

# ਡੋਪਿੰਗ ( Doping)

ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਡੋਪ ਵਿਰੋਧੀ ਸੰਸਥਾ:- ( International Anti Doping Agency)- ਨੌ ਡੋਪ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨੂੰ ਵੀ ਡੋਪਿੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਮਾਂ- ( Type of Doping)- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਡੋਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

1. ਉਤੇਜਕ ( Stimulants)
2. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਇਆਂ ( Drugs/ Narcotics)
3. ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਦਵਾਇਆਂ ( Anabolic steroids)

ਕਿਸਮਾਂ- ( Type of Doping)- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਡੋਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

1. ਉਤੇਜਕ ( Stimulants)
2. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਇਆਂ ( Drugs/ Narcotics)
3. ਤਾਕਤ ਵਧਾਉ ਦਵਾਇਆਂ ( Anabolic steroids)
4. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ( Diuretics)
5. ਬੀਟਾ ਬਲੋਕਰਜ਼ ( Beta Blockers)
6. ਮਾਸਕਿੰਗ ਏਜੈਂਟ
7. Human Growth Hormone (HGH)
8. ਬਲੱਡ ਡੋਪਿੰਗ ( Blood Doping)

1. **ਉਤੇਜਕ ( Stimulants)** – ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਕ ਕਰਕੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ( Bad effect) – ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

1. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ।
2. ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਲਹੂ ਚੱਕਰ ਉੱਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
5. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਰ ਵਧਦੀ ਹੈ
6. ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ: ਫੇਫੜੇ, ਗੁਰਦੇ, ਦਿਮਾਗ, ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਉੱਪਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਇਆਂ ( Drugs/ Narcotics)**- ਇਹ ਉਹ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਫੀਮ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ( Bad effect) – ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

1. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ।

**3. ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦੇ ਦਵਾਇਆਂ ( Anabolic steroids)-** ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਗੋਲਾ, ਹੈਮਰ ਆਦਿ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ , ਫਰਾਟਾ ਦੋੜਾਂ ਦੇ ਅਥਲੀਟ, ਜੰਪਰ, ਭਾਰ ਤੋਲਕ, ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ( Body bullder), ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ( Bad effect) – ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

1. ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਢੇ ਲੱਗਣਾ।
2. ਗੁਰਦਿਆਂ, ਜਿਗਰ ਆਦਿ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ।
3. ਪ੍ਰਜਣਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ।
4. ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਆਉਣੀ ।
5. ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧਣਾ।
6. ਔਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਘੱਟਣਾ।
7. ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੰਹਚਣਾ।
8. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ।
9. ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲ ਆਉਣੇ
10. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਦਿੱਖ ਲੱਗਣੀ।

**4. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ( Diuretics)-** ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਈ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਡੋਪ ਟੈਸਟ ਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ( Bad effect) – ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

1. ਸਰੀਰ ਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Blood Pressure ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
4. ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਉੱਪਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
5. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਦਮ ਅਕੜਾਅ ਆਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

**5. ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰਜ਼ ( Beta Blockers)-** ਇਹ ਦਵਾਇਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ( Bad effect) – ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

1. ਦਿਲ ਦਾ ਕੰਮ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਦਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਦਬਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
5. ਲਿੰਗਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**6. ਮਾਸਕਿੰਗ ਏਜੰਟ ( Masking Agent)-** ਇਹ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਇਆਂ ਦੀ ਹੌਂਦ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡੋਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**7. Human Growth Hormone (HGH)-** ਪਿਯੂਟੇਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਐਚ.ਜੀ.ਐੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਪਾਚਕ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਚ ਜੀ ਐਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅੰਗ ਹੈ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹਾਰਮੋਨ (ਐਚਜੀਐਚ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਪਰ ਮਾਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਮੀਦ ਨਿਰਾਧਾਰ ਹੈ। ਅਤੇ ਭੈੜਾ, ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**8. ਬਲੱਡ ਡੋਪਿੰਗ ( Blood Doping)-** ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਖੂਨ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ( Bad effect) –** ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

1. ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗਾਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਖੂਨ ਗਾੜਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



## ਡੋਪਿੰਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (Control of Doping)

1. ਡੋਪਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਨਵੀਆਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀ ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਇਆਂ ਬਾਰੇ ਟੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
4. ਦਵਾਇਆਂ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਉੱਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਜਰੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਅਚਨਚੇਤ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈ ਕੇ ਡੋਪਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
7. ਦੌਸ਼ੀ ਪਾਏ ਗਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਸਖਤ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਵੇ।