

डोपिंग : झटपट यशाची भयंकर किंमत

(डोपिंगचे वास्तव आणि परिणाम)



डॉ. महेश देशपांडे
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

एक अत्यंत गरीब परिस्थितीतून मोठ्या कष्टाने पुढे आलेला शरीरसौष्ठव खेळाडू (Bodybuilder Athlete) होता. कमी शिक्षण असले तरी त्याला आवड आणि शरीरसौष्ठव खेळामुळे शरीरशास्त्राची चांगलीच माहिती होती. त्याने बारावी नापास असूनही एका लघु कालावधीच्या फिटनेस इनस्ट्रक्टर अभ्यासक्रमात प्रथम क्रमांक पटकावला व अगदी कमी भांडवलामध्ये एक जीम सुरू केली. फिटनेसमधील त्याच्या आवडीमुळे तो जीममध्ये अत्यंत मन लावून काम करू लागला. त्याने त्याच्यासारखेच शरीरसौष्ठव खेळाडू तयार करायला सुरुवात केली आणि त्यात त्याला चांगलेच यशही मिळू लागले होते. यशासोबत चांगली कमाई सुरू झाल्यामुळे त्याने दुसरी जीम सुरू केली. शरीरसौष्ठव क्षेत्रात त्याचे चांगले नाव होऊ लागले होते, परंतु लालसा माणसाला वाममार्गाला लावते आणि तसेच झाले; त्याने हळूहळू लालसेपोटी आणि त्याच्याकडे येणाऱ्या विद्यार्थ्यांना लवकर यश मिळावे यासाठी सप्लिमेंट्स व ड्रग्स देऊन डोपिंग करण्यास सुरुवात केली. या सप्लिमेंट्स आणि ड्रग्सपोटी त्याला चांगलाच पैसा मिळू लागला होता. त्याच्या बॅगमध्ये तो नेहमी गोळ्यांच्या स्वरूपातील अमली पदार्थ (ड्रग्स) ठेवू लागला. एक दिवस तो दुपारी जेवण्यासाठी घरी आला असता त्याच्या ३-४ वर्षांच्या मुलाने त्याची बॅग सहजच घेतली आणि त्याच्या हाती बॅगमधील 'ब्लॅक मांबा' (एक synthetic cannabinoids) ही अत्यंत घातक कृत्रिम

गांजासारखी अमली पदार्थाची गोळी लागली. त्या लहान मुलाने ती गोळी तोंडात टाकली व गिळून घेतली. ही गोळी प्रचंड तीव्रतेने व्यायाम करणारे अनेक शरीरसौष्ठव खेळाडू (Bodybuilder Athlete) घेतात त्यामुळे जास्त तीव्रतेने व्यायाम केला तरी त्याची त्यांना जाणीव होत नाही असा गैरसमज आहे. या ड्रग्समुळे कोणत्याही व्यक्तीच्या मेंदूवर आणि श्वसन संस्थेवर थेट आणि भयंकर घातक परिणाम होतो, झालेही तसेच; त्या मुलाच्या शरीरावर त्या औषधाचे घातक परिणाम लगेच दिसायला लागले. त्या लहानशा मुलाला श्वास घेता येईना, ते उलट्या करू लागले, त्याच्या हृदयाची गती भयंकर वाढली, शरीर लाल पडू लागले, ते मूल हाताला येईल ती वस्तू फेकू लागले, इतकेच नाही त्याने त्याच्या वडलांना भयंकर चावा घेतला. त्याच्या वडीलांनी त्या परिस्थितीत त्या मुलाला दवाखान्यात नेले असता डॉक्टरला देखील त्याला नेमके काय होत आहे हे समजले नाही; कारण त्याने ती गोळी घेतली आहे आणि त्यामुळे त्याला असे होत असावे यांची सुतराम कल्पना कोणालाही नव्हती. संपूर्ण घटनाक्रम अत्यंत वेगाने घडला होता. त्या मुलाला नेमकी कोणती आरोग्य समस्या झाली आहे हे न समजल्याने डॉक्टरला योग्य उपचार करण्यास वेळ लागला. मुलाला दवाखान्यात दाखल करण्यात आले आणि त्याचे उपचार सुरू झाले मात्र ३-४ तासांतच त्या गोळीचे आणखी गंभीर परिणाम दिसू लागले आणि ते मूल अत्यंत विचित्र अवस्थेत पोहचले आणि त्या

अवस्थेतच त्याचा मृत्यू झाला. आपल्या बॅगमधील 'ब्लॅक मांबा' ही गोळी आपल्या मुलाने घेतली आहे हे जेव्हा त्याच्या बापाला समजले तोपर्यंत खूप उशीर झाला होता आणि तोपर्यंत त्या लहानग्या आणि निष्पाप मुलाला आपला जीव गमवावा लागला होता. डोपिंग किती घातक आहे हे या दुर्दैवी घटनेवरून आपल्या लक्षात येईल. आज या लेखामधून क्रीडा क्षेत्रातील डोपिंगची हीच घातकता आणि त्या समस्येच्या उपायांचे विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न केला आहे. क्रीडा क्षेत्रात आज ही समस्या खूपच आव्हानात्मक झालेली आहे.

डोपिंग म्हणजे काय ?

क्रीडा क्षेत्रातील कामगिरी कृत्रिमरित्या वाढवण्या-साठी खेळाडूने प्रतिबंधित औषधे, रासायनिक पदार्थ किंवा पद्धतींचा जाणीवपूर्वक अथवा अजाणतेपणी केलेला वापर म्हणजे डोपिंग होय.

WADAच्या प्रतिबंधित यादीत असलेल्या कोणत्याही पदार्थाचा किंवा तंत्राचा उपयोग नैतिकता आणि नैसर्गिक शारीरिक क्षमतेच्या नियमांचे उल्लंघन मानला जातो; यालाच डोपिंग म्हटले जाते.

जागतिक क्रीडा क्षेत्रात डोपिंग

जागतिक क्रीडा क्षेत्रात डोपिंग ही सतत वाढणारी आणि गंभीर समस्या बनली आहे. आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये अनेक नामांकित खेळाडूंना डोपिंगमुळे निलंबनाचा सामना करावा लागला आहे, इतकेच नाही तर त्यांच्या पुढील आयुष्यात डोपिंगमुळे त्यांना अत्यंत घातक आणि आरोग्याशी संबंधित दुष्परिणामांचा सामना करावा लागला आहे. World Anti-Doping Agency (WADA) आणि विविध क्रीडा महासंघांकडून कठोर चाचण्या घेऊनही नवीन-नवीन प्रतिबंधित पदार्थ व पद्धती उदयास येत

आहेत. त्यासाठी ठरवून काही जण संशोधन करत आहेत. काही देशांमध्ये पदकांच्या शर्यतीत नैतिकतेपेक्षा 'परफॉर्मन्स'ला अधिक प्राधान्य दिल्याने ही प्रवृत्ती वाढते आहे. या सर्वांमुळे 'स्वच्छ क्रीडा' (Clean Sport) जपणे हे आज जागतिक क्रीडा व्यवस्थेसमोरील सर्वात मोठे आव्हान ठरले आहे.

भारतीय क्रीडा क्षेत्र आणि डोपिंग

नुकत्याच झालेल्या खेलो इंडिया आंतरविद्यापीठ स्पर्धा २०२५मध्ये "National Antidoping Test" करणारी टीम आली होती. ही बातमी स्पर्धेतील सहभागी खेळाडूंना जशी समजली तसे जवळ पास ९५% खेळाडूंनी अंतिम फेरीमध्ये सहभागी न होण्याचा निर्णय घेतला. असे करण्यामागे भविष्यात खेळण्यावर बंदी येण्याची भीती होती आणि ते टाळण्यासाठीच त्यांनी माघार घेण्याचा निर्णय घेतला असावा. या स्पर्धेच्या अनेक बाबींच्या अंतिम फेरीमध्ये केवळ एकाच खेळाडूने सहभाग घेतलेला दिसून आला, यावरून आपल्याला अंदाज येऊ शकतो की भारतात डोपिंगची काय स्थिति आहे? अशी माहिती मिळाली आहे की, महाराष्ट्रातही काही जण आहेत ते इतर राज्यांमधून ड्रग्स व इंजेक्शन मागवतात. भारतीय असो की महाराष्ट्र, ऑलिंपिक महासंघ; त्यांच्याकडून याबाबत काही होईल असे मुळीच वाटत नाही. क्रीडा क्षेत्रातील हा गैरप्रकार थांबवण्याची मानसिकता क्रीडा क्षेत्रातील दिग्गजांनी जणू सोडून दिली आहे. आपल्याला माहीतच आहे की आंतरराष्ट्रीय वेटलिफ्टिंग महासंघाने डोपिंगच्या कारणांमुळे संपूर्ण 'भारतीय वेटलिफ्टिंग महासंघावरच' जागतिक स्पर्धेत सहभागी होण्यावर बंदी घातली होती.

डोपिंगची वाढती प्रवृत्ती व तिचे स्वरूप

भारतासह जगभरात डोपिंगची प्रवृत्ती झपाट्याने वाढत असून ती क्रीडाक्षेत्रासाठी गंभीर धोका बनली आहे. डोपिंगमुळे क्रीडा क्षेत्र पोखरून निघाले आहे. स्टिरॉइड्स, हार्मोन्स, स्टिम्युलंट्स, ब्लड डोपिंग यांसारखे विचित्र आणि नवनवे प्रतिबंधित पदार्थ आणि तंत्रे सतत समोर येत आहेत. फिटनेस उद्योगातील अनियंत्रित सप्लिमेंट्स आणि 'जलद परिणाम' देण्याच्या लालसेमुळे खेळाडू डोपिंगला सहज बळी पडतात. प्रशिक्षक, जिम ट्रेनर्स किंवा सहकाऱ्यांकडून चुकीचे मार्गदर्शनही या प्रवृत्तीला चालना देते. या सर्वांमुळे डोपिंगचा वापर आता संघटित, योजनाबद्ध आणि अधिक खुलेपणाने दिसून येत आहे. अशात डोपिंगसाठी लागणाऱ्या सर्व बाबी सहज उपलब्ध होत आहेत. एक वेळ योग्य प्रशिक्षक मिळत नाही मात्र क्रीडा कार्यमान वाढवण्यासाठी लागणारा हवा तो अमली पदार्थ सहज मिळतो. भारतात 'National Anti-Doping Agency' चे (NADA) कामही फारच मर्यादित आहे, त्यामुळे कायद्याने डोपिंगवर बंदी असली तरी त्याचे काटेकोर पालन अशक्य ठरते आहे. कोणत्याही परिस्थितीत जिंकण्याचे ही प्रवृत्ती, मार्गदर्शक जीम ट्रेनर्स व सहकाऱ्यांचे चुकीचे मार्गदर्शन, डोपिंगसाठी आवश्यक बाबींची सहज उपलब्धता, NADAचे मर्यादित कार्य या सर्व बाबींमुळे डोपिंगचे स्वरूप राक्षसी होत चालले आहे.

यश मिळवण्याची अतिरेकी स्पर्धा व मानसिक दडपण

आज कोणत्याही खेळात नैपुण्य मिळवायचे असेल तर प्रचंड कष्ट आणि मेहनत घ्यावी लागते. खेळासाठी मेहनत घेणाऱ्यांमध्ये खेळाडूशिवाय त्यांचे

पालक, मार्गदर्शक व सहकारी सहभागी असतात. या सर्वांनी मिळून कष्ट घेतल्याशिवाय खेळात नैपुण्य मिळविणे आजच्या स्पर्धात्मक युगात जवळ जवळ अशक्य होत चालले आहे. वर्षानुवर्षे खेळाडू व त्याच्यासोबत इतर सर्व अशी प्रचंड मेहनत घेत असतात त्यामुळे त्या सर्वांवर खेळाडूने स्पर्धेत यश मिळवलेच पाहिजे यासाठी प्रचंड मानसिक दबाव असतो. प्रत्येक खेळाडूला हे माहीत आहे की, स्पर्धेमध्ये सहभागी होत असलेले अनेक खेळाडू डोपिंग करूनच खेळणार आहेत त्यामुळे नियमित कष्ट करणाऱ्या मेहनती खेळाडूंवरील दबाव अधिकच वाढतो. अशा वेळी तो मेहनत करणारा खेळाडूदेखील डोपिंगला बळी पडण्याची शक्यता वाढते. यासाठी प्रत्येक खेळाडूला 'जिंकलेच पाहिजे' ही वृत्ती सोडण्याचे आवाहन करायला हवे; प्रशिक्षणादरम्यान त्यावर भर द्यायला हवा. अन्यथा कितीही कायदे केले तरी डोपिंगची प्रवृत्ती थंबवणे केवळ अशक्य आहे.

प्रशिक्षक, मार्गदर्शक, जिम ट्रेनर्स व अनधिकृत सप्लिमेंट उद्योगाची भूमिका

क्रीडा क्षेत्रातील डोपिंग थांबवायचे असेल तर त्याचे होणारे फायदे तोटे सर्व खेळाडूंना अगदी सुरुवातीपासूनच समजावून सांगायला हवे. अनेक वेळा प्रशिक्षक, मार्गदर्शक, जिम ट्रेनर्स इतकेच नाही तर पालकही स्वतःच डोपिंगच्या परिणामाबाबत अनभिज्ञ असतात. डोपिंगच्या दुष्परिणामांची तीळमात्र कल्पना त्यांना नसते, डोपिंगसंबंधी त्यांचे अनेक गैरसमज दिसून येतात, त्यामुळे अनेक वेळा अनर्थ होतात. त्यात भर म्हणून सप्लिमेंट उद्योग करणाऱ्या कंपन्या खेळाडूंमध्ये डोपिंगबद्दल संभ्रम निर्माण करतात. सप्लिमेंट व खेळाडूंना ड्रग्स विकून

रग्गड कमाई होते, त्यामुळे क्रीडा व फिटनेस क्षेत्रात अनेक कंपन्या खेळाडूंना फसवून हा व्यवसाय वाढवत आहेत. अनेक ठिकाणी यांचे रॅकेट तयार झालेले आहे. अशा सर्व परिस्थितीत कोणत्याही प्रकारे जिंकणे ही वृत्ती असेल तर खेळाडू डोपिंग करण्यास प्रवृत्त होतो.

अँटी-डोपिंग यंत्रणेमधील त्रुटी

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर असो की राष्ट्रीय स्तरावर असो, अँटी-डोपिंग यंत्रणेमध्ये अनेक मूलभूत त्रुटी असल्याने क्रीडा क्षेत्रात डोपिंगवरील नियंत्रण अपेक्षेइतके प्रभावी ठरत नाही. NADA आणि WADA या दोन्ही संस्थांच्या चाचणी प्रक्रियेत अनेक तांत्रिक व प्रशासकीय विसंगती आढळतात. काही वेळा एका संस्थेने दिलेल्या निकालाशी दुसरी संस्थात्मक चौकशी जुळत नाही, त्यामुळे प्रकरण लांबणीवर जाते. भारतात क्रीडा स्पर्धामधील नमुने तपासण्यासाठी व खेळाडूने डोपिंग केले असेल तर ते सिद्ध करण्यासाठी फारच अपुरी यंत्रणा आहे. तज्ज्ञ व्यक्ती, तांत्रिक व्यक्ती तसेच देशातील 'चाचणी केंद्रांची संख्याही खूपच अपुरी असल्यामुळे विविध स्पर्धामधील नमुने वेळेत तपासले जाऊ शकत नाही. उच्च दर्जाच्या प्रयोगशाळांचा खर्च आणि तंत्रीकबाबीतील कमतरतेमुळे खेळाडूंकडून घेतलेल्या नमुन्यांचे विश्लेषण करण्यास खूपच विलंब होतो आणि निकाल महिनोमहिने प्रलंबित राहतात. अनेक खेळाडूंना त्यांच्या प्रकरणांचा निर्णय लवकर न मिळाल्याने त्यांचे करिअर, शिष्यवृत्ती आणि संधींवर परिणाम होतो. भारतातील अनेक राज्यांत डोपिंग तपासणीसाठी लागणारे किट्स, स्टोरेज सुविधा आणि वाहतूक व्यवस्था अद्यापही फारशी उपलब्ध नाही. काही वेळा खेळाडूंकडून घेतलेल्या नमुन्यांच्या सुरक्षिततेबद्दलही प्रश्न निर्माण

होतात, नमुने बदलण्याची शक्यता आहे की काय अशी शंका निर्माण होण्यास वाव असतो त्यामुळे प्रक्रियेची विश्वासार्हता कमी होते. याशिवाय NADA असो की WADA, ते देत असलेल्या शिक्षांची पद्धती एकसमान नसल्याने एक सारख्या गुन्ह्यांसाठी भिन्न खेळाडूंना वेगवेगळ्या शिक्षा दिल्याची अनेक उदाहरणे आढळून येतात, हा धोरणातील दोष आहे. वरच्या स्तरावर अपील प्रक्रियेचे नियमही अत्यंत गुंतागुंतीचे असल्याने या एजन्सीज समोर आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल खेळाडू योग्यरित्या आपली बाजू मांडू शकत नाहीत.

भारतात केंद्र व राज्य स्तरावर अँटी-डोपिंग जनजागृती कार्यक्रमांची कमतरता असल्याने क्रीडा कार्यमान मिळवण्यासाठी खेळाडू अनाहूतपणे चुकीचे पदार्थ घेतात. भारतातील जवळ जवळ सर्वच खेळाडूंमध्ये अँटी-डोपिंग नियमांची माहिती अत्यंत कमी आहे असे आढळून आले आहे. महानगरांमध्ये प्रशिक्षक, पोषणतज्ज्ञ आणि अधिकृत मार्गदर्शक उपलब्ध असल्याने तेथील जनजागृती ग्रामीण भागाच्या तुलनेने अधिक झाली असली तरी ती पुरेशी नाही. या सर्व त्रुटींमुळे भारतीय क्रीडा क्षेत्रात डोपिंग रोखण्याचे प्रयत्न अद्याप सुसंगत, वैज्ञानिक आणि प्रभावी होण्याची आवश्यकता दिसून येते.

तरुण खेळाडूंमध्ये वाढता धोका

तरुण खेळाडूंमध्ये डोपिंगचा धोका चिंताजनकरीत्या वाढत आहे आणि यामागे अनेक गुंतागुंतीची कारणे जबाबदार आहेत. किशोरवयीन खेळाडू आपल्या नैसर्गिक वाढीच्या टप्प्यावर असतात, त्यामुळे त्यांच्यात शारीरिक क्षमता झपाट्याने वाढत असते आणि ती अधिक वेगाने वाढावी याबाबत त्यांच्यात विशेष आकर्षण असते. सोशल मीडियावरील

‘झटपट फिटनेस’ संस्कृती, बॉडी-बिल्डिंगचे चुकीचे आदर्श आणि स्टिरॉइड्सबद्दलची चुकीची परंतु भुरळ घालणारी माहिती यामुळे आजचा तरुण डोपिंग करण्यास सहजच बळी पडतो. अनेक वेळा क्रीडा प्रशिक्षक, जिम प्रशिक्षक किंवा अनुभवी खेळाडूंच्या चुकीच्या सल्ल्यामुळे तरुण खेळाडू अनधिकृत सप्लिमेंट्स व ड्रग्स वापरण्याकडे वळतात. अनेक वेळा खेळाडूंना अँटी-डोपिंग नियमांची माहिती अत्यल्प असल्यानेही नकळतपणे प्रतिबंधित पदार्थ घेतात. यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम होतात. त्यांच्यामध्ये संप्रेरकाचा बिघाड, मानसिक अस्थिरता, व्यसन, आणि दीर्घकाळासाठी क्रीडा कारकिर्दीवर अपरिवर्तनीय परिणाम झालेला दिसून येतो व त्यामुळे त्या खेळाडूंचे आयुष्यभराचे नुकसान झालेले असते. अशा प्रकारे कोणत्याही कारणांमुळे चुकीचे निर्णय खेळाडूंची सर्वांगीण प्रगती थांबवू शकतात; म्हणूनच शाळा-कॉलेज स्तरापासून योग्य शिक्षण, आहाराविषयी वैज्ञानिक जाणीव, आणि ‘क्लीन स्पोर्ट’ची मूल्ये रुजवणे अत्यावश्यक आहे. दुर्दैवाने आज असे दिसून येत आहे की खेळातील शालेय खेळाडूंच्या तर डोपिंगचे प्रमाण अत्याधिक झाले आहे आणि या खेळाडूंच्या भविष्यातील आरोग्याची काळजी करण्याची गरज आहे. त्यासाठी कुटुंब, शाळा, क्रीडा संघटना आणि शासन या सर्व स्तरावर मोठे पाऊल उचलण्याची गरज आहे. यासाठी कडक धोरण अवलंबण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे.

डोपिंगचे शारीरिक, मानसिक व दीर्घकालीन दुष्परिणाम

डोपिंगचे शारीरिक, मानसिक आणि दीर्घकालीन दुष्परिणाम अत्यंत घातक आहेत.

शारीरिक स्तरावर स्टिरॉइड्स, उत्तेजक औषधे किंवा इतर प्रतिबंधित पदार्थ सेवनाने

- शरीरातील संप्रेरकांचा समतोल बिघडतो.
 - हृदयगती वाढते
 - उच्च रक्तदाब होतो
 - यकृत-मृत्रपिंडाचे नुकसान होतो
 - स्नायूंचा ताण-तणाव निर्माण होतो
 - अकाली मृत्यूचा धोका असतो
- हे आणि असे प्रमुख शारीरिक परिणाम दिसून येतात.

मानसिक दुष्परिणामांमध्ये

- चिडचिडेपणा
- आक्रमकता
- नैराश्य
- अति-आत्मविश्वास
- निर्णयक्षमता कमी होणे

यांचा समावेश होतो. दीर्घकाळ डोपिंग घेतल्यास मेंदूतील रासायनिक संतुलन बिघडून, व्यसनाची साखळी निर्माण होते.

शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये हे दुष्परिणाम अधिक गंभीर ठरतात कारण त्यांचे शरीर-मन अद्याप विकसित होत असते. डोपिंगमुळे शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये

- वाढ खुंटते
- संप्रेरकांची अनियमितता येते
- लैंगिक विकासात अडथळे निर्माण होतात
- रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते
- स्मरणशक्ती आणि एकाग्रतेत बिघडते

तसेच अभ्यास आणि खेळातील कामगिरी घसरते

अशा पदार्थांमुळे विद्यार्थी चुकीच्या मार्गाकडे वळण्याची मानसिक प्रवृत्ती वाढते. म्हणून शालेय विद्यार्थ्यांनी डोपिंगपासून पूर्ण दूर राहणे आणि स्वच्छ, आरोग्यदायी खेळ संस्कृती स्वीकारणे अत्यावश्यक आहे.

उपाययोजना

शिक्षण, जनजागृती आणि कठोर धोरणे

डोपिंग हा आजच्या क्रीडा क्षेत्रातील सर्वात गंभीर व धोकादायक प्रश्न आहे. खेळाडूंच्या आरोग्याला, खिलाडूवृत्तीला आणि देशाच्या प्रतिष्ठेला हानी पोहोचवणारा हा प्रवाह थांबवण्यासाठी त्याच्या दुष्परिणामांविषयी शिक्षण, जनजागृती, वैज्ञानिक तपासणी आणि कठोर धोरणांची एकत्रितरित्या अंमलबजावणी करणे अत्यावश्यक आहे. डोपिंग रोखण्यासाठी जगभरातील अनेक संस्थांनी वेगवेगळ्या यशस्वी उपाययोजना राबवल्या असून भारतानेही त्याकडे अधिक गांभीर्याने पाहण्याची गरज आहे.

शिक्षण आणि क्रीडाक्षेत्रातील नैतिकतेचे प्रशिक्षण

डोपिंग रोखण्याचे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे पाऊल म्हणजे शिक्षण. शालेय, महाविद्यालयीन आणि अकादमी पातळीवर खेळाडूंना डोपिंगचे दुष्परिणाम, नियम, बंदी घातलेले पदार्थ, नैतिक मूल्ये आणि स्वच्छ खेळ संस्कृती याबाबत नियमित मार्गदर्शन देणे आवश्यक आहे. अनेक देशांमध्ये, उदा. ऑस्ट्रेलियाच्या Australian Sports Anti-Doping Authority (ASADA) कार्यक्रमात, विद्यार्थ्यांसाठी 'Play True' सारखे शैक्षणिक मॉड्यूल यशस्वी ठरले आहे. भारतातही NADA ने 'NADA Cares' सारखे उपक्रम सुरू केले आहेत, पण त्याची व्यापक अंमलबजावणी शाळा-क्रीडा केंद्रांमध्ये

वाढवणे आवश्यक आहे.

जनजागृती :

खेळाडू, प्रशिक्षक, पालक, क्रीडा संघटना आणि सामान्य नागरिकांमध्ये डोपिंगविषयी जागृती करणे अत्यंत गरजेचे आहे. सोशल मीडिया, कार्यशाळा, क्रीडा स्पर्धांमधील संदेश, पोस्टर्स, माहिती पुस्तिका आणि माहितीपट यांच्या माध्यमातून डोपिंगविरोधी वातावरण निर्माण करता येते. WADA च्या 'Play True Day' अभियानाने जगभरात जनजागृती वाढवली आहे. अशा प्रकारच्या वार्षिक कार्यक्रमांना शाळा व जिल्हा क्रीडा कार्यालयांनीही प्राधान्य दिले पाहिजे.

कठोर धोरणे आणि कडक शिक्षा

डोपिंगविरुद्ध सर्वात प्रभावी उपाय म्हणजे स्पष्ट नियम व कठोर अंमलबजावणी. क्रीडा संस्थांकडून आकस्मिक तपासण्या, आऊट-ऑफ-कॉम्पिटिशन टेस्टिंग, बायोलॉजिकल पासपोर्ट यांसारख्या वैज्ञानिक पद्धती प्रभावी सिद्ध झाल्या आहेत. ऑलिंपिक व जागतिक स्पर्धांतील बायोलॉजिकल पासपोर्ट प्रणाली अनेक खेळाडूंचे डोपिंग उघड करण्यास अत्यंत यशस्वी ठरली आहे. भारतात या प्रणालींचा वेगाने विस्तार करण्याची गरज आहे. जे प्रशिक्षक, डॉक्टर, औषधी दुकानदार आणि सप्लिमेंट सप्लायर्स बेकायदेशिररित्या डोपिंग करण्यासाठी खेळाडूंना मदत करतात यांच्यावरही कायदेशीर व कठोर कारवाई होणे अत्यावश्यक आहे.

शालेय आणि तरुण खेळाडूंसाठी विशेष उपाय

- शाळांमध्ये 'Drug-Free Sports' कार्यक्रम अनिवार्य करणे

- सप्लिमेंट्सच्या वापरावर नियंत्रण
- पालकांसाठी मार्गदर्शन सत्रे
- किशोरवयीन खेळाडूच्या शरीरावर डोपिंगच्या परिणामांचे वैज्ञानिक स्पष्टीकरण

‘डोपिंग’ हा केवळ क्रीडा क्षेत्राचा प्रश्न नसून ते सामाजिक, शैक्षणिक आणि आरोग्यविषयक आव्हान आहे. शिक्षणाने मानसिकता बदलते, जनजागृतीने समाज तयार होतो, आणि कठोर धोरणांनी प्रत्यक्ष नियंत्रण मजबूत होते. या तीन स्तंभांच्या संयुक्त अंमलबजावणीनेच स्वच्छ, निरोगी आणि नैतिक क्रीडा संस्कृती निर्माण होईल. क्रीडा अकादमी, शाळा-कॉलेज स्तरापासून वैज्ञानिक आहार (पोषण) शिक्षण, ‘मान्यताप्राप्त सप्लिमेंट’ वापर मार्गदर्शिका प्रकाशित करणे, प्रशिक्षकांचे डोपिंगविषयी प्रशिक्षण, डोपिंग करणाऱ्या खेळाडू व

त्याच्या प्रशिक्षकास (शालेय स्तरावर पालकास) कडक शिक्षा असे उपक्रम राबवल्यास यावर निश्चितच काही प्रमाणात यश मिळेल असे वाटते. डोपिंगवर नियंत्रण येण्यासाठी आवश्यक अभियान, उपक्रम, उपाययोजना राबवून एक चळवळ निर्माण करावी लागेल.

तरुण खेळाडूंना डोपिंग करणे म्हणजे केवळ स्पर्धेत ‘शॉर्टकट’ मार्गाने यश मिळवण्यापुरते मर्यादित नसून ते खेळाडूच्या संपूर्ण जीवनाला कायमचे उद्ध्वस्त करू शकते. डोपिंग करणे ही एक घातक चूक ठरू शकते. तरुण वयोगटातील मुलांना डोपिंगबद्दल योग्य शिक्षण, योग्य मार्गदर्शन आणि योग्य मूल्यसंस्कार देणे ही पालक, प्रशिक्षक, पोषणतज्ज्ञ, शाळा, महाविद्यालये आणि क्रीडा संस्था या सर्वांची एकत्रित जबाबदारी आहे.

