যাটফর্মে পাওয়া যাচ্ছে এবং এতে নিবন্ধন করে যে কেউ এটি অ্যাক্সেস করতে পারবেন।

https://www.wada-ama.org/en/sport-values-every-classroom

WADA Anti Doping e Learning (ADeL)
পোর্টালের লিঙ্ক

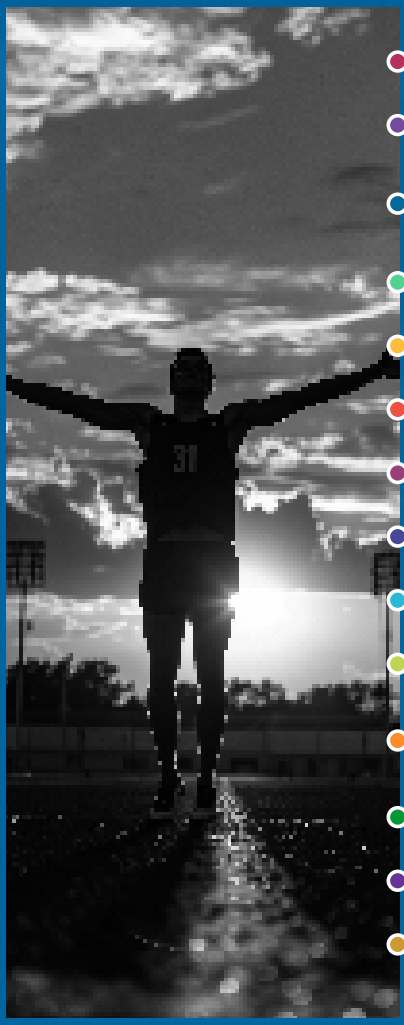
www.adel.wada-ama.org

অ্যাথলিট

এবং অ্যাথলিটদের সহায়তা কর্মীদের অধিকার এবং দায়িত্ব

অ্যাথলিটদের অধিকার হল নিম্নরূপ:

নিম্নলিখিত অধিকারগুলি হল সেই অধিকার যা অ্যাথলিটদের কোড এবং আন্তর্জাতিক মানদণ্ড অনুসারে রয়েছে:



- সুযোগের সমতা
- ন্যায্য ও ন্যায্য বিচার কর্মসূচি
- চিকিৎসা ও স্বাস্থ্য অধিকারের সুরক্ষা
- ন্যায়বিচারের অধিকার
- জবাবদিহিতার অধিকার
- হুইসেল ব্লোয়ার অধিকার
- শিক্ষার অধিকার
- তথ্য সুরক্ষার অধিকার
- ক্ষতিপূরণ পাওয়ার অধিকার
- সুরক্ষিত ব্যক্তিদের অধিকার
- নমুনা সংগ্রহের সময় অধিকার
- নমুনা বিশ্লেষণের অধিকার
- অন্যান্য অধিকার এবং স্বাধীনতা প্রভাবিত হয় না
- আবেদন এবং স্থিতি

নমুনা সংগ্রহের সময় অ্যাথলিটদের অধিকার

- ডোপিং কন্ট্রোল অফিসার (ডিসিও) এর পরিচয়পত্র দেখুন
- নমুনা সংগ্রহ করার প্রক্রিয়া, কোন কর্তৃপক্ষের অধীনে এটি পরিচালিত হবে এবং নমুনা সংগ্রহের ধরণ সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্যের জন্য অনুরোধ করুন।
- হাইড্রেট
- যদি সম্ভব হয় একজন প্রতিনিধি এবং, একজন দোভাষী সাথে রাখুন।
- বৈধ কারণে ডোপিং নিয়ন্ত্রণ স্টেশনে রিপোর্ট করতে বিলম্বের অনুরোধ করুন
- প্রতিবন্ধী অ্যাথলিটদের জন্য পরিবর্তনের অনুরোধ করুন (যদি প্রযোজ্য হয়)
- তাদের অধিকার এবং দায়িত্ব সম্পর্কে অবহিত থাকুন
- প্রক্রিয়ার রেকর্ডের একটি কপি গ্রহণ করুন
- "সুরক্ষিত ব্যক্তিদের" বয়স বা আইনি ক্ষমতার অভাবের কারণে তাদের জন্য আরও সুরক্ষার ব্যবস্থা করা হোক।

অ্যাথলিটদের দায়িত্বগুলি নিম্নরূপ:

- বিশ্ব ডোপিং-বিরোধী কোড অনুসারে জাতীয় ডোপিং-বিরোধী নিয়ম মেনে চলা।
- প্রতিযোগিতার মধ্যে হোক বা প্রতিযোগিতার বাইরে, নমুনা সংগ্রহের জন্য উপলব্ধ থাকা।
- বিজ্ঞপ্তি থেকে নমুনা সংগ্রহ প্রক্রিয়া সম্পন্ন না হওয়া পর্যন্ত সর্বদা ডোপিং কন্ট্রোল অফিসার (DCO) বা চ্যাপেরোনের সরাসরি পর্যবেক্ষণে থাকা।
- নমুনা সংগ্রহ প্রক্রিয়ার সময় অনুরোধের ভিত্তিতে সনাক্তকরণ প্রদান করা।
- নিশ্চিত করা যে কোনও নিষিদ্ধ পদার্থ তাদের শরীরে প্রবেশ করে না এবং তাদের উপর কোনও নিষিদ্ধ পদ্ধতি ব্যবহার করা হয় না।
- নিশ্চিত করা যে কার্যকর নিষিদ্ধ তালিকা অনুসারে কোনও চিকিৎসা নিষিদ্ধ নয় এবং প্রেসক্রিপশনকারী চিকিৎসকের সাথে বা প্রয়োজনে সরাসরি ADO-এর সাথে এটি পরীক্ষা করা।
- যদি কোনও বিকল্প অনুমোদিত চিকিৎসা সম্ভব না হয় এবং থেরাপিউটিক ব্যবহার ছাড় টিইউই(TUE) প্রয়োজন হয় তবে NADA আবেদন করা।
- ডোপিং নিয়ন্ত্রণের জন্য নির্বাচিত হওয়ার বিষয়ে অবহিত হওয়ার পর অবিলম্বে নমুনা সংগ্রহের জন্য রিপোর্ট করা
- ডোপিং নিয়ন্ত্রণ ফর্ম (DCF) এ প্রবেশ করা তথ্যের নির্ভুলতা নিশ্চিত করা

অ্যাথলিটের সহায়তা কর্মীদের অধিকার এবং দায়িত্ব

অ্যাথলিটদের সমর্থন কর্মীদের এবং কোডের অধীনে অন্যান্য ব্যক্তিদের অধিকারের মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- **একটি স্বাধীন শুনানির প্যানেলের সামনে ন্যায্য বিচারের অধিকার**
- **শুনানির সিদ্ধান্তের বিরুদ্ধে আপিল করার অধিকার**
- **আইএসপিপিপিআই (ISPPPI) এবং যেকোনো স্থানীয় প্রযোজ্য আইন অনুসারে ডেটা সুরক্ষা সম্পর্কিত অধিকার**

অ্যাথলিটদের সহায়তা কর্মীদের এবং কোডের অধীনে অন্যান্য ব্যক্তিদের দায়িত্বগুলির মধ্যে রয়েছে:

- অ্যাথলিটদের মূল্যবোধ এবং আচরণের উপর আপনার প্রভাব ব্যবহার করে পরিচ্ছন্ন ক্রীড়া আচরণের প্রচার করুন।
- সমস্ত প্রযোজ্য ডোপিং বিরোধী নীতি এবং নিয়মগুলি জানা এবং মেনে চলা
- অ্যাথলেট ডোপিং কন্ট্রোল প্রোগ্রামের সাথে সহযোগিতা করা
- ADRV তদন্তকারী NADA সাথে সহযোগিতা করা
- সম্পর্কিত IF এবং/অথবা NADA জানানো যে তারা গত 10 বছরে ADRV করেছে কিনা
- প্রত্যেকটি অ্যাথলিট কে কোনও ধরণের (নিষিদ্ধ পদার্থ রাখা বা পদ্ধতি থেকে বিরত থাকা), প্রত্যেকটি অ্যাথলিট কে এই ধরণের কোনও পদার্থ বা পদ্ধতি প্রয়োগ করা থেকে বিরত থাকতে হবে, চোরাচালান, ADRV গোপন করা বা অন্য কোনও ধরণের যোগসাজশ এবং ডোপিংয়ের জন্য দোষী সাব্যস্ত ব্যক্তির সাথে মেলামেশা করা যাবে না(যার সাথে মেলামেশা নিষিদ্ধ)।



কঠোর দায়বদ্ধতার নীতি

অ্যাথলিট একটি প্রতিযোগিতার সময় তাদের পারফরম্যান্সের জন্য দায়ী। ঠিক সেই ভাবে, অ্যাথলিটরা তাদের শরীরে পাওয়া যে কোনও পদার্থের জন্য দায়ী। অ্যাথলিটরা যে কোনো নিষিদ্ধ পদার্থ ব্যবহার করে বা ব্যবহার করার চেষ্টা করে, বা যেটি তাদের শরীরে পাওয়া যায় তার জন্য দায়ী, পদার্থটি কীভাবে তাদের শরীরে প্রবেশ করেছে বা তাদের প্রতারণার উদ্দেশ্য যাই হোক না কেন। অতএব, অ্যাথলিটদের জানতে হবে খেলাধুলায় কী কী পদার্থ ও পদ্ধতি নিষিদ্ধ এবং কীভাবে নিজেদের নিরাপদ রাখতে হয়।



ডোপিং
এর পরিণতি

ADRV লঙ্ঘনকারী যে কেউ জানে যে তাদের খেলা থেকে নিষিদ্ধ করা হতে পারে। কিন্তু এর অন্যান্য পরিণতিও রয়েছে।

1. অস্থায়ী স্থগিতাদেশ বা সাসপেনশন: যতক্ষণ না ফলাফল ব্যবস্থাপনা প্রক্রিয়া সম্পূর্ণ হয় বা চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়া না হওয়া ততক্ষণ পর্যন্ত অ্যাথলিট বা অন্য ব্যক্তিকে সাময়িকভাবে কোনো প্রতিযোগিতা বা কার্যকলাপে অংশগ্রহণ থেকে নিষিদ্ধ করা হবে।

2. অযোগ্যতা: অ্যাথলিটদের ADRV-র কারণে বা অন্য কোনও ব্যক্তির প্রশিক্ষণ, কোচিং, এমনকি তহবিল অ্যাক্সেসের মতো অন্য কোনও কার্যকলাপে প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন না। ADRV-র পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে এই অযোগ্যতার সময়কাল 4 বছর পর্যন্ত হতে পারে, এমনকি আজীবনও হতে পারে।

3. ফলাফলের অযোগ্যতা: অ্যাথলিটের ফলাফল একটি নির্দিষ্ট সময়কাল, প্রতিযোগিতা বা ইভেন্টের জন্য বাতিল করা হবে এবং তাই নয় যেকোনো পদক, পয়েন্ট এবং পুরষ্কারও বাজেয়াপ্ত করা হবে।

4 . জনসাধারণের কাছে প্রকাশ: অ্যান্টি-ডোপিং অর্গানাইজেশন (A D O) সাধারণ জনগণকে ADRV সম্পর্কে অবহিত করে।

5. জরিমানা

6. শারীরিক স্বাস্থ্যের ফলাফল: যেকোন নির্দিষ্ট অবস্থা বা রোগের চিকিৎসার জন্য ওষুধ এবং চিকিৎসা হস্তক্ষেপ তৈরি করা হয়। পদার্থ, মাত্রা এবং গ্রহণের ফ্রিকোয়েন্সির উপর নির্ভর করে, ডোপিং পণ্যগুলি স্বাস্থ্যের উপর বিশেষভাবে নেতিবাচক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।

7. মানসিক স্বাস্থ্যের ফলাফল: কিছু ডোপিং পদার্থ অ্যাথলিটের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। উদ্বেগ, অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার বা সাইকোসিস হলো ডোপিংয়ের সরাসরি পরিণতি।

8. সামাজিক ফলাফল:

a) মিডিয়ার মনোযোগের কারণে খ্যাতি এবং ভাবমূর্তির ক্ষতি স্থায়ী হতে পারে এবং ভবিষ্যতের পরিষ্কার কর্মক্ষমতা সন্দেহের চোখে দেখা যেতে পারে।

b) ভবিষ্যত ক্যারিয়ারের সম্ভাবনা হারিয়ে ফেলা।

c) সমবয়সীদের সাথে এবং খেলাধুলা থেকে বিচ্ছিন্নতা।

d) বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথে সম্পর্ক নষ্ট

e) মানসিক এবং মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতার উপর প্রভাব।

f) অবস্থান, খ্যাতি, সম্মান এর ক্ষতি

9. আর্থিক ফলাফল:

a) একটি অ্যান্টি-ডোপিং সংস্থা (ADO), তাদের অ্যান্টি-ডোপিং নিয়মে আরোপিত জরিমানার মধ্যে ADRV ও অন্তর্ভুক্ত থাকে এবং এর সাথে সম্পর্কিত খরচও অন্তর্ভুক্ত থাকে।

b) সরকারি তহবিল, অন্যান্য ধরণের আর্থিক সহায়তা এবং প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ না করার কারণে আয়/আর্থিক সহায়তার ক্ষতি হয়।

c) স্পন্সররা প্রত্যাহার করে নেয়, সই কারণেও আর্থিক সহায়তার ক্ষতি হয়।

d) স্পনসরদের ক্ষতিপূরণ দিতে হবে যদি চুক্তিতে অন্তর্ভুক্ত থাকে।

e) পুরস্কারের অর্থ ফেরত দিতে হবে।

f) ভবিষ্যতে ক্যারিয়ারের সম্ভাবনার উপর ক্ষতিগ্রস্ত খ্যাতির প্রভাব পড়ে।

10. আইনগত ফলাফল:

a) কিছু-কিছু দেশ ওয়ার্ল্ড অ্যান্টি-ডোপিং কোডের বাইরে চলে গেছে এবং একটি নিষিদ্ধ পদার্থ ব্যবহার করাকে ফৌজদারি অপরাধ করেছে (যেমন অস্ট্রিয়া, ইতালি, ফ্রান্স)।

b) কিছু-কিছু দেশে, পাচারের সাথে সম্পর্কিত ADRVs একটি নিষিদ্ধ পদার্থ বা নিষিদ্ধ তালিকায় থাকা কিছু পদার্থকে দখল করা বা পরিচালনা করা একটি ফৌজদারি অপরাধ হিসাবে বিবেচিত হয়।

অ্যান্টি-ডোপিং
নিয়ম লঙ্ঘন

ডোপিং শুধুমাত্র একটি ইতিবাচক পরীক্ষা নয়। এটি নিম্নলিখিত এক বা একাধিক অ্যান্টি-ডোপিং নিয়ম লঙ্ঘন (ADRVs) এর ঘটনা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়। জাতীয় অ্যান্টি-ডোপিং নিয়ম, 2021 অনুযায়ী 11 ধরনের ADRV আছে।

NADR-অনুচ্ছেদ নং.	লঙ্ঘনের ধরণ	কার উপরে প্রযোজ্য
2.1	অ্যাথলিটের নমুনায় নিষিদ্ধ পদার্থের উপস্থিত থাকা	কেবল অ্যাথলিটের উপরে
2.2	একজন অ্যাথলিটের দ্বারা নিষিদ্ধ পদার্থের ব্যবহার বা ব্যবহারের চেষ্টা।	কেবল অ্যাথলিটের উপরে
2.3	এড়িয়ে যাওয়া, প্রত্যাখ্যান করা বা নমুনা সংগ্রহে জমা দিতে ব্যর্থ হওয়া।	কেবল অ্যাথলিটের উপরে
2.4	যেকোন রেজিস্টার্ড টেস্টিং পুলে একজন অ্যাথলিটের দ্বারা 12 মাসের মধ্যে তিনটি মিস করা পরীক্ষা এবং/অথবা ফাইলিং ব্যর্থতার যে কোনো সংমিশ্রণ হিসাবে বিবেচিত হয়।	কেবল অ্যাথলিটের উপরে
2.5	ডোপিং নিয়ন্ত্রণের যে কোনো অংশে টেম্পারিং বা টেম্পারিংয়ের চেষ্টা করা।	অ্যাথলিট, অ্যাথলিটের সহায়তা কর্মী এবং অন্যান্য ব্যক্তিবর্গ
2.6	একটি নিষিদ্ধ পদার্থ বা নিষিদ্ধ পদ্ধতির দখল।	অ্যাথলিট এবং অ্যাথলিটের সহায়তা কর্মী
2.7	কোনো নিষিদ্ধ পদার্থ বা নিষিদ্ধ পদ্ধতিতে পাচার বা পাচারের চেষ্টা।	অ্যাথলিট, অ্যাথলিটের সহায়তা কর্মী এবং অন্যান্য ব্যক্তিবর্গ



2.8	কোনও অ্যাথলিট কে কোনও নিষিদ্ধ পদার্থ বা নিষিদ্ধ পদ্ধতিতে প্রয়োগ বা প্রয়োগের চেষ্টা করা	অ্যাথলিট এবং অ্যাথলিটের সহায়তা কর্মী
2.9	সাহায্য করা, উৎসাহিত করা, সহায়তা করা, প্ররোচনা দেওয়া, ষড়যন্ত্র করা, ঢেকে রাখা বা অন্য যেকোন ধরণের ইচ্ছাকৃত জটিলতা বা চেষ্টা করা জটিলতার সাথে একটি ADRV বা যেকোন চেষ্টা করা ADRV জড়িত।	অ্যাথলিট, অ্যাথলিটের সহায়তা কর্মী এবং অন্যান্য ব্যক্তিবর্গ
2.10	পেশাদার বা ক্রীড়া-সম্পর্কিত কোনও ব্যক্তির সাথে, যেমন কোচ, ডাক্তার, ফিজিও বা প্রশিক্ষক, যিনি নিষিদ্ধ বা ডোপিং লঙ্ঘনের সমতুল্য কোনও ফৌজদারি বা শৃঙ্খলাবদ্ধ অপরাধে দোষী সাব্যস্ত হয়েছেন, তার সাথে যুক্ত হওয়া।	অ্যাথলিট, অ্যাথলিটের সহায়তা কর্মী এবং অন্যান্য ব্যক্তিবর্গ
2.11	ডোপিং সম্পর্কে তথ্য শেয়ার করা থেকে অন্য ব্যক্তিকে নিরুৎসাহিত করার জন্য হুমকি দেয় বা ভয় দেখানোর চেষ্টা করে (এছাড়াও হুইসেলব্লোয়িং নামেও পরিচিত), বা এটি করার জন্য অন্যের বিরুদ্ধে প্রতিশোধ নেওয়া।	অ্যাথলিট, অ্যাথলিটের সহায়তা কর্মী এবং অন্যান্য ব্যক্তিবর্গ



খেলাধুলায় নিষিদ্ধ পদার্থ এবং পদ্ধতি কে ভালভাবে বোঝা

যেকোনো ধরণের নিষিদ্ধ পদার্থ এবং পদ্ধতি নিষিদ্ধ তালিকায় অন্তর্ভুক্ত। বিশ্ব ডোপিং-বিরোধী সংস্থা (WADA) প্রতি বছর একটি নিষিদ্ধ তালিকা প্রকাশ করে, যেখানে খেলাধুলায় নিষিদ্ধ পদার্থ এবং পদ্ধতিগুলি চিহ্নিত করা হয়। প্রতি বছর অক্টোবরে, WADA পরবর্তী বছরের জন্য একটি আপডেট করা নিষিদ্ধ তালিকা প্রকাশ করে। এই তালিকাটি পরবর্তী বছরের ১ জানুয়ারী থেকে কার্যকর হবে।

এই তালিকা সব সময়ে প্রযোজ্য। তালিকায় পদার্থ এবং পদ্ধতি রয়েছে যেগুলি হল:

- সব সময়ের জন্য নিষিদ্ধ (প্রতিযোগিতার মধ্যে এবং প্রতিযোগিতার বাইরে উভয় ক্ষেত্রেই)
- কেবল প্রতিযোগিতার জন্য নিষিদ্ধ
- নির্দিষ্ট খেলাধুলায় নিষিদ্ধ (তীরন্দাজি, গল্ফ এবং শুটিং)
- নিয়ম ও শর্তের সাথে - অ্যাথলিটদের একটি নির্দিষ্ট মাত্রা পর্যন্ত বা একটি নির্দিষ্ট মাত্রার মধ্যে গ্রহণের অনুমতি রয়েছে, তবে সেই মাত্রা বা সীমার বাইরে এটি নিষিদ্ধ (উদাহরণস্বরূপ, হাঁপানি ইনহেলারে পাওয়া কিছু উপাদান)। অন্যান্য শর্তসাপেক্ষ পদার্থ হল সেগুলি যা কেবলমাত্র সেবনের পদ্ধতি (প্রয়োগের পদ্ধতি) দ্বারা নিষিদ্ধ, উদাহরণস্বরূপ, ক্রিম হিসাবে প্রয়োগ করা, গিলে ফেলা, বা শ্বাস নেওয়া।

অফিসিয়াল তালিকাটি WADA ওয়েবসাইটে প্রকাশিত হয়েছে।: www.wada-ama.org এবং NADA ওয়েবসাইট: https://nadaindia.yas.gov.in/

কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এখানে দেওয়া হচ্ছে যা আপনার মনে রাখা উচিত:

যেকোন অ্যাথলিটের ওষুধে নিষিদ্ধ পদার্থ থাকতে পারে। যেকোনো ওষুধ ব্যবহার করার আগে সর্বদা ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং এতে WADA দ্বারা নিষিদ্ধ পদার্থ রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করুন।

• ভারতে প্রতিদ্বন্দ্বিতাকারী অ্যাথলিটদের জন্য, NADA-এর Know Your Medicine (KYM) অ্যাপটি ওষুধের অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য একটি সহায়ক হাতিয়ার: https://kym.nadaindian.yas.gov.in এটি গুগল প্লে স্টোরেও পাওয়া যায়।

•বিদেশে বা ভারতের বাইরের প্রধান খেলায় অংশগ্রহণকারী অ্যাথলিটদের জন্য, WADA-অনুমোদিত আন্তর্জাতিক সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করুন যেমন:

• গ্লোবাল DRO (অনলাইনে ড্রাগ রেফারেন্স): www.globaldro.com

এটি ইউকে, কানাডা, ইউএসএ, সুইজারল্যান্ড এবং অন্যান্য দেশসহ বেশ কয়েকটি দেশে ব্যবহৃত হয়।

• স্থানীয় ওষুধের গাইডলাইনের জন্য আয়োজক দেশের অ্যান্টি-ডোপিং এজেন্সি বা ইভেন্ট আয়োজকদের সাথে পরামর্শ করুন।

• সব সময়ের জন্য একটি থেরাপিউটিক ইউজ এক্সেম্পশন টিইউই(TUE) বহন করুন যদি প্রয়োজন হয়, প্রাসঙ্গিক কর্তৃপক্ষের দ্বারা অগ্রিম অনুমোদিত।

• একটি পদার্থ কখন গ্রহণ করা হয় এটা কোন ব্যাপার না। যদি একটি নিষিদ্ধ পদার্থ শুধুমাত্র প্রতিযোগিতার বাইরে নেওয়া হয়, তবে এটি একটি ইতিবাচক পরীক্ষা হতে পারে যদি এটি এখনও অ্যাথলিটদের সিস্টেমে থাকে এবং তারা প্রতিযোগিতায় পরীক্ষার জন্য নির্বাচিত হয়।

• নিজের দেশ থেকে আয়োজক দেশে আনা যেকোনো ওষুধের জন্য প্রাসঙ্গিক কাস্টমস পরামর্শ পর্যালোচনা করুন। এই তথ্য সাধারণত গেমস আয়োজক কমিটি কর্তৃক বিতরণ করা কাস্টমস এবং মালবাহী নির্দেশিকাগুলিতেও সরবরাহ করা হয়। যদি আপনি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনার ভারতীয় অলিম্পিক অ্যাসোসিয়েশন (IOA) কে জিজ্ঞাসা করুন।

• ভুলে যাবেন না, আপনি যে কোনও ওষুধ খাচ্ছেন তা আপনার টিম ডাক্তারের কাছে প্রকাশ করা উচিত যাতে তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরক

ব্যবহারের সাথে যুক্ত ঝুঁকি

নিউট্রিশনাল সাপ্লিমেন্ট বা পুষ্টিকর সম্পূরক হলো খাদ্যের পরিপূরক হিসেবে তৈরি পণ্য, যাতে ভিটামিন, খনিজ, অ্যামিনো অ্যাসিড, ভেষজ বা অন্যান্য উদ্ভিদের মতো এক বা একাধিক খাদ্য উপাদান থাকে। এগুলি বিভিন্ন আকারে পাওয়া যায় যেমন ক্যাপসুল, ট্যাবলেট, গুঁড়ো, তরল বা নরম জেল, এবং অতিরিক্ত পুষ্টি সরবরাহ করার জন্য তৈরি। সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরক ব্যবহার করার সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকি রয়েছে।
তালিকায় অন্তর্ভুক্ত সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরকগুলি ঝুঁকিপূর্ণ কারণ এতে নিষিদ্ধ পদার্থ থাকতে পারে যা অ্যাথলিটদের অনিচ্ছাকৃতভাবে ADRV-তে আক্রান্ত হওয়ার কারণ হতে পারে এবং তাদের নিজ নিজ খেলাধুলা থেকে নিষিদ্ধ করা যেতে পারে।

সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরকগুলি তে থাকতে পারে:

- নিষিদ্ধ পদার্থ থাকতে পারে
- উৎপাদন প্রক্রিয়ার সময় নিষিদ্ধ পদার্থ দ্বারা দূষিত হতে পারে
- এমন উপাদান রয়েছে যার নাম তালিকাভুক্ত উপাদানের থেকে ভিন্ন
- "WADA অনুমোদিত" বা "অ্যাথলিটদের জন্য নিরাপদ" এর মতো মিথ্যা দাবি থাকতে পারে
- কিছু উপাদান তাদের লেবেল থেকে বাদ দেওয়া হতে পারে
- ইন্টারনেটে নকল পণ্য হিসেবে বিক্রি করা হয়
- অ্যাথলিটদের নিশ্চিত করতে হবে যে তারা সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরকগুলি ব্যবহারের সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকিগুলি এবং কীভাবে এই ঝুঁকিগুলি কমানো যায় তা সম্পূর্ণরূপে বোঝে।
- যেসব সম্পূরক ব্যাচ-পরীক্ষা করা হয়নি, সেগুলো অনিচ্ছাকৃত ডোপিংয়ের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।
- অ্যাথলিটদের সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরকগুলি ব্যবহারের আগে ভালভাবে গবেষণা করা উচিত।



অ্যাথলিটদের জন্য সুপারিশ:

এই ঝুঁকিগুলি এড়াতে, অ্যাথলিটরা বেশ কয়েকটি সতর্কতা অবলম্বন করতে পারে:

• পেশাদারের সাথে পরামর্শ করুন: যেকোনো সম্পূরক পদ্ধতি শুরু করার আগে সব সময় একজন ডাক্তার, পুষ্টিবিদ বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে পরামর্শ করুন।

• সাবধানে লেবেল পরীক্ষা: WADA দ্বারা প্রদত্ত বর্তমান নিষিদ্ধ পদার্থের তালিকার সাথে তালিকাভুক্ত সমস্ত উপাদান পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পড়ুন এবং ক্রস-যাচাই করুন।

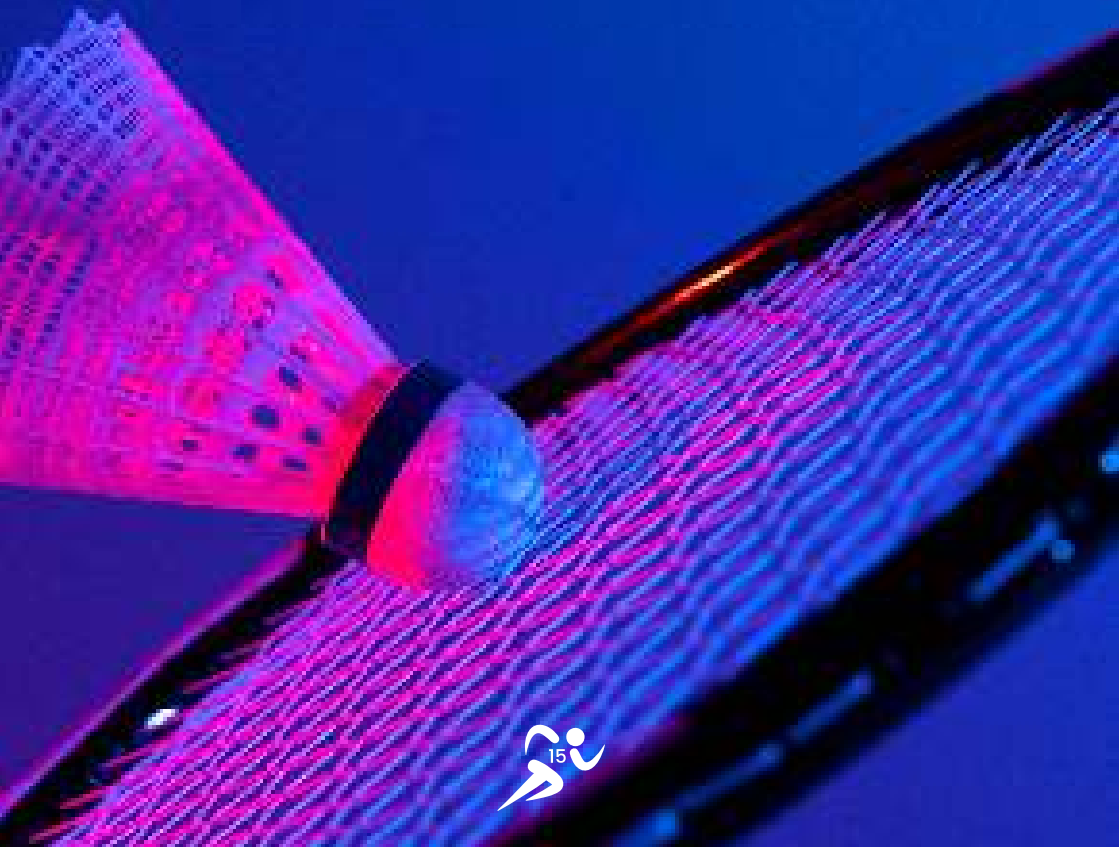
• থার্ড পার্টি বা তৃতীয় পক্ষের সার্টিফিকেশন: লেবেলে নির্ভরযোগ্য তৃতীয় পক্ষের সার্টিফিকেশন আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন।

• ডোজ নির্দেশিকা অনুসরণ করুন: প্রস্তাবিত ডোজগুলি মেনে চলুন এবং অতিরিক্ত গ্রহণ এড়িয়ে চলুন।

• ব্যবহার বন্ধ করার কথা বিবেচনা করুন: যদি সম্ভব হয়, তাহলে সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরকগুলির ব্যবহার সম্পূর্ণরূপে বন্ধ করার কথা বিবেচনা করুন।

•অনলাইনে কেনাকাটা এড়িয়ে চলুন: নকল পণ্য পাওয়ার ঝুঁকি কমাতে অনলাইনে সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরকগুলি কেনা থেকে বিরত থাকুন।

• সন্দেহজনক উপাদানগুলির জন্য লক্ষ্য রাখুন: কিছু পদার্থ সম্বলিত সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরকগুলির বিষয়ে সতর্ক থাকুন, যেমন সংখ্যাসূচক এবং গ্রীক অক্ষরের সংমিশ্রণ বা নির্দিষ্ট প্রত্যয় যুক্ত।



আপনি যদি একটি সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরক ব্যবহার করে থাকেন

1. অল্প পরিমাণ রাখুন - যদি আপনি ইতিবাচক পরীক্ষা করেন, তাহলে আপনার অবশিষ্ট নমুনাটি দূষিত হয়েছে কিনা তা বৈজ্ঞানিকভাবে পরীক্ষা করার বিকল্প আপনার কাছে থাকবে।
2. ব্যাচ-পরীক্ষার সার্টিফিকেটটি রাখুন - যদি আপনি একটি সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরক গ্রহণ করেন, তাহলে ব্যাচ-পরীক্ষিত পণ্যটি বেছে নিয়ে আপনার ঝুঁকি কমিয়ে আনুন।
3. রসিদের মতো ক্রয়ের প্রমাণ রাখুন প্রাকৃতিকভাবে পাওয়া পুষ্টিকর খাবারের কোনও বিকল্প নেই। সঠিক সময়ে সঠিক পরিমাণে সঠিক খাবার গ্রহণ করাই হল সর্বোত্তম নীতি।

প্রাকৃতিকভাবে পাওয়া পুষ্টিকর খাবারের কোনও বিকল্প নেই। সঠিক সময়ে সঠিক পরিমাণে সঠিক খাবার গ্রহণ করাই হল সর্বোত্তম নীতি।



ঔষধের ব্যবহার এবং

থেরাপিউটিক ব্যবহারের ছাড়

অ্যাথলিটদের জন্য স্বাস্থ্য হল খুবই গুরুত্বপূর্ণ। একজন অ্যাথলিট যার বৈধ চিকিৎসাগত কারণে নিষিদ্ধ পদার্থযুক্ত ওষুধ ব্যবহার করতে হয় অথবা নিষিদ্ধ পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়, তিনি তা করতে সক্ষম হতে পারেন। নিষিদ্ধ তালিকায় তালিকাভুক্ত উপাদান সম্বলিত ওষুধের প্রয়োজন এমন কোনও রোগ বা অবস্থায় ভুগছেন এমন একজন অ্যাথলিট কে থেরাপিউটিক ইউজ এক্সেমপশন টিইউই(TUE) পেতে হবে।

অ্যাথলিটদের চিকিৎসা করা যেতে পারে এটি টিইউই(TUE) নির্ধারণ করে, এমনকি যদি চিকিৎসায় নিষিদ্ধ পদার্থ বা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়, তবে নিষেধাজ্ঞার ঝুঁকি এড়ানো যায়। নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে টিইউই(TUE) মঞ্জুর করা হয়: একটি টিইউই(TUE) এর জন্য মঞ্জুর করা হয়েছে:

- **একটি নির্ণয় করা মেডিকেল অবস্থা**
- **একটি নির্দিষ্ট সময়কাল**
- **একটি নির্দিষ্ট মাত্রা এবং ব্যবহারের ফ্রিকোয়েন্সি**
- **প্রশাসনের একটি নির্দিষ্ট রুট**



একজন অ্যাথলিট হিসেবে, কোনও ওষুধ খাওয়ার আগে, আপনাকে অবশ্যই তালিকায় থাকা অবস্থা বা NADA-এর সাথে পরীক্ষা করে দেখতে হবে। যদি পদার্থটি নিষিদ্ধ করা হয়, তাহলে টিইউই(TUE)-এর জন্য আবেদন করার জন্য আপনাকে প্রক্রিয়াটি অনুসরণ করতে হবে।

TUE প্রক্রিয়া



চিকিৎসক

একজন ক্রীড়াবিদ তার চিকিৎসকের কাছে যাবার পর তার এমন একটি শারীরিক অবস্থা ধরা পড়ে যার জন্য তার নিষিদ্ধ পদার্থ বা পদ্ধতি ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়ে পরে

ক্রীড়াবিদ

TUE –এর জন্য আবেদন করুন

ADO TUE
ম্যানেজার/প্রশাসক



ADO TUE
ম্যানেজার/প্রশাসক

TUEC-এর সিদ্ধান্ত এবং ADAMS-এ রেকর্ড সম্পর্কে ক্রীড়াবিদকে অবহিত করুন

সিদ্ধান্ত জানাতে 21 দিন সময়

সম্পূর্ণ আবেদনপত্র ADO TuEC-এ জমা দিন

TUEC

চিকিৎসা দ্রব্য বা প্রশাসনের পথ নির্ধারণের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অ্যাথলিটদের টিইউই(TUE)-এর জন্য আবেদন করা উচিত। যদি শুধুমাত্র প্রতিযোগিতার জন্য পদার্থটি নিষিদ্ধ করা হয়, তাহলে প্রতিযোগিতার কমপক্ষে 30 দিন আগে আবেদন করতে ভুলবেন না।

ডোপিং নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

অ্যাথলিটদের যেকোনো সময়, যেকোনো জায়গায় পরীক্ষা করা যেতে পারে। প্রতিযোগিতার সময়, প্রতিযোগিতার বাইরে, প্রশিক্ষণ স্থানে, এমনকি অ্যাথলিটদের বাড়িতে বা বর্তমান আবাসস্থলেও পরীক্ষা করা যেতে পারে। কোনও পূর্ব নোটিশ ছাড়াই পরীক্ষাটি পরিচালিত হবে।

অ্যাথলিটদের যখন ডোপিং নিয়ন্ত্রণ (পরীক্ষা) এর জন্য নির্বাচিত করা হয়, তখন তারা নিম্নলিখিত প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হবে:

প্রস্রাবের নমুনা সংগ্রহের জন্য





• অ্যাথলিট কে একটি নমুনা সংগ্রহের পাত্র বেছে নেবে - এবং নিশ্চিত করতে হবে যে এটি সিল করা এবং অক্ষত।

• একজন ডিসিও (DCO) যিনি অ্যাথলিটদের সাথে একই লিঙ্গের, তিনি নমুনাটি প্রত্যক্ষ করবেন।

• অ্যাথলিটরা একটি নমুনা সংগ্রহের কিট বেছে নেবে - নিশ্চিত করতে হবে যে এটি সিল করা, অক্ষত এবং উভয় বোতলের সংখ্যা (কোড) একই।

• অ্যাথলিটরা প্রস্রাবের নমুনা "A" এবং "B" বোতলে ভাগ করবে এবং সেগুলি সিল করে রাখবে।

• অ্যাথলিটরা ডোপিং কন্ট্রোল ফর্ম (DCF) এর তথ্য পর্যালোচনা করবে এবং কিছু বিস্তারিত তথ্য যোগ করবে যেমন তাদের কোচের নাম, গত 7 দিনে তারা যে ওষুধ এবং সম্পূরক গ্রহণ করেছে - একটি অনুলিপি তাদের ইমেল ঠিকানায় পাঠানো হবে।

যদি ডোপিং নিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়ার জন্য কোনও উদ্বেগ থাকে, তাহলে অ্যাথলিটরা তা DCF বা সম্পূরক রিপোর্ট ফর্মে লিখে রাখতে পারে।

নমুনাগুলি গোপনে WADA অনুমোদিত ল্যাবে পাঠানো হবে; এর অর্থ হল তারা অ্যাথলিটদের নাম বা জাতীয়তা জানে না - তারা কেবল নমুনা নম্বর জানবে।

- A নমুনা খোলা হয় এবং বিশ্লেষণ করা হয়
- যদি A নমুনা নিগেটিভ হয়, তাহলে সেখানেই প্রক্রিয়ার সমাপ্তি হবে
- নমুনাগুলি 10 বছর পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যেতে পারে এবং আরও বিশ্লেষণ করা যেতে পারে
- B নমুনা নিরাপদে সংরক্ষণ করা হয়

যদি A নমুনা টেস্টে পজিটিভ হয়

- যদি অ্যাথলিট অনুরোধ করে তাহলে, B নমুনা খোলার তারিখ, সময় এবং স্থান সম্পর্কে অ্যাথলিট কে অবহিত করা হবে।
- অ্যাথলিট B নমুনা বিশ্লেষণ না করাও বেছে নিতে পারে
- অ্যাথলিট এবং/অথবা তাদের প্রতিনিধির B নমুনা টেস্টের সময় উপস্থিত থাকার সুযোগ হওয়া উচিত।
- B নমুনা খোলার সময় অ্যাথলিট তাদের উপস্থিত থাকার অধিকারও ত্যাগ করতে পারে।

যদি B নমুনা টেস্টে পজিটিভ হয়

- যদি B নমুনা A নমুনার ফলাফল নিশ্চিত করে, অথবা যদি অ্যাথলিট B নমুনা বিশ্লেষণ না করার সিদ্ধান্ত নেয়, তাহলে A নমুনার ফলাফল তথাকথিত ADRV হিসেবে বিবেচিত হবে।

রক্তের নমুনা সংগ্রহের জন্য

কখনও কখনও রক্ত সংগ্রহও করা হয়। প্রক্রিয়াটি অনেকটা একই রকম:

- রক্ত সংগ্রহ করবে একজন ব্লাড কন্ট্রোল অফিসার(BCO) যে রক্ত গ্রহণে প্রশিক্ষিত এবং পর্যাপ্ত যোগ্যতাসম্পন্ন।
- অ্যাথলিটরা রক্তের নমুনা সংগ্রহের জন্য একটি কিট বেছে নেবে - নিশ্চিত করবে যে এটি সিল করা, অক্ষত এবং সমস্ত শিশি তে সংখ্যা একই।
- রক্ত নেওয়ার আগে অ্যাথলিট কে 10 মিনিট (বিশ্রামে) বসে থাকতে হবে।
- যখন একজন অ্যাথলিট বায়োলজিক্যাল পাসপোর্ট(ABP) রক্ত পরীক্ষা সংগ্রহ করা হয়, তখন অ্যাথলিটদের অবশ্যই দুই ঘন্টা আগে প্রতিযোগিতা বা প্রশিক্ষণ নেওয়া উচিত নয়। তাই, যদি একজন অ্যাথলিট সম্প্রতি সক্রিয় থাকে তবে তাকে দীর্ঘ সময়ের জন্য তত্ত্বাবধানের প্রয়োজন হতে পারে।



ক্রীড়াবিদজৈবিক পাসপোর্ট

অ্যাথলিট বায়োলজিক্যাল পাসপোর্ট (ABP) এর মৌলিক নীতি হল সময়ের সাথে সাথে নির্বাচিত জৈবিক ভেরিয়েবলগুলি পর্যবেক্ষণ করা যা ডোপিং পদার্থ বা পদ্ধতি নিজেই সনাক্ত করার চেষ্টা না করে পরোক্ষভাবে ডোপিংয়ের প্রভাব প্রকাশ করে। এডিও'গুলি এবিপিকে একটি শক্তিশালী অ্যান্টি-ডোপিং প্রোগ্রামের বৃহত্তর কাঠামোর মধ্যে সংহত করতে পারে যাতে করে:

- পাসপোর্ট তথ্যের বুদ্ধিদীপ্ত এবং সময়োপযোগী ব্যাখ্যার মাধ্যমে আরও মনোযোগের প্রয়োজন এমন ক্রীড়াবিদদের চিহ্নিত করা যায়। এবিপি মূল্যবান তথ্য প্রদান করে যা লক্ষ্য পরীক্ষা বা তদন্তের মতো ডোপিং-বিরোধী কার্যক্রমকে আরও কার্যকরভাবে পরিচালনা করতে ব্যবহার করা যেতে পারে; এবং বিশ্ব ডোপিং-বিরোধী কোডের (কোড) ধারা 2.2 (কোনও ক্রীড়াবিদের দ্বারা নিষিদ্ধ পদার্থ বা নিষিদ্ধ পদ্ধতি ব্যবহার বা ব্যবহারের চেষ্টা) অনুসারে সম্ভাব্য ডোপিং-বিরোধী নিয়ম লঙ্ঘন (ADRV) অনুসরণ করা যায়।

এবিপি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, NADA ওয়েবসাইট https://nadaindia.yas.gov.in দেখুন।

শুকনো রক্তের দাগ (DBS) নমুনা সংগ্রহ

ডিবিএস(DBS) হলো এমন একটি পদ্ধতি যা অ্যাথলিটের আঙুলের ডগায় ছিদ্র করে কয়েক ফোঁটা রক্ত সংগ্রহ করে। ফোঁটাগুলো বিশেষ ফিল্টার পেপার কার্ডে রাখা হয় WADA-অনুমোদিত পরীক্ষাগারে বিশ্লেষণের জন্য। কৈশিক রক্তের নমুনা গ্রহণে প্রশিক্ষিত এবং পর্যাপ্ত যোগ্যতাসম্পন্ন একজন ডিসিও(DCO) বা বিসিও(BCO) নমুনাসংগ্রহ করবে।

শুকনো রক্তের দাগ (DBS) বিশ্লেষণের জন্য, BCO পাংচারের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত স্থানটি মূল্যায়ন করবে যা অ্যাথলিটের বা তার ক্রীড়ার পারফরম্যান্সের উপর প্রতিকূল প্রভাব ফেলতে না পারে। অ্যাথলিট নমুনা সংগ্রহের স্থানটি উষ্ণ করবে। BCO রক্তের নমুনা স্থানটিকে একটি জীবাণুমুক্ত জীবাণুনাশক প্যাড বা সোয়াব দিয়ে জীবাণুমুক্ত করবে। BCO আঙুলের ডগা থেকে বা উপরের বাহু থেকে রক্ত সংগ্রহ করবে।DBS নমুনাগুলিকে BCO 'A' এবং 'B' লেবেলযুক্ত একটি নিরাপদ কিটে স্থানান্তর করবে।



অ্যাথলিটের হদিস

হদিস বা ঠিকানা হল এমন তথ্য যা অ্যাথলিটদের পরীক্ষার জন্য অবস্থান করতে দেওয়া এটি এমন তথ্য যা অ্যাথলিটদের পরীক্ষা করার ক্ষমতাসম্পন্ন ব্যক্তিরা ব্যবহার করে। তথ্য প্রদান না করা বা ভুল বা বিভ্রান্তিকর তথ্য প্রদান করলে পরিণতি হতে পারে।

RTP-র সব অ্যাথলিট কে প্রতি ত্রৈমাসিকে আগে থেকেই সঠিক অবস্থান তথ্য প্রদান করতে হবে। ভ্রমণের সময়-পরিকল্পিত বা অপরিকল্পিত, অ্যান্টি-ডোপিং অ্যাডমিনিস্ট্রেশন অ্যান্ড ম্যানেজমেন্ট সিস্টেম (ADAMS) ব্যবহার করা উচিত, এমনকি অপরিকল্পিত জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রেও। আপনাকে সহজেই খুঁজে পেতে সাহায্য করার জন্য স্পষ্ট নির্দেশাবলী প্রদান করা উচিত। easily.

RTP-র অ্যাথলিট

NADA ইন্ডিয়া, রেজিস্টার্ড টেস্টিং পুলে(RTP) অ্যাথলিটদের রাখার বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেবে। এই নির্বাচনটি WADA দ্বারা প্রকাশিত পরীক্ষা এবং তদন্তের জন্য আন্তর্জাতিক মান অনুসারে। NADA ইন্ডিয়া নিয়মিতভাবে RTP মানদণ্ড পর্যালোচনা এবং আপডেট করে এবং প্রাসঙ্গিক নিয়ম অনুসারে তালিকাটি সংশোধন করে। RTP (RTP) - RTP ডাউনলোড নাডায় অন্য প্লেয়ার নির্বাচন করুন। আরও পড়ুন এবং আরও পড়ুন। NADA SCHEME RTP-RTP অন্য একটি বিকল্প বেছে নিন। ধন্যবাদ, আমার কাছে একটি ভালো বিকল্প আছে।

RTP-তে থাকা প্রতিটি ক্রীড়াবিদের নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মেনে চলতে হবে:

- নীতি পরীক্ষা মান (ISTI) দ্বারা পদ্ধতি পরিমাপ করে, সঠিক ভিত্তিতে তাদের অবস্থান সম্পর্কে নাডা ইন্ডিয়াকে নির্দেশ করা।
- সব সময় সঠিক ও সম্পূর্ণ তথ্য আপডেট করুন
- যখনই প্রয়োজন হবে, সেইসব স্থানে পরীক্ষার জন্য নিজেদের প্রস্তুত রাখুন।

কথা বলা

ক্রীড়া ক্ষেত্রে স্বচ্ছতা রক্ষা করা প্রত্যেক ব্যক্তির কর্তব্য। স্বচ্ছ ক্রীড়ায় অংশগ্রহণের জন্য ক্রীড়া ক্ষেত্রে যুক্তদের ডোপিং সন্দেহ হলে তা নিয়ে বলতে হবে। যদি খেলোয়াড় অথবা কোচ স্বচ্ছ ক্রীড়া বিরোধী এমন কোনও কার্যকলাপ সন্দেহ করেন, সাক্ষী থাকেন অথবা জেনে থাকেন, তাহলে তা জানানো তাদের দায়িত্ব। স্বচ্ছ ক্রীড়া বজায় রাখার জন্য রিপোর্ট করার এবং তথ্য জানানোর বিভিন্ন ব্যবস্থা রয়েছে।

স্পিক আপ - WADA-র রিপোর্টিং প্ল্যাটফর্ম

WADA-এর স্পিক আপ প্ল্যাটফর্ম যেকোনও ব্যক্তি অথবা প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে যে কোনও তথ্য সম্পূর্ণ গোপনীয় ভাবে রিপোর্ট করার সুযোগ প্রদান করে। আপনি ডোপিং সন্দেহ করলে - যেকোনো ADRV অথবা যেকোনো কাজ অথবা ভুল যা স্বচ্ছ ক্রীড়ার বিরুদ্ধে যেতে পারে - তার রিপোর্ট করতে পারেন এই লিঙ্কে https://speakup.wada-ama.org/frontpage.

NADA ইন্ডিয়ার স্পিক আপ প্ল্যাটফর্ম

স্পিক আপ প্ল্যাটফর্ম NADA ইন্ডিয়ার একটি অত্যাবশ্যক উদ্যোগ যা খেলোয়াড়, সহায়ক কর্মী এবং বৃহত্তর ক্রীড়া গোষ্ঠীকে যেকোনো সন্দেহ জনক ADRV গোপনে জানানোর ক্ষমতা প্রদানের জন্য সাজানো হয়েছে। এই প্ল্যাটফর্মটি সারা বিশ্বে শ্রেষ্ঠ অভ্যাসের সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখে এবং ক্রীড়া ক্ষেত্রে নিষ্ঠা বজায় রাখার জন্য ভারতের অঙ্গীকারকে মজবুত করে।

এই প্ল্যাটফর্ম জানানো তথ্যের গোপনীয়তা এবং সুরক্ষা নিশ্চিত করে, যার ফলে হুইসেলব্লোয়ারগন প্রতিহিংসার ভীতি ব্যতীত সরল বিশ্বাসে তথ্য জানাতে পারবেন। তথ্য প্রদানকারীর সুবিধা অনুসারে বেনামে অথবা যোগাযোগের তথ্য সহ রিপোর্ট জমা করা যেতে পারে। যদি আপনি কোনও ডোপিং সম্পর্কিত অনৈতিক আচরণ লক্ষ্য করেন, তাহলে অবিলম্বে তা এখানে রিপোর্ট করুন: speakup-nada@gov.in

এই উদ্যোগ ভারতে একটি স্বচ্ছ, নীতি পূর্ণ এবং পরিষ্কার ক্রীড়া জগতে প্রতি উৎসাহ প্রদানের মাধ্যমে প্লে ট্রু-এর বৃহত্তর উদ্দেশ্যকে সমর্থন করে।



সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মগুলির জন্য লিঙ্কগুলি:



Twitter (X)

https://x.com/NADAIndiaOffice

Instagram

https://www.instagram.com/nadaindiaoffice/?hl=en

Threads

https://www.threads.net/@nadaindiaoffice?xmt=AQGzvg7tK27f7focxy6LJ3bAbWdCEidXEy_-igxJrfoKCms

LinkedIn

https://www.linkedin.com/company/national-anti-doping-agency-india/

Facebook

https://www.facebook.com/NADAIndiaOfficial

লিঙ্ক ট্রি অ্যাক্সেস করার জন্য QR কোড এবং লিঙ্ক:

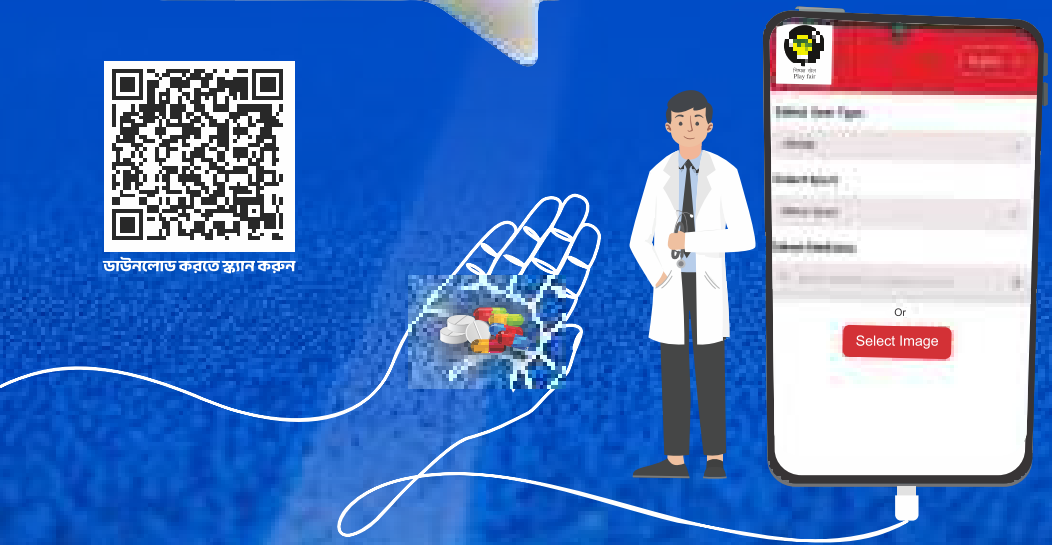
https://linktr.ee/NadaIndialinks

কোনো নিষিদ্ধ ওষুধকে আপনার খেলার পেশা নষ্ট করতে দেবেন না!

খেলোয়াড়েরা অনিচ্ছাকৃত ডোপিং থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারেন NADA ইন্ডিয়ার অ্যাপের সাহায্যে যে কোনও ওষুধের অথবা তার উপাদান সমূহের নিষিদ্ধ অবস্থা সহজেই অনুসন্ধান করে।

নো ইয়োর মেডিসিন অ্যাপ

ডাউনলোড করতে স্ক্যান করুন



বিঃদ্রঃ কোন অসঙ্গতির কারণ ঘটলে, এই পুস্তিকাটির ইংরেজি সংস্করণ চূড়ান্ত বলে বিবেচিত হতে পারে।

সত্যমেব জয়তে
Government of India

নিষ্পক্ষ খেল
Play fair

ন্যাশনাল অ্যান্টি ডোপিং এজেন্সি ভারত

র‍্যাম্প নং. 02, হল নং. 103-104, দ্বিতীয় তল,
জহরলাল নেহেরু স্টেডিয়াম কমপ্লেক্স, লোদি রোড, নয়া দিল্লি – 110003
ফোন: +91-11-24368274
ই-মেল: info.nada@nic.in, edu-nadaindia@gov.in

#SAYNO TODOPING | আজ এবং প্রতিদিন