

एम आई ए ए रशायन स्वास्थ्य नियम

फल सिजनको पहिलो अभ्यास मिति देखि शैक्षिक शत्रको अन्त्य वा खेलकुदको फाइनल कार्यक्रम (यी दुई समय मध्ये जुन पछिल्लो हुन्छ) सम्म कुनै विद्यार्थीले कुनै किसिमको मादक पदार्थ, सुतीजन्य वस्तु, (विद्युतीय चुरोट भ्याप पेन तथा त्यस्तै खालका उपकरणहरू लगायत) गाँजा, स्टेरोइड्स, वा प्रतिबन्धित पदार्थ, जतिसुकै मात्रामा होस्, प्रयोग गर्न, उपभोग गर्न, साथमा राख्न, किन/बेच गर्न, अथवा मादक पदार्थ मिश्रित पेय पदार्थ प्रयोग गर्न वा अरुलाई दिन पाईने छैन। यो नीतिमा “एनए अर नियर बियर” (मादक पदार्थ रहित वा वियर सरह) पनि पर्दछन्। यदि कुनै विद्यार्थीले उसको डाक्टरद्वारा निजि प्रयोगको लागि लेखिदिएको औषधि साथमा बोकेको भएमा भने नियमको उल्लंघन गरेको मानिने छैन।

यो राज्यव्यापी एम आई ए ए मापदण्डको उद्देश्य “एक विराउने साखा पिराउने” होइन। उदाहरणको लागि कुनै पार्टीमा धेरै खेलाडीहरू उपस्थित हुन सक्छन् तर केहिले मात्रै मापदण्ड उल्लंघन गरेका हुन्छन्। यो नियमले न्यूनतम मापदण्ड मात्र प्रतिनीधित्व गर्दछ जसलाई स्कूलहरूले थप कडा नियमहरू तय गर्न सक्दछन्।

घाइते भएर वा शैक्षिक कारणले अन्तरशैक्षिक खेलकुदमा भाग लिन असमर्थ भएको वखतमा यदि कुनै विद्यार्थीले यो नियमको उल्लंघन गरेमा सोको दण्ड जरिवाना निज विद्यार्थी खेल सक्षम भएको अवधिबाट मात्र गणना गर्न थालिनेछ।

न्यूनतम सजाय:

पहिलो उल्लंघन: नियमको उल्लंघन भएको कुरा आएपछि र सो बारे उल्लंघन गर्ने विद्यार्थीको भनाई सुनेपछि, प्रिन्सिपलबाट उल्लंघन नै भएको कुरा पुष्टि भएमा, विद्यार्थीले लगत्तै हुन गईरहेको अर्को अन्तरशैक्षिक खेलकुद (नियमित सिजन र टुर्नामेन्ट) को लागि योग्यता गुमाउँनेछ जुन सम्पूर्ण अन्तरशैक्षिक खेलकुद प्रतिस्पर्धाको जम्मा २५% हुनेछ। उपचार कार्यक्रममा सहभागी हुने विद्यार्थीलाई कुनै किसिमको छुट दिईने छैन। विद्यार्थीलाई पुनःस्थापन गराउने उद्देशले अभ्यासमा रहन अनुमति दिन सल्लाह दिईन्छ। निलम्बनको समयमा अयोग्य विद्यार्थी पोशाकमा रहने छैन र उसलाई प्रतिस्पर्धा भइरहेको स्थानमा उपस्थित हुन दिने नदिने कुरा हाई स्कूलको प्रिन्सिपलले निर्णय गर्नेछ। सिजनको २५% गणना गर्दा सम्पूर्ण दशमलवहरूलाई हटाईने छ जस्तै खेलको आंशिक भागहरूलाई छोडेर हिसाब गरिनेछ।

दोश्रो पटक वा त्यसपछिको उल्लंघन: उल्लंघन गर्ने विद्यार्थीको भनाई सुनेपछि प्रिन्सिपलले उल्लंघन भएको कुरा ठहर गरेमा, विद्यार्थीले लगत्तै हुन गईरहेको अर्को अन्तरशैक्षिक खेलकुद (नियमित सिजन र टुर्नामेन्ट) को लागि योग्यता गुमाउँनेछ जुन सम्पूर्ण अन्तरशैक्षिक खेलकुद प्रतिस्पर्धाको जम्मा ६०% हुनेछ। सिजनको ६०% गणना गर्दा सम्पूर्ण दशमलवहरूलाई हटाईने छ जस्तै खेलको आंशिक भागहरूलाई छोडेर हिसाब गरिनेछ।

यदि दोश्रो वा त्यस पछिको उल्लंघन पछि विद्यार्थी आफ्नो ईच्छाले अनुमोदित केमिकल डिपेन्डेन्सी प्रोग्राम अथवा उपचार कार्यक्रमको सहभागी बनी सजाय अवधिभर कार्यक्रममा पूर्ण रुपमा व्यस्त रहेमा विद्यार्थीलाई एम आई ए ए गतिविधिहरूको लागि कम्तिमा ४०% खेलहरू पूनः खेल पाउनेको लागि प्रमाणित गर्न सकिन्छ। हाई स्कूलको प्रिन्सिपल र केमिकल डिपेन्डेन्सी प्रोग्राम अथवा ट्रिटमेन्ट प्रोग्रामको सहकार्यमा विद्यार्थी कार्यक्रममा उपस्थित भईरहेको छ भनि प्रमाणीकरण गरिदिने अथवा कार्यक्रम पूरा गरेको प्रमाण पत्र जारी गर्नु पर्दछ। यदि विद्यार्थीले कार्यक्रम पूरा गरेन भने सजाय फेरि सिजन भरिको ६०% अवधि खेल नपाउने अवस्थामा फर्किन्छ। सम्पूर्ण दशमलवहरूलाई हटाईने छ जस्तै सिजन भरिको ४०% खेलको गणना गर्दा आंशिक भागहरूलाई छोडेर हिसाब गरिनेछ।

दण्डहरू प्रत्येक शैक्षिक वर्षमा संचयी हुनेछ, तर सजाय भोग्ने क्रम एक वर्षसम्म लम्बिन सक्छ। अथवा, यदि सजायको अवधि उल्लंघन गरेको सिजन अवधिमा पूरा नभएमा उक्त सजाय विद्यार्थीले वास्तवमा खेल पाउने अर्को सिजनसम्म लम्बिन सक्दछ जसले गर्दा विद्यार्थीको अर्को शैक्षिक वर्षमा खेल पाउने योग्यतामा असर पर्दछ। (उदाहरणको लागि, कुनै विद्यार्थी फुटबल खेल्दछ; उसले हालको शैक्षिक वर्षको विन्टर र/अथवा स्प्रिङमा नियम उल्लंघन गर्नु भने उसले अर्को आउँदो शैक्षिक वर्षको फल सिजनमा सजाय भोग्नु पर्ने हुन्छ)

पहिलो उल्लंघन -२५%	
खेल संख्या/सिजन	खेल संख्या/सजाय
१-७	१
८-११	२
१२-१५	३
१६-१९	४
२० वा बढी	५
दोश्रो उल्लंघन -६०%	
खेल संख्या/सिजन	खेल संख्या/सजाय
१-३	१
४	२
५-६	३
७-८	४
९	५
१०-११	६
१२-१३	७
१४	८
१५-१६	९
१७-१८	१०
१९	११
२० वा बढी	१२
दोश्रो उल्लंघन/डिपेन्डेन्सी कार्यक्रम सहित-४०% यदि सजाय अवधिभरी कार्यक्रममा बसीराखे	
खेल संख्या/सिजन	खेल संख्या/सजाय
१-४	१
५-७	२
८-९	३
१०-१२	४
१३-१४	५
१५-१७	६
१८-१९	७
२० वा बढी	८

अभ्यास अथवा प्रतिस्पर्धा अवधिभर, प्रशिक्षक (कोच) ले कुनै किसिमको सूर्तीजन्य वस्तुको प्रयोग गर्नु हुँदैन (सजाय: विद्यार्थीलाई दिइने सजाय सरह - माथि उल्लेख गरिएको तालीकामा हेर्नुहोस्)

स्टेरोइडको प्रयोग - हाइ स्कूल स्तरमा प्रयोग हुने एनाबोलिक एन्डोजेनिक स्टेरोइड ठूलो चिन्ताको विषय हो । केही खेलाडीहरूले स्टेरोइडको प्रयोग गर्ने गर्दछन् र यस्तो समस्याको बारेमा राम्रै दस्तावेज गरिएका छन् । हाइ स्कूलका कोचहरूले स्टेरोइडको प्रयोगमा पूरै रोकन सक्दैनन् तर उनीहरूले स्पष्ट र वाध्यात्मक रूपमा त्यस्तो प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्दछन् । कोचहरूले स्टेरोइडका बारेमा आफूले थाहा पाउने अनि त्यसपछि आफ्ना खेलाडीहरूलाई त्यस सम्बन्धी जानकारी दिने कुरामा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नु पर्दछ ।

सही खानपीन (डाइट) र वजनको तालीम गरेमा स्टेरोइडहरूले मांसपेशीको विकास बढाउँदछ तर यो कुरा चाँडै धन कमाउन गरिने तिकडमबाजी (गेट-रिच-क्विक स्किम) जस्तै हो किन भने स्टेरोइड प्रयोग गरेमा छोटो र लामा अवधिमा गम्भीर नतिजा व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ ।

स्टेरोइडको प्रयोग नगरीकनै प्राकृतिक रूपमा सामान्य र समान मांसपेशीको विकास हुन्छ । यद्यपि प्राकृतिक प्रक्रियाले बढी समय लिएता पनि मांसपेशी टोर्नहरू लामा समयसम्म टिक्दछन् र यसमा स्टेरोइडबाट हुने डर लाग्दो असर पनि रहँदैन ।

प्राय सबै कोचहरूले स्टेरोइड प्रयोगलाई नियतवस प्रवर्द्धन गर्दैनन् । तर यसबारे चुप रहनाले केही युवा व्यक्तिहरूको दिमागमा प्रयोग गर्नलाई छुट छ भन्ठान्दछन् । कुनै खेलाडीलाई वजन र/वा शक्तिको अभावले मात्र उसको खेल क्षमतालाई सिमित गर्दछ भनी सुभावा दिईरहेको बेला कोचहरूले स्टेरोइडहरूको प्रयोग निषेधित छ भनी उल्लेख नगरिएको हुन सक्दछ जसले गर्दा यस्तो भनाईले स्टेरोइडहरू प्रयोग गर्न अभिप्रेरित गर्न सक्दछ । माथि उल्लेख गरिए जस्तै स्टेरोइडहरूको प्रयोगले वजन बढ्नमा विकास हुने कुराको व्यापकता नै प्रतिकारक शक्ति हो जसले युवा खेलाडीहरूलाई त्यसले पार्ने खराब असर थाहा नपाएकोले यसको प्रयोगको प्रतिकार गर्न कठिनाई हुन्छ ।

यो विषय खेलकुदको निष्ठाको रक्षा गर्ने कुरा भन्दा पनि बाहिर छ । खेलकुदमा स्टेरोइडको प्रयोग गर्नु भनेको छल गर्नु वा धोका दिनु हो । स्वास्थ्य र नैतिक दुवै हिसाबले हामीले स्टेरोइड प्रयोगको विरोध गर्नु पर्दछ ।

मैले माथि उल्लेखित रशायन स्वास्थ्य नियम पढें र यसका गंभीर परिणाम बारे जानकार छु ।

विद्यार्थीको आमाबुवाको दस्तखत

मिति

विद्यार्थीको आमाबुवाको नाम (लेख्नुहोस्)

खेलाडीको दस्तखत

मिति

खेलाडीको नाम (लेख्नुहोस्)