M005209 (AMADA buklet 3) 250 ədəd 50x23 ölçüdə 170 qr kağızda ç.o çap, forma sayı 8 ədəd

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

# DOPİNQİN TƏHLÜKƏLƏRİ

FAKTLARLA TANIŞ OL

www.wada-ama.org

## NƏ BÖYÜK PROBLEMDİR Kİ?

Qadağan edilmiş maddələr və üsullar siyahısındakı dərmanların çoxu aptekdən alına bilər – buna görə onlar istifadə üçün təhlükəsiz olmalıdır, deyilmi?

**XEYR!** Dərmanlar xüsusi sağlamlıq problemləri olan insanlar üçündür – sağlam idmançılar üçün deyil. Onlar sağlam insanlar tərəfindən, yüksək dozlarda və digər maddələr ilə birlikdə qəbul edilməsi üçün təsdiq olunmayıb.

## DİETİK YAXUD QİDA ƏLAVƏLƏRİ BƏS?

"Tam təbii. Təmiz. Tez nəticələr."

**EHTİYAT EDİN!**

Əlavələr istehsalçıları dövlət tərəfindən tam şəkildə tənzimlənmir – bu o deməkdir ki, siz heç vaxt bilmirsiniz nə qəbul edirsiniz. Sizin bu "tam təbii" əlavənin tərkibində qadağan edilmiş maddə ola bilər.

**ÖZ RİSKİNİZLƏ İSTİFADƏ EDİN!**
Siz heç də həmişə etiketdə yazılanlara etibar edə bilməzsiniz.

## RİSK ALTINDA OLAN NƏDİR?

Bütün dərmanların kənar təsirləri var – bədəninizin ehtiyacı olmadığı halda dərmanların qəbul edilməsi bədəninizə ciddi zərər vura və idmançı kayeranızı yox edə bilər.

## DAHA NƏYİ BİLMƏLİSİNİZ?

### ÜSULLAR

Qadağan edilmiş maddələrin tətbiqi, yaxud fiziologiyanızın manipulyasiyası üsulları mövcuddur. Bu üsullar həmçinin bədəninizə mənfi təsir gəstərə bilər. Məsələn:

Qanınızın oksigeni bədəninizin digər hissələrinə daşıması yolunu dəyişmək üçün qan köçürmələri daxil olmaqla, qan dopinqi aşağıdakılar ilə nəticələnə bilər:

- Ürək çatışmazlığı, infarkt, böyrək zədələnməsi və yüksək qan təzyiqinin artmış təhlükəsi
- Qan problemləri – infeksiyalar, zəhərlənmə, leykositlərin həddindən artıq yüklənməsi və trombositlərin sayının azalması
- Qan dövriyyəsi sisteminizlə problemlər

### HIV / AIDS

Hər hansı iynə ilə vurulan narkotiklərlə olduğu kimi, dopinqin vurulması üçün iynədən istifadə sizi HIV/AIDS və hepatit kimi xəstəliklərə yoluxma üçün daha yüksək təhlükəyə məruz edir.

Dopinqə son qoyaq

PTGen
Play True Generation

WADA

WWW.WADA-AMA.ORG

## Aşağıdakıları istifadə edən idmançı nə ilə üzləşir?

### Steroidlər

Steroidlər əzələlərinizi böyük və gedlü edə bilər, LAKİN... siz onlardan asılı qala bilərsiniz və onlar:

- Sizə sızanaq verə bilər
- Saçınızın tamamilə tökülməsinə çıxara bilər
- Ciyər və ürək-damar xəstəliklərinə məruz qalmaq təhlükəsini artıra bilər
- Əhvalın tez-tez dəyişməsinə səbəb ola bilər
- Sizi daha aqressiv edə bilər
- Sizi sui-qəsdə meylli edə bilər

Kişiləri bu fəsadlar gözləyə bilər:

- Xayaların kiçilməsi
- Döşlərin böyüməsi
- Cinsi zəiflik və hətta impotensiya
- Sperma hasilatının azalması

Xanımları isə bu fəsadlarlar ilə üzləşə bilərlər:

- Daha dərin səs
- Həddən artıq sifət və bədən tüklənməsi
- Qeyri-normal menstruasiya dövrü
- Böyümüş klitor

### EPO

EPO (eritropoetin) bədəninizə oksigeni daha effektiv istifadəsində kömək edə bilər, LAKİN... bu ölümünüzə səbəb ola bilərsə, niyə özünüzü təhlükəyə məruz edəsiniz?

EPO istifadəsi qanınızı sudan qatı və bal kimi yapışqan edə bilər. Bu qatı qanı venalarınızda hərəkət etdirmək cəhdi:

- Özünüzü zəif hiss etməyə səbəb ola bilər – ağır təlimlər zamanı heç də yaxşı deyil!
- Sizin qan təzyiqinizi yüksəldə bilər
- Ürəyinizi daha intensiv işləməyə məcbur edərək, infarkt yaxud insulta səbəb ola bilər (hətta sizin yaşınızda belə)

### Stimulyatorlar

Stimulyatorlar rəqabət üstünlüyü əldə etmək üçün istifadə olunur, LAKİN... bu üstünlük sizə necə kömək edəcək, əgər siz:

- Yata bilməsəniz (yuxusuzluq)
- Qeyri-ixtiyari titrələmə yaxud əsməyə məruz qalsanız
- Koordinasiya və balans ilə problem yaşasanız
- Narahat və aqressiv olsanız
- Artmış və qeyri-müntəzəm ürək döyüntüsü əldə etsəniz
- İnfarkt yaxud insulta məruz qalsanız (sizin yaşda infraktın ölümə səbəb olmasını təsəvvür edin!)

Bunlar stimulyatorların istifadəsinin bədəninizə mümkün təsirləridir.

### HGH

HGH (insan böyümə hormonu) əzələləri və sümukəri daha güclü edə və daha tez bərpa edə bilər, LAKİN... nəticədə təkcə əzələləriniz böyümür.

HGH istifadəsi bunlarla nəticələnə bilər:

- Akromeqaliya – qabağa çıxan alın, qaş, kəllə və çənə - bu artıq geri qaytarıla bilinməz
- Yüksək qan təzyiqi və hətta infarktla səbəb ola bilən böyümüş ürək
- Ciyərə, qalxanvari vəzə və görmə qabiliyyətinə zədə
- Əlilliyə aparan artrit

### Maskalayıcı agentlər

Bəzi idmançılar qadağan edilmiş maddələrin istifadəsini gizlətmək üçün diuretiklərdən və digər maddələrdən istifadə etməklə sistemi aldatmağa çalışırlar.

Kənar təsirlər, əlbəttə ki, sizin yarışmalarda iştirak etmək və məşq etmək qabiliyyətinə təsir edə bilər:

- Sizin başnız gicəllənə və hətta huşunuzu itirə bilərsiniz
- Dehidrasiya oluna (susuzlaşa) bilərsiniz
- Əzələ gicolməsına məruz qala bilərsiniz
- Qan təzyiqiniz düşə bilər
- Koordinasiya və balansınızı itirə bilərsiniz
- Çaşqın ola bilərsiniz
- Ürək xəstəliklərinə məruz qala bilərsiniz

### Marixuana

Marixuana, kannabis, adını nə qoyursuz qoyun, QADAĞAN EDİLMİŞDİR. Daimi yaxud hərdən bir istifadəçi olub-olmamağınızdan asılı olmayaraq, marixuana sizin idmançı gəstəricilərinizə və sağlamlığınıza mənfi təsir göstərə bilər. Marixuana istifadəsi:

- Yaddaşınızı, diqqətinizi və motivasiyanızı azalda bilər - hətta öyrənmə qabiliyyətsizliyinə səbəb ola bilər
- İmmun sisteminizi zəiflədə bilər
- Ağciyərinizə təsir edə bilər (xronik bronxit və digər nəfəs yolu xəstəlikləri, hətta boğaz xərçəngi)
- Psixoloji və fiziki asılılığa apara bilər

### Narkotiklər

Heroin və morfin kimi narkotiklər sizə ağrını yaddan çıxarmağa kömək edə bilər, LAKİN... siz aşağıdakılar ilə nə qədər rəqabətli ola biləcəksiniz:

- Zəiflədirilmiş immun sistemi
- Azaldılmış nəbz və zəif nəfəs sistemi
- Zəif balans, koordinasiya və fikir cəmləşdirmə qabiliyyəti
- Qusma və qəbizlik kimi mədə-bağırsaq xəstəlikləri
- Bədəninizin və şuurunuzun çox qısa zamanda narkotiklərdən asılılığa düşməsi.