



राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



हमेशा पौष्टिक और प्राकृतिक आहार लें

आप जिस भी खेल में हों, हमेशा **पहले भोजन के विकल्प को महत्व दें।** जान लें, पौष्टिक भोजन और प्राकृतिक हाइड्रेटिंग तरल पदार्थों का कोई विकल्प नहीं है।

ध्यान रखें सप्लीमेंट

- में हो सकता है, लेबल पर दिखाए बिना पदार्थ शामिल किए गए हो
- कर सकता है, अस्वास्थ्यकर दुष्प्रभाव
- कर सकता है, स्वास्थ्य लाभों के कई झूठे दावे



यह भूलें नहीं

- अच्छा खाएं
- अच्छी नींद लें
- हाइड्रेटेड रहें



#SayNoToDoping
डोपिंग को कहें ना
आज और हर दिन

स्वच्छ खेलों को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए, लिखें:
speakup-nada@gov.in



अधिक जानकारी
के लिए स्कैन करें





राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत

निष्पक्ष खेल
Play fair

निष्पक्ष खेल एम्बेसडर बनें

यदि आप खिलाड़ी हैं

- प्रशिक्षण लें और स्वच्छ प्रतिस्पर्धा करें
- प्रतिबंधित पदार्थों और तरीकों से बचे रहें
- अपने नमूने समय पर जमा करें
- आवाज़ उठाएं, अगर आप किसी एडीआरवी के संपर्क में आते हैं

यदि आप कोच हैं

- प्रतिबंधित पदार्थों और तरीकों के बारे में अपने खिलाड़ियों को शिक्षित करें
- डोप नियंत्रण परीक्षण के महत्व को समझाएं
- प्रतिबंधित खिलाड़ियों और संस्थानों से दूर रहें
- आवाज़ उठाएं, अगर आप किसी एडीआरवी के संपर्क में आते हैं

यदि आप माता-पिता हैं

- अपने बच्चे को स्वच्छ प्रतिस्पर्धा के गुणों के बारे में जागृत करें
- अपने बच्चों को एडीआरवी के बारे में शिक्षित करें
- प्रतिबंधित पदार्थों से दूर रहने के लिए प्रेरित करें
- आवाज़ उठाएं, अगर आप किसी एडीआरवी के संपर्क में आते हैं



#SayNoToDoping
डोपिंग को कहें ना
आज और हर दिन

स्वच्छ खेलों को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए, लिखें:
speakup-nada@gov.in



अधिक जानकारी
के लिए स्कैन करें





राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



अपने अधिकारों का उपयोग करें और डोप परीक्षण प्रक्रिया के दौरान अपनी जिम्मेदारियों को जानें

डोप नियंत्रण परीक्षण एक गंभीर मामला है। आपका खेल करियर इस पर निर्भर करता है। खिलाड़ी के रूप में आप अपने **अधिकारों और जिम्मेदारियों** को समझें और उसका पालन करें।



आपको अधिकार है:

- डोप नियंत्रण स्टेशन पर आपके साथ जाने के लिए अपनी पसंद के प्रतिनिधि को नामित करने का आपको अधिकार है
- नमूना संग्रह प्रक्रिया के बारे में जानकारी का अनुरोध करने का आपको अधिकार है
- अगर किसी वजह से रिपोर्ट करने में देरी हो रही है तो आपको डोप नियंत्रण स्टेशन को अनुरोध करने का अधिकार है
- मानक नमूना संग्रह प्रक्रियाओं में संशोधन का अनुरोध करने का आपको अधिकार है
- यदि आपको ज़रूरत हो, तो अनुवादक के लिए अनुरोध करने का आपको अधिकार है

आपकी जिम्मेदारी है:

- अपने खेल की डोप-रोधी नीति से सजग रहें और उसका पालन करें
- नमूना संग्रह प्रक्रियाओं के लिए उपलब्ध रहें और उनका पालन करें
- नमूना संग्रह प्रक्रियाओं के दौरान अधिकारी के आसपास रहें
- सुनिश्चित करें कि नमूना संग्रह किट पूरी तरह से बन्द, सुरक्षित और पहचान योग्य है
- सुनिश्चित करें कि सभी उपयुक्त दस्तावेज सटीक, पूर्ण और हस्ताक्षरित हैं
- सभी प्रतिबंधित पदार्थों के बारे में जानें

#SayNoToDoping
डोपिंग को कहें ना
आज और हर दिन

स्वच्छ खेलों को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए, लिखें:
speakup-nada@gov.in



अधिक जानकारी
के लिए स्कैन करें





राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



डोप के विरुद्ध आवाज़ उठाएं

आप स्वच्छ खेलों को सुनिश्चित करने में हमारी मदद कर सकते हैं। डोप रोधी नियम उल्लंघन या खेलों में अनैतिक पदार्थों के किसी भी मामले के बारे में सूचित करना आपकी जिम्मेदारी है।

स्वच्छ खेलों के लिए आवाज़ उठाएं, आज ही!

कार्रवाई शुरू करें। मेल करें:

speakup-nada@gov.in



#SayNoToDoping
डोपिंग को कहें ना
आज और हर दिन

स्वच्छ खेलों को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए, लिखें:
speakup-nada@gov.in



अधिक जानकारी
के लिए स्कैन करें





राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत

निष्पक्ष खेल
Play fair



डोप-रोधी नियम उल्लंघन

खिलाड़ी



मौजूदगी

किसी एथलीट के नमूने में प्रतिबंधित पदार्थ या उसके मेटाबोलाइट्स या मार्कर की मौजूदगी



इस्तेमाल

किसी एथलीट द्वारा प्रतिबंधित पदार्थ या प्रतिबंधित विधि का इस्तेमाल या इस्तेमाल करने का प्रयास



टालना

किसी एथलीट द्वारा नमूना कलेक्शन प्रस्तुत करने से बचना, मना करना या विफल होना



पते ठिकाने की विफलताएं

एथलीट द्वारा ठिकाने की जानकारी दर्ज करने में विफलता और/या परीक्षण में चूक

खिलाड़ी, खिलाड़ी सहायक कर्मी एवं अन्य व्यक्ति



छेड़छाड़

एथलीट या अन्य व्यक्ति द्वारा डोप नियंत्रण प्रक्रिया के साथ छेड़छाड़ करना या छेड़छाड़ का प्रयास



धारण

एथलीट या एथलीट सहायक कर्मियों द्वारा प्रतिबंधित पदार्थ रखना या प्रतिबंधित विधि अपनाना



तस्करी

एथलीट या अन्य व्यक्ति द्वारा किसी प्रतिबंधित पदार्थ तस्करी या प्रतिबंधित विधि अपनाना या ऐसा प्रयास करना



प्रबंधन

एथलीट को प्रतिबंधित पदार्थ या विधि देना या देने का प्रयास करना



हतोत्साहित करना

एथलीट या अन्य व्यक्ति द्वारा अधिकारियों को रिपोर्ट करने से निरुत्साहित करने या प्रतिशोध लेने के लिए किए गए कार्य



मिलीभगत

एथलीट या अन्य व्यक्ति द्वारा मिलीभगत करना या मिलीभगत का प्रयास करना



निषिद्ध संगठन

एथलीट या अन्य व्यक्ति द्वारा स्वीकृत एएसपी के साथ प्रतिबंधित जुड़ाव

#SayNoToDoping
डोपिंग को कहें ना
आज और हर दिन

स्वच्छ खेलों को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए, लिखें:
speakup-nada@gov.in



अधिक जानकारी
के लिए स्कैन करें





राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



अपनी मौजूदा लोकेशन के बारे में हमें जानकारी दें

परीक्षण, डोपिंग रोधी कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण भाग है और आमतौर पर किसी भी खिलाड़ी को इसकी कोई अग्रिम सूचना नहीं दी जाती है। **आपकी मौजूदा लोकेशन की जानकारी, किसी भी परीक्षण कार्यक्रम को एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो स्वच्छ खेलों की रक्षा करता है।**

पंजीकृत परीक्षण पूल (आरटीपी) के खिलाड़ियों को अपने पते ठिकाने सहित निम्नलिखित जानकारी प्रस्तुत करना आवश्यक होता है ताकि नाडा और अन्य डोप रोधी संगठन (एडीओ) परीक्षण, आपका पता लगा सकें, विशेष रूप से प्रतिस्पर्धा के बाहर परीक्षण के लिए :

- घर का पता, ईमेल आईडी और फोन नंबर
- रात को ठहरने का पता
- स्थान और समय सहित नियमित गतिविधियां, जैसे प्रशिक्षण, कार्य, स्कूल या विश्वविद्यालय
- खिलाड़ियों का प्रतिस्पर्धा कार्यक्रम
- प्रत्येक दिन में 60 मिनट की समय अवधि जिसमें वे उपलब्ध होंगे और परीक्षण के लिए समय दे पाएंगे।

पते ठिकाने की जानकारी प्रस्तुत और अपडेट करना

- आरटीपी में खिलाड़ियों को प्रत्येक तिमाही के लिए पिछले महीने की 15 तारीख तक अपने ठिकाने को अपडेट करना होगा। जैसे कि, अप्रैल-मई-जून तिमाही के लिए, ठिकाने की जानकारी 15 मार्च तक देनी होगी।
- खिलाड़ी वाडा के एडम्स प्लेटफॉर्म या खिलाड़ी सेंट्रल ऐप के माध्यम से अपने पते ठिकाने को अपडेट कर सकते हैं।
- यदि किसी खिलाड़ी के पते ठिकाने की जानकारी में परिवर्तन होता है, तो उन्हें तुरंत अपनी जानकारी अपडेट करनी चाहिए।
- खिलाड़ी अपने पते ठिकाने की जानकारी गलत तरीके से दाखिल करने या अपडेट करना भूलने के लिए अपने प्रतिनिधि या एजेंट को दोष नहीं दे सकते।

पते ठिकाने की विफलता और परिणाम

- **फाइलिंग विफलता:** यदि कोई खिलाड़ी तिमाही की समय सीमा तक पते ठिकाने की जानकारी जमा नहीं करता है, गलत जानकारी देता है या अपर्याप्त विवरण देता है (उदाहरण - घर का नंबर और मंज़िल न देना)।
- **छूटे हुए परीक्षण:** किसी खिलाड़ी का परीक्षण के लिए, उल्लेखित 60 मिनट की समय अवधि में न मिलना, जो उन्होंने अपने ठिकाने की जानकारी में बताई है।
- **पते ठिकाने की विफलता:** फाइलिंग विफलताओं या परीक्षण छूटने की 3 घटनाओं के किसी भी संयोजन को डोप रोधी नियम उल्लंघन माना जा सकता है।
- **परिणाम:** पते ठिकाने की विफलता के मामले में, खिलाड़ी पर 2 वर्ष तक की अपात्रता का प्रतिबंध लगाया जा सकता है।

#SayNoToDoping
डोपिंग को कहें ना
आज और हर दिन

स्वच्छ खेलों को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए, लिखें:
speakup-nada@gov.in



अधिक जानकारी
के लिए स्कैन करें





राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



वास्तव में क्या आप अपने सप्लीमेंट्स के बारे में जानते हैं?

प्राकृतिक रूप वाले पौष्टिक भोजन का कोई विकल्प नहीं है। सही समय पर उचित मात्रा में पौष्टिक भोजन करना सर्वश्रेष्ठ शारीरिक नीति है। पौष्टिक सप्लीमेंट्स अस्थायी तौर पर ऊर्जा प्रदान कर सकते हैं, किंतु वे खिलाड़ियों को पोषण से अधिक नुकसान पहुंचा सकते हैं। दरअसल, उनमें कई निहित खतरे हैं जो तत्काल प्रभाव नहीं दिखाते, किंतु गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

सप्लीमेंट्स क्या हैं?

आहार या पोषक सप्लीमेंट्स आमतौर पर सामान्य स्वास्थ्य में सुधार लाने, आहार में पोषक तत्वों का सेवन बढ़ाने, वजन बढ़ाने या घटाने में सहायता करने और खेल प्रदर्शन या स्वास्थ्य लाभ को बढ़ाने के लिए नियमित आहार के साथ इस्तेमाल किए जाने वाले उत्पाद होते हैं। वे टैबलेट, पेय, एनर्जी बार, प्रोटीन पाउडर और भोजन विकल्पों सहित विभिन्न रूपों में मिलते हैं।

सप्लीमेंट्स से जुड़े जोखिम क्या हैं?

बाजार में मिलने वाले सप्लीमेंट्स में विभिन्न जोखिम हो सकते हैं - जैसे गुणवत्ता, सामग्री, लेबलिंग, नकली दावे और संदूषण।

1. सप्लीमेंट्स से खिलाड़ी अनजाने में डोप रोधी नियम उल्लंघन (एडीआरवी) के भागीदार बन सकते हैं और उन्हें उनके संबंधित खेलों से प्रतिबंधित किया जा सकता है।
2. सप्लीमेंट्स खिलाड़ी के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं।
3. सप्लीमेंट्स में प्रतिबंधित पदार्थ हो सकते हैं, जो हो सकता है सूचीबद्ध न हों।
4. कई सप्लीमेंट्स, वाडा के अनुरूप होने का झूठा दावा भी कर सकते हैं।

खिलाड़ी सप्लीमेंट्स लेने के जोखिम को कैसे कम करते हैं?

खिलाड़ी निम्न कार्यों द्वारा सप्लीमेंट्स लेने के जोखिम को कम कर सकते हैं:

1. कोई भी सप्लीमेंट लेने से पूर्व डॉक्टर, पोषण विशेषज्ञ या अन्य चिकित्सा विशेषज्ञों से सलाह लें।
2. लेबल को ध्यान से पढ़ें, सूचीबद्ध सभी सामग्रियों की जांच करें और वाडा की साइट पर दवाओं की मौजूदा प्रतिबंधित सूची से उनका सत्यापन करें।
3. अनुशंसित खुराक का पालन करें और आवश्यकता से अधिक इनका सेवन करने से बचें।
4. सप्लीमेंट्स लेना पूरी तरह से बंद कर दें यदि उसका कोई उपलब्ध विकल्प है।
5. इंटरनेट पर भोजन या संपूरक आहार की खरीद न करें क्योंकि इसमें आपको नकली उत्पाद मिलने का जोखिम रहता है।
6. ऐसे संघटकों वाले सप्लीमेंट्स से बचें जिनमें ग्रीक अक्षरों वाली निम्नलिखित संख्याएं हों:
(जैसे 1ए या 1बी, 3ए या 3बी, 17ए या 17बी आदि) या कोई भी प्रत्यय जैसे -ओल -डियोल | -वन -डियोन | -डायनोन | -स्टेन | -एमाइन -एरिन | -एर्मिन | -हेपेन | -हेक्सेन | -पेंटेन | -अमीनोल

#SayNoToDoping
डोपिंग को कहें ना
आज और हर दिन

स्वच्छ खेलों को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए, लिखें:
speakup-nada@gov.in



अधिक जानकारी
के लिए स्कैन करें





राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



अपनी दवा को जानें

नाडा की "नो योर मेडिसिन (केवाईएम)" ऐप के माध्यम से अपनी दवा को जानें। यह अपने आप में एक अग्रणी ऐप है, जिसे एथलीटों, सहायक कर्मियों और खेल प्रेमियों को दवाओं के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी देने के लिए निर्मित किया गया है।

सूचित विकल्प चुनें:

केवाईएम इसके प्रयोक्ताओं को वाडा की प्रतिबंधित सूची के अनुरूप दवाओं या उनके अवयवों की निषिद्ध स्थिति की आसानी से जांच करके सूचित विकल्प बनाने में सक्षम बनाता है। इससे एथलीटों को अनजाने में डोपिंग से बचने में मदद मिलती है। चिकित्सा व्यवसायी और सहायक कर्मी भी सूचित दवा सिफारिशें प्रदान करने के लिए केवाईएम का उपयोग कर सकते हैं। इमेज और ऑडियो खोज जैसी प्रयोक्ता-अनुकूल सुविधाओं के साथ, केवाईएम यह सुनिश्चित करता है कि प्रयोक्ता अपनी ज़रूरत की जानकारी जल्दी और आसानी से प्राप्त कर सकें।

अधिक जानने के लिए, देखें:

www.kym.nadaindia.yas.gov.in

स्कैन करें और डाउनलोड करें

नो योर
मेडिसिन
एप्लीकेशन



#SayNoToDoping
डोपिंग को कहें ना
आज और हर दिन

स्वच्छ खेलों को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए, लिखें:
speakup-nada@gov.in



अधिक जानकारी
के लिए स्कैन करें

