

- 1 ▶ **សំណួរ:** តើខ្ញុំអាចដឹងថាសារធាតុមួយដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយរបៀបណា?
 - a. សារធាតុមួយគឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់បើអ្នកបានទិញវានៅក្នុងឱសថស្ថានមួយ។
 - b. សារធាតុមួយគឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់និយាយថា "គ្មានសារធាតុដូជីពឹង" នៅលើប្រអប់។
 - c. សារធាតុមួយគឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ត្រូវបានបង្កើតឡើងពីរុក្ខជាតិ។
 - d. សារធាតុមួយគឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់បើវាមិនមានសារធាតុណាមួយក្នុងបញ្ជីនៃសារធាតុហាមឃាត់

ឆ្លើយ: d. សារធាតុមួយគឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់បើវាមិនមានសារធាតុណាមួយក្នុងបញ្ជីនៃសារធាតុហាមឃាត់

ការពន្យល់: នៅពេលណាដែលអ្នកចង់ប្រើសារធាតុណាមួយត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកបានពិនិត្យមើលបញ្ជីនៃសារធាតុ និងវិធីសាស្ត្រហាមឃាត់ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដច្បាស់ពីបញ្ជីនៃសារធាតុ ឬគ្រូពេទ្យនិងសុវត្ថិភាព អ្នកអាចស្វែងរកបញ្ជីនៅលើគេហទំព័រ WADA ឬនៅលើគេហទំព័រនៃអង្គការប្រឆាំងសារធាតុដូជីពឹងជាតិរបស់អ្នក(NADO) ឬសហព័ន្ធអន្តរជាតិរបស់អ្នក(IF) ប្រសិនបើ ។ អ្នកក៏អាចទាក់ទង NADO ឬ IF ហើយសួរពួកគេ។

- 2 ▶ **សំណួរ:** តើអ្នកអាចប្រាប់បានដោយរបៀបណា អាហារបុគ្គលណាខ្លះដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើ?
 - a. អាហារបុគ្គលទាំងអស់មានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើ
 - b. អ្នកមិនអាចប្រាប់បានទេ ប្រសិនបើអ្នកបុគ្គលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើ
 - c. ប្រសិនបើស្លាកនិយាយថាពួកគេគឺមានសុវត្ថិភាព
 - d. ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យបានឱ្យវាទៅកាន់អ្នក

ឆ្លើយ: b. អ្នកមិនអាចប្រាប់បានទេ ប្រសិនបើអ្នកបុគ្គលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើ

ការពន្យល់: ឧស្សាហកម្មអាហារបំប៉នដែលមិនត្រូវបានកំណត់ហើយដូច្នោះអ្នកមិនអាចមានអ្វីដែលជាក់លាក់ពីសារធាតុ/ គ្រឿងផ្សំមាននៅក្នុងអាហារបំប៉នមួយ។ ការប្រើអាហារបំប៉នគឺតែងតែមានហានិភ័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើលេចក្តីប្រកាសនៅលើការវេចខ្ចប់ហាក់ដូចជាល្អដែរជាការពិត - វាប្រហែលជាមានសារធាតុហាមឃាត់ក្នុងវិស័យកីឡាមួយ!

- 3 ▶ **សំណួរ:** តើខ្ញុំអាចត្រូវបានគេធ្វើត្តេសដែរឬទេ?
 - a. ទេ ព្រោះខ្ញុំមានវ័យក្មេង
 - b. ទេ ព្រោះខ្ញុំមិនប្រកួតប្រជែងជាលក្ខណៈអន្តរជាតិទេ
 - c. បាទ, អត្តពលិកណាមួយក៏ដោយក៏អាចមានសក្តានុពលក្នុងការធ្វើត្តេស
 - d. ទេ ដោយសារតែកីឡារបស់ខ្ញុំមិនមែនជាកីឡាហានិភ័យខ្ពស់

ឆ្លើយ: c. បាទ, អត្តពលិកណាមួយក៏ដោយក៏អាចមានសក្តានុពលក្នុងការធ្វើត្តេស

ការពន្យល់: ច្បាប់ប្រឆាំងសារធាតុដូជីពឹងអន្តរជាតិព្រោះអត្តពលិកទាំងអស់ ក៏ដូចជាប្រភេទកីឡាទាំងអស់ និងក្នុងប្រទេសទាំងអស់។ ដូច្នោះអត្តពលិកណាមួយក៏ដោយក៏អាចមានសក្តានុពលក្នុងការធ្វើត្តេស

- 4 ▶ **សំណួរ:** តើអ្វីជាការដាក់ទណ្ឌកម្ម ប្រសិនបើខ្ញុំទទួលបានការចាប់បានថាមានដូជីពឹង?
 - a. គ្មានការដាក់ទណ្ឌកម្មសម្រាប់ដូជីពឹងទេ
 - b. គ្មានការដាក់ទណ្ឌកម្មទេប្រសិនបើខ្ញុំមានវ័យក្មេង
 - c. ពីការព្រមានមួយ ដើម្បីហាមឃាត់ជីវិត
 - d. អាស្រ័យលើអ្នកដែលបានផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវសារធាតុ

ឆ្លើយ: c. ពីការព្រមានមួយ ដើម្បីហាមឃាត់ជីវិត

ការពន្យល់: ការដាក់ទណ្ឌកម្មអាចរួមបញ្ចូល អាស្រ័យនឹងលទ្ធផលនៃកំហុស ពីការហាមប្រាមការប្រកួតប្រជែងនៅក្នុងវិស័យកីឡាទាំងអស់ ការដាក់ទណ្ឌកម្មហិរញ្ញវត្ថុ និងការផ្សព្វផ្សាយដែលចាំបាច់អំពីការរំលោភច្បាប់ប្រឆាំងសារធាតុដូជីពឹងរបស់អ្នក ទាំងអស់នេះអាស្រ័យលើភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃបទល្មើសនេះ។

- 5 ▶ **សំណួរ:** តើគ្របដណ្តប់ប្រព័ន្ធរបស់ខ្ញុំត្រូវបានគេដាក់ទណ្ឌកម្មដែរឬទេ?
 - a. ទេ មានអត្តពលិកតែប៉ុណ្ណោះត្រូវបានត្រូវបានដាក់ទណ្ឌកម្ម
 - b. ទេ មានអត្តពលិក និងគ្របដណ្តប់តែប៉ុណ្ណោះត្រូវបានត្រូវបានដាក់ទណ្ឌកម្ម
 - c. ទេ មិនមានការដាក់ទណ្ឌកម្មសម្រាប់ដូជីពឹងទេ
 - d. បាទ, អត្តពលិកទាំងអស់នឹងបុគ្គលគាំទ្រកីឡាករទាំងអស់អាចត្រូវបានដាក់ទណ្ឌកម្ម

ឆ្លើយ: d. បាទ, អត្តពលិកទាំងអស់នឹងបុគ្គលគាំទ្រកីឡាករទាំងអស់អាចត្រូវបានដាក់ទណ្ឌកម្ម

ការពន្យល់: ស្ថិតិក្រោមក្រុមប្រឆាំងសារធាតុដូជីពឹងពិភពលោក អត្តពលិកនិងបុគ្គលដែលគាំទ្រកីឡាករដែរអាចត្រូវបានដាក់ទណ្ឌកម្មសម្រាប់ការរំលោភច្បាប់ប្រឆាំងសារធាតុដូជីពឹង។ បុគ្គលគាំទ្រអត្តពលិកត្រូវបានកំណត់ដូចជាគ្របដណ្តប់ គ្របណ្តុះបណ្តាល អ្នកគ្រប់គ្រង ភ្នាក់ងារបុគ្គលិកក្រុម មន្ត្រីបុគ្គលិកពេទ្យ- វេជ្ជសាស្ត្រធ្វើការជាមួយ ឬការព្យាបាលអត្តពលិកចូលរួមក្នុង ឬរៀបចំការប្រកួតកីឡា។



- 6 ▶ សំណួរ: តើនរណាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវនៅពេលដែលសារធាតុមួយត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងរាងកាយរបស់អត្តពលិក?
 - a. គ្រូពេទ្យរបស់កីឡាករ
 - b. គ្រូបង្វឹករបស់អត្តពលិក
 - c. អត្តពលិក
 - d. អាស្រ័យលើអ្នកដែលបានផ្តល់ឱ្យអត្តពលិកនូវសារធាតុ

ឆ្លើយ: c. អត្តពលិក

ការពន្យល់: អត្តពលិកគឺតែងតែទទួលខុសត្រូវចំពោះអ្វីដែលត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងរាងកាយរបស់គាត់ឬរបស់នាង បើទោះបីជាសារធាតុហាមឃាត់នោះត្រូវបានប្រើដោយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ឬប្រសិនបើនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតបានផ្តល់សារធាតុនោះដោយនិយាយថាវាមានសុវត្ថិភាព។ នេះបានសំដៅជាគោលការណ៍នៃការទទួលខុសត្រូវដ៏ធំធេងនេះ។ ប្រសិនបើកីឡាករមួយគឺមិនប្រាកដថា 100% នៃគ្រឿងផ្សំមិនពិតពិតស្ថានភាពនៃសារធាតុមួយ ពួកគេមិនគួរប្រើវាមុនពេលពិនិត្យមើលបញ្ជីហាមឃាត់ឬសួរសហព័ន្ធអន្តរជាតិរបស់ពួកគេ(៧) ឬអង្គការជាតិប្រឆាំងសារធាតុដូប៊ីង (NADO) ។

- 7 ▶ សំណួរ: តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យរបស់ខ្ញុំត្រូវព្យាបាលខ្ញុំជាមួយនឹងថ្នាំមួយចំនួន?
 - a. គ្រូពេទ្យត្រូវតែពិនិត្យមើលថាតើថ្នាំនោះមានសារធាតុហាមឃាត់ដែរឬ
 - b. ទោះបីយ៉ាងណាអ្វីដែលគ្រូពេទ្យខ្ញុំគឺវាមានសុវត្ថិភាព
 - c.) ប្រសិនបើខ្ញុំបានធ្វើត្រួតពិនិត្យហើយលទ្ធផលវិជ្ជមានដោយសារតែសារធាតុដែលគ្រូពេទ្យខ្ញុំ វាជាកំហុសរបស់គាត់/នាង
 - d. ប្រសិនបើវាសម្រាប់ហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រ ខ្ញុំអាចទទួលយកនូវអ្វីជាការចាំបាច់

ឆ្លើយ: a. គ្រូពេទ្យត្រូវតែពិនិត្យមើលថាតើថ្នាំនោះមានសារធាតុហាមឃាត់ដែរឬ

ការពន្យល់: គ្រូពេទ្យត្រូវតែពិនិត្យមើលថាតើថ្នាំដែលមានសារធាតុហាមឃាត់។ ប្រសិនបើវាមិន ហើយប្រសិនបើមិនមានការព្យាបាលផ្សេងទៀតអាចធ្វើទៅបាន បន្ទាប់មកកីឡាករត្រូវតែស្នើឱ្យមានការលើកលែងប្រើការព្យាបាលជាមួយនឹងឯកសារបង្ហាញភស្តុតាងការព្យាបាល។ គ្រូពេទ្យតែងតែមិនដឹងអំពីដំណើរការនេះ ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកថាអ្នកជាអត្តពលិកមួយ ហើយថាច្បាប់ប្រឆាំងសារធាតុដូប៊ីងនឹងអនុវត្តចំពោះអ្នក។

- 8 ▶ សំណួរ: តើគ្រូបង្វឹករបស់ខ្ញុំឬនរណាម្នាក់ដែលខ្ញុំអាចជ្រើសរើសចូលមកជាមួយខ្ញុំទៅស្ថានីយ៍ត្រួតពិនិត្យដូប៊ីងបានដែរឬទេ?
 - a. បាទ បាទ
 - b. បានប្រសិនបើខ្ញុំមានវ័យក្មេង
 - c. បានប្រសិនបើមន្ត្រីត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីងបានស្នើសុំអ្នកតំណាងទៅទីនោះ
 - d. អត្តពលិកមិនអាចត្រូវបានអ្នកអមដំណើរទៅស្ថានីយ៍ការត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីងទេ

ឆ្លើយ: a. បាទ បាទ

ការពន្យល់: អត្តពលិកអាចមាននរណាម្នាក់ដូចជាឪពុកម្តាយ គ្រូបង្វឹក ក្រុមមន្ត្រី ឬគ្រូពេទ្យ, អមដំណើរជាមួយគាត់/ នាងទៅស្ថានីយ៍ការត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីងប្រសិនបើនាង/ គាត់មិន ' អត្តពលិកទាំងអស់ជាអនិគីដនីគួរតែមាននរណាម្នាក់ទៅជាមួយនឹងពួកគេនៅក្នុងស្ថានីយ៍ត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីង។ ប្រសិនបើគ្មាននរណាម្នាក់អាចអមដំណើរអត្តពលិកដែលទេ នោះមន្ត្រីត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីងអាចជ្រើសរើសនរណាម្នាក់ទៅជាមួយគាត់/ នាង។ អត្តពលិកមួយក៏អាចទទួលបានជំនួយភាសា ឬអ្នកបកប្រែប្រសិនបើចាំបាច់នឹងអាចប្រើបាន។

- 9 ▶ សំណួរ: តើនរណាត្រូវបានអនុញ្ញាតដើម្បីដំណើរការត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីង?
 - a. មន្ត្រីត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីង ដែលជាអ្នក អាចបង្ហាញការកំណត់អត្តសញ្ញាណនិងភស្តុតាងនៃការអនុញ្ញាតពីអង្គការប្រឆាំងសារធាតុដូប៊ីង
 - b. គ្រូបង្វឹក
 - c. វេជ្ជបណ្ឌិត
 - d. មន្ត្រីប៉ូលីស

ឆ្លើយ: a. មន្ត្រីត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីង ដែលជាអ្នក

អាចបង្ហាញការកំណត់អត្តសញ្ញាណនិងភស្តុតាងនៃការអនុញ្ញាតពីអង្គការប្រឆាំងសារធាតុដូប៊ីង

ការពន្យល់: មានតែមន្ត្រីការត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីងមួយទេដែលទទួលស្គាល់និងត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបន្តការត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីង។ នាង/គាត់បានបង្ហាញថាពួកគេជាមន្ត្រីត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីង ហើយអង្គការប្រឆាំងសារធាតុដូប៊ីងបានការអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេដើម្បីធ្វើការត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប៊ីង។



- 10 ▶ សំណួរ: តើសារធាតុដូប្រើអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់ការរីកលូតលាស់របស់ខ្ញុំដែរឬទេ?
- a. បាទ សារធាតុដូប្រើអាចមានផលប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ទៅលើការរីកលូតលាស់របស់អ្នក
 - b. ទេវាអាចផ្តល់ដល់អ្នកកើតមុនអាក្រក់ខ្លាំងណាស់
 - c. ទេវាអាចមានផលប៉ះពាល់នៅពេលដែលអ្នកមាន រយកាន់តែចាស់ប៉ុណ្ណោះ
 - d. ទេវាអាចមានផលប៉ះពាល់លើនៅខាងក្នុង សរីរាង្គណាមួយប៉ុណ្ណោះ

ឆ្លើយ: a. បាទ សារធាតុដូប្រើអាចមានផលប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ទៅលើការរីកលូតលាស់របស់អ្នក
 ការពន្យល់: សារធាតុដូប្រើអាចមានផលប៉ះពាល់ជាច្រើន។ ផ្នែកមួយនៃផលប៉ះពាល់ដែលអាចធ្វើទៅបានគឺមានរាងស្ទះទៅលើកំណើននិងការអភិវឌ្ឍរាងកាយរបស់អ្នក។ មានផលប៉ះពាល់ទាំងអស់ផ្សេងទៀតបានរៀបរាប់នៅក្នុងការចម្លើយគឺជាការពិតផងដែរ។ សារធាតុដូប្រើត្រូវបានហាមឃាត់ដោយសារតែពួកគេអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់ការរីកលូតលាស់។

- 11 ▶ សំណួរ: ខ្ញុំអាចបដិសេធមិនធ្វើតេស្តបានឬទេ?
- a. មិនបានទេ
 - b. បាទបាន, បើសិនខ្ញុំមានការចាំបាច់ក្នុងគ្រួសារ
 - c. បាទបាន, បើសិនខ្ញុំរស់នៅលំនៅដ្ឋាន
 - d. បាទបាន, បើសិនខ្ញុំមានកាតព្វកិច្ចនៅសាលា

ឆ្លើយ: a. មិនបានទេ
 ការពន្យល់: អត្តពលិកមិនអាចបដិសេធចូលខ្លួនត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប្រើ។ ការបដិសេធអនុវត្តការដាក់ទណ្ឌកម្មដូចជាជាមួយការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន - ឧទាហរណ៍មួយដែលហាមឃាត់សក្តានុពលពិភពលោកទាំងអស់។ នោះគឺដោយសារអត្តពលិកដែលមានដូប្រើគ្រាន់តែអាចបដិសេធក្នុងការធ្វើតេស្ត ហើយមិនដែលត្រូវបានចាប់ និងមិនត្រូវបានដាក់ទណ្ឌកម្ម។

- 12 ▶ សំណួរ: តើខ្ញុំអាចរកព័ត៌មានដែលអាចជឿទុកចិត្តអំពីការប្រឆាំងសារធាតុដូប្រើនៅកន្លែងណា?
- a. សហព័ន្ធអន្តរជាតិ ទីភ្នាក់ងារជាតិប្រឆាំងសារធាតុដូប្រើ-ទីភ្នាក់ងារប្រឆាំងសារធាតុដូប្រើពិភពលោក
 - b. អ៊ិនធឺណែត
 - c. សាច់ដុំ ឬទស្សនាវដ្តីកីឡា
 - d. មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ

ឆ្លើយ: a. សហព័ន្ធអន្តរជាតិ ទីភ្នាក់ងារជាតិប្រឆាំងសារធាតុដូប្រើ-ទីភ្នាក់ងារប្រឆាំងសារធាតុដូប្រើពិភពលោក
 ការពន្យល់: សហព័ន្ធអន្តរជាតិ(IFs), អង្គការប្រឆាំងសារធាតុដូប្រើជាតិ(NADOs) និងអង្គការតំបន់ប្រឆាំងសារធាតុដូប្រើ (RADOs) គណៈកម្មាធិការជាតិអូឡាំពិក និងសហព័ន្ធជាតិអាចផ្តល់នូវអត្តពលិកនូវព័ត៌មាននៅលើគ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃដូប្រើ ការត្រួតពិនិត្យរួមទាំងការឆ្លើយសំណួរអំពីបញ្ហាហាមឃាត់, ការដាក់ស្នើ កន្លែងស្នាក់នៅ និងការដាក់ពាក្យសុំការលើកលែងប្រើការព្យាបាល (TUEs) ។ ភ្នាក់ងារប្រឆាំងសារធាតុដូប្រើពិភពលោក (WADA) ក៏ជាប្រភពនៃព័ត៌មានមួយផងដែរ។

- 13 ▶ សំណួរ: តើការត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប្រើកើតឡើងដោយរបៀបណា?
- a. មន្ត្រីត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប្រើជូនដំណឹងខ្ញុំថាខ្ញុំត្រូវតែផ្តល់នូវគំរូមួយ (ការធ្វើតេស្ត)
 - b. ខ្ញុំត្រូវតែផ្តល់សក្ខីប័ណ្ណខ្ញុំមួយចំនួន
 - c. ខ្ញុំត្រូវឈរនៅលើជើងរបស់ខ្ញុំជាមួយនិងកែងឆ្វេងរបស់ខ្ញុំនៅលើជង្គង់ស្តាំរបស់ខ្ញុំ
 - d. ខាងលើទាំងអស់

ឆ្លើយ: a. មន្ត្រីត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប្រើជូនដំណឹងខ្ញុំថាខ្ញុំត្រូវតែផ្តល់នូវគំរូមួយ (ការធ្វើតេស្ត)
 ការពន្យល់: ពេលដែលអ្នកត្រូវបានជ្រើសរើសសម្រាប់ការត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប្រើ នឹងមកជួបអ្នក។ អ្នកនឹងទៅជាមួយគាត់/នាងទៅស្ថានីយ៍ត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប្រើ។ គ្រឿងមាននៃឯកសារត្រួតពិនិត្យដែលត្រូវធ្វើអ្នកនឹងជ្រើសរើសយកឧបករណ៍មួយដើម្បីប្រមូលគំរូរបស់អ្នក (ប្រអប់ 2 ដប និងកែងមួយ) ។ បន្ទាប់មកអ្នកនឹងបានទៅបន្ទប់ទឹកមួយនិង នោមចូលទៅក្នុងកែងនៅចំពោះមុខនរណាម្នាក់មានភេទដូចគ្នានឹងអ្នក(ធ្វើឱ្យប្រាកដថាទឹកនោមគឺជារបស់អ្នក) ។ ក្នុងករណីខ្លះអ្នកអាចត្រូវបានស្នើសុំដើម្បីផ្តល់នូវគំរូ ឈាម។ បន្ទាប់មកអ្នកនឹងត្រូវទៅស្ថានីយ៍ត្រួតពិនិត្យសារធាតុដូប្រើដោយចាក់បំពេញដបដែលអ្នកជ្រើសរើសយក និងបិទភ្ជាប់ដបទាំងនោះ រាងកាយបន្តិចបន្តួចទៀត ហើយអ្នកបានធ្វើរួច! មានភាពងាយស្រួលដូចជា 1-2-3!