



ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

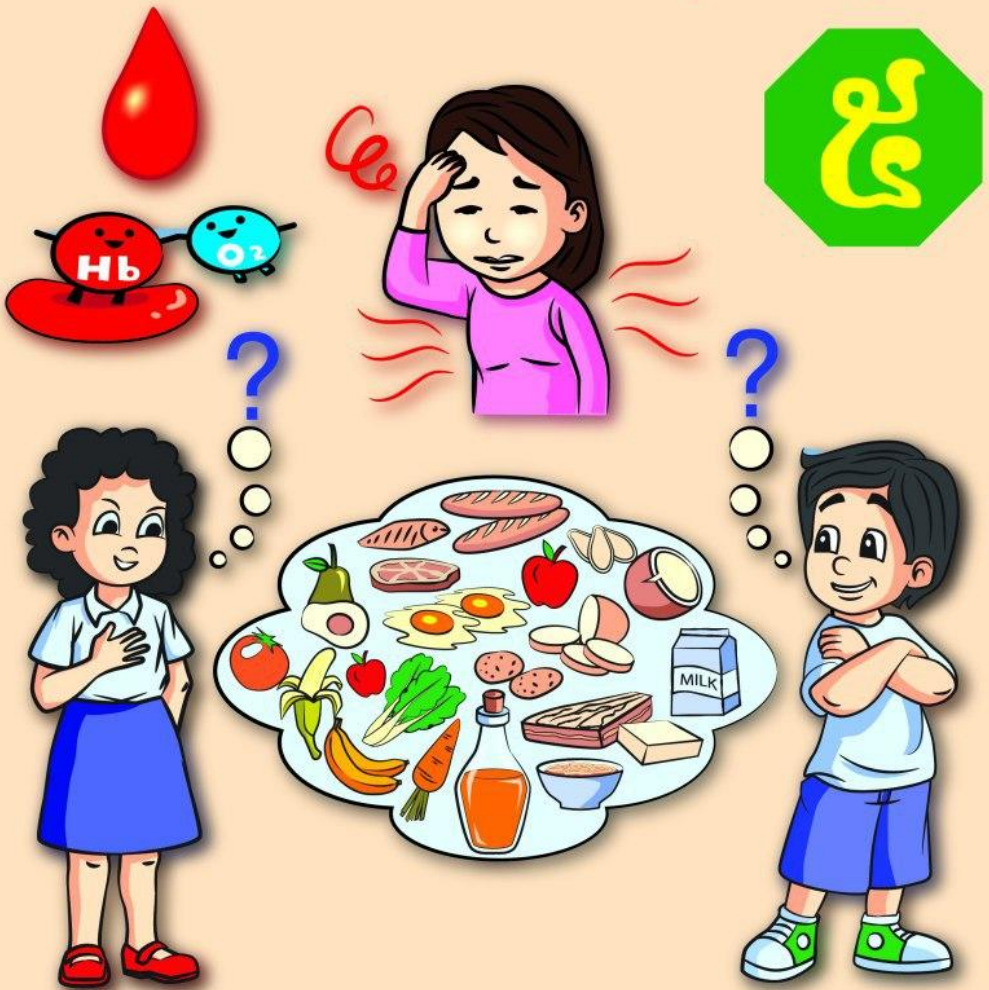
បរិយាកាស
កម្មវិធីសិក្សាស្រាវជ្រាវ

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់សិស្ស

សម្រាប់សិស្ស

សម្រាប់សិស្ស



នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ម៉ីនធឿន**

លោកជំទាវបណ្ឌិត **សៀ សុជាតា**

ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត**

លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**

លោកជំទាវ **ទន់ សារីម**

លោកស្រីវេជ្ជ. **នាយគឹម សុផ្លាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **ធីម លន់**

លោកស្រី **ហ៊ុន ហឿនធីន្យា**

លោកស្រី **ពេជ សុគន្ធា**

លោក **ឡុង វុទ្ធី**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

លោកស្រីវេជ្ជ. **នាយគឹម សុផ្លាវី**

លោកស្រីវេជ្ជ. **សូ ឆវីរត្ត**

លោកវេជ្ជ. **យង់ គន្ធាវិទ្ធី**

ទីប្រឹក្សា

លោក **គូ ម៉ីនយាង** ជំនួយការបច្ចេកទេសអភិវឌ្ឍសៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តាមប្រកាសលេខ
..... អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី.....ខែ.....ឆ្នាំ២០២០ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន។

ហាមថតចម្លង

រក្សាសិទ្ធិ ©

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ២០២១

ចំនួនច្បាប់

ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

- លោកទន្តបណ្ឌិត ហាក់ ស៊ីថន ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីទន្តបណ្ឌិត ឆៃ ទេព្យូ ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ហុក ស៊ីរ៉ានី ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ដោរ សីហា កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ារ អមរិន្ទ កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត អ៊ុក សុគន្ធ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកម្ពស់សុខភាព ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក មឿង សុភេទ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក សែម សារុំធា ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក កៅ សុវណ្ណតារា សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃឹម សំអាត មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត យ៉ុល ដារ៉ុន មន្ត្រីអង្គការ WHO
- តំណាងអង្គការ UNICEF
- តំណាងអង្គការ Save the Children
- កញ្ញា Eri Kai មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោកស្រី ហុង គឹមឡុង អង្គការ FIDR
- លោកស្រី គឹម ចាន់រ៉ាយ មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោក ភឿន ប៊ុណ្ណា មន្ត្រីសមាគម EMDR
- កញ្ញា ហុង ណែស៊ីម មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ភុល សុភារិទ្ធ មន្ត្រីសមាគម EMDR

អារម្ភកថា

សៀវភៅ “អប់រំសុខភាពសិក្សា” ថ្នាក់ទី៥ បានចងក្រងឡើងជាជំនួយដល់ប្អូនសិស្សានុសិស្ស ក្នុងការសិក្សាមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព។ សៀវភៅនេះមានខ្លឹមសារអាចជួយប្អូនៗ ក្នុងការអភិវឌ្ឍ ចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ឆ្លើយតបនឹងកម្មវិធីសិក្សាថ្មីសម្រាប់បឋមសិក្សាឆ្នាំ ២០១៦-២០២៥ គណៈកម្មការនិពន្ធ យើងខ្ញុំបានខិតខំជ្រើសរើសនូវខ្លឹមសារមេរៀនប្រកបដោយអត្ថន័យសំខាន់ៗស្របទៅនឹងកម្រិត យល់ដឹងរបស់សិស្សមានជាអាទិ៍ អាហាររូបត្ថម្ភនិងអនាម័យ អាហាររូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ អនាម័យ ពេលពេញវ័យ ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ អនាម័យមាត់ធ្មេញ ការវាស់គំហើញ ការបង្ការជំងឺឆ្លង ការពុលចំណីអាហារ ជំងឺរាក ថ្នាំបង្ការ ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ ការឱ្យតម្លៃខ្លួន ឯងនិងអ្នកដទៃ ទំនាក់ទំនង ការបង្កើតមិត្តល្អ ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ការប៉ះពាល់ដោយសុដីរំធម៌និងខ្វះសុដីរំធម៌ ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ ការប្រែ ប្រួលនៅពេលពេញវ័យ សរីរាង្គភេទ ការមកដូរ កាកសំណល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព ការ បំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន។

សៀវភៅនេះ សម្បូរទៅដោយរូបភាពដែលបង្កប់នូវខ្លឹមសារអប់រំ និងព័ត៌មានផ្សេងៗដែលអាច ធ្វើឱ្យប្អូនៗងាយ យល់ មានភាពសប្បាយរីករាយនិងជាពិសេសជួយឱ្យប្អូនៗ មានការអភិវឌ្ឍ ចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងការរស់នៅឱ្យទទួលបានសុខភាពល្អ។

តាមរយៈ សៀវភៅនេះប្អូនៗអាចរៀនធ្វើលំហាត់ ហាត់ធ្វើការសង្កេត ពណ៌នា ចែកថ្នាក់ ស្រាវជ្រាវ និងវិភាគខ្លឹមសារមេរៀន ដើម្បីទទួលបាននូវចំណេះដឹងនិងបំណិន ព្រមទាំងជួយធ្វើឱ្យ សតិបញ្ញា និងរាងកាយរបស់ប្អូនៗ មានការលូតលាស់រីកចម្រើន ។

គណៈកម្មការនិពន្ធយើងខ្ញុំ សូមថ្លែងអំណរគុណ ព្រមទាំងរង់ចាំទទួលដោយរីករាយនូវការរិះ គន់កែលម្អពីសំណាក់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូសិស្សានុសិស្ស និងមិត្តអ្នកអានទាំងអស់ ដើម្បីធ្វើឱ្យ សៀវភៅនេះកាន់តែមានគុណភាពល្អប្រសើរឡើង ។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម	1
ជំពូកទី១ : អាហារូបត្ថម្ភនិងអនាម័យ	1
មេរៀនទី ១ : អាហារូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ	1
មេរៀនទី ២ : អនាម័យពេលពេញវ័យ.....	6
ជំពូកទី២ : ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ	10
មេរៀនទី ១ : អនាម័យមាត់ធ្មេញ	10
មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ	13
ជំពូកទី៣ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង	19
មេរៀនទី ១ : ការពុលចំណីអាហារ	19
មេរៀនទី ២ : ជំងឺរាក	23
មេរៀនទី ៣ : ថ្នាំបង្ការ.....	27
សមាសភាគទី២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត	31
មេរៀនទី ១ : ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ.....	31
មេរៀនទី ២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ.....	33
សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ	36
ជំពូកទី១ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ	36
មេរៀនទី១ : ទំនាក់ទំនង.....	36
មេរៀនទី ២ : ការបង្កើតមិត្តល្អ	41
មេរៀនទី ៣ : ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ.....	44
មេរៀនទី ៤ : ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក	46
មេរៀនទី ៥ : ការប៉ះពាល់ដោយសុដីរំធម៌និងខ្វះសុដីរំធម៌	49
មេរៀនទី ៦ : ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ.....	52
ជំពូកទី២ : ការលូតលាស់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ	57
មេរៀនទី ១ : ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ	57
មេរៀនទី ២ : សរីរាង្គភេទ.....	61
មេរៀនទី ៣ : ការមករដូវ.....	66

សមាសភាគទី៤ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន72

មេរៀនទី ១ : កាកសំណល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព.....72

មេរៀនទី២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព76

មេរៀនទី ៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន81

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី១ : អាហារូបត្ថម្ភនិងអនាម័យ

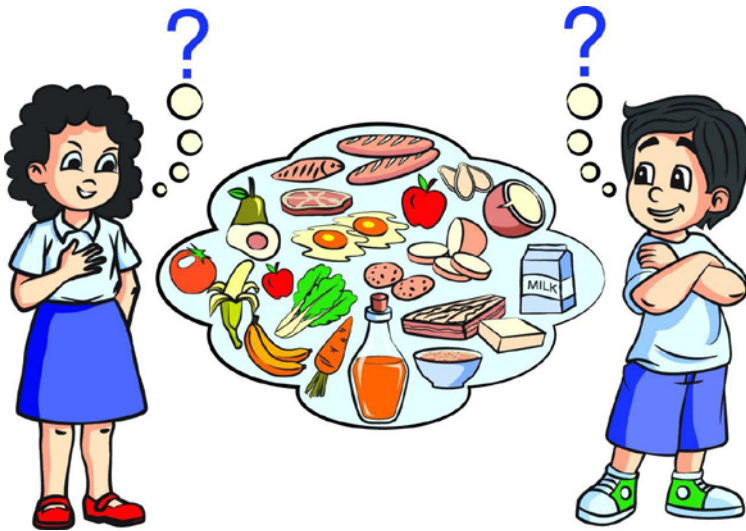
មេរៀនទី ១ : អាហារូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ

អាហារមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ការទទួលបានអាហារបាន ត្រឹមត្រូវអាចជួយឱ្យយើងមានសុខភាពល្អនិងជៀសផុតពីបញ្ហាខ្វះឬលើសទម្ងន់ និងជំងឺឆ្លងនានា ពិសេសសម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ។

១.១- សារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗនៅពេលពេញវ័យ

តើអ្វីទៅជាភាពពេញវ័យ ?




ក្មេងប្រុស ឬក្មេងស្រី ដែលមានអាយុចន្លោះពី ១០ឆ្នាំទៅ១៤ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់ឃើញ ថា រាងកាយរបស់ពួកគេមានការប្រែប្រួល ហើយវិវត្តន៍ទៅរកភាពពេញវ័យ ឬភាពគ្រប់ការ។ នៅ ក្នុងពេលដ៏សំខាន់នេះរាងកាយមានការលូតលាស់លឿន ពិសេសកម្ពស់និងទម្ងន់ ដែលបង្កើននូវ តម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភទាំងម៉ាក្រូនិងមីក្រូសារជាតិ។ នៅក្នុងមេរៀននេះនឹងណែនាំពីសារជាតិចិញ្ចឹម សំខាន់ៗមួយចំនួន។





តើខ្ញុំត្រូវជ្រើសរើសនិងហូបអាហារប្រភេទណាខ្លះ ដើម្បីមានសុខភាពល្អ?

សូមស្វែងយល់អំពីសារជាតិចិញ្ចឹមនិងមុខងារសំខាន់ៗរបស់វា៖

១.១.១- ជាតិដែក

សារជាតិចិញ្ចឹម	មុខងារ	ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់(កង្វះ) អ្នកនឹង
ជាតិដែក	<p>- ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម</p>  <p>- ជួយបញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅរាងកាយ</p>  <p>Hb = អេម៉ូក្លូប៊ីន</p>	<p>ធ្វើឱ្យស្លេកស្លាំង ឈឺក្បាល ដោយសារខ្វះជាតិដែក</p> 

១.១.២- កាល់ស្យូម

សារជាតិចិញ្ចឹម	មុខងារ	ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់(កង្វះ) អ្នកនឹង
ជាតិកាល់ស្យូម	<p>ជួយឱ្យធ្មេញនិងឆ្អឹងរឹងមាំមានសុខភាពល្អ</p> 	<p>ឆ្អឹងចុះខ្សោយមិនអាចលូតលាស់ល្អទេ បើមិនបរិភោគជាតិកាល់ស្យូមបានគ្រប់គ្រាន់។ ឆ្អឹងពុកនៅពេលអាយុកាន់តែច្រើន។</p> 

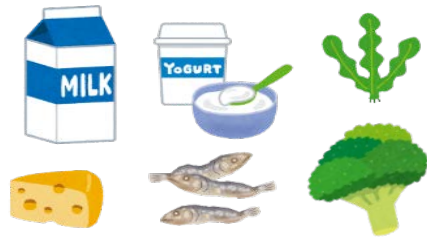


១.១.៣- ប្រូតេអ៊ីន

សារជាតិចិញ្ចឹម	មុខងារ	ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់(កង្វះ) អ្នកនឹង
ប្រូតេអ៊ីន	<p>ជួយបង្កើតកោសិកានិងជាលិកាក្នុងរាងកាយ ដូចជាសាច់ដុំ ឆ្អឹង ស្បែក សក់ ក្រចក និងទឹករងៃ។</p> 	<p>ការបរិភោគសារជាតិប្រូតេអ៊ីនមិនគ្រប់គ្រាន់នៅពេលដែលអ្នកកំពុងលូតលាស់ នាំឱ្យកម្ពស់និងទម្ងន់លូតលាស់យឺត។</p>

១.២- សារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារអំឡុងពេលពេញវ័យ

អំឡុងពេលពេញវ័យ រាងកាយរបស់យើងត្រូវការចាំបាច់នូវរបបអាហារគ្រប់គ្រាន់ ពិសេសអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម ជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីន សម្រាប់ការលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។ តារាងខាងក្រោម គឺជាឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ៖

សារជាតិចិញ្ចឹម	ប្រភពអាហារ	សារៈសំខាន់
ជាតិដែក	<p>ប្រភពពីសត្វ: ថ្លើមសត្វ ឬសាច់ក្រហម</p>  <p>ប្រភពពីរុក្ខជាតិ: បន្លែពណ៌បៃតង ចាស់ ផ្លែឈើក្រៀម និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិមានជាតិប្រេង</p> 	<p>ហេតុអ្វីបានជាជាតិដែកមានសារៈសំខាន់អំឡុងពេលពេញវ័យ? ពេលពេញវ័យគឺជាពេលវេលានៃការលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ជាពិសេសក្មេងស្រីនៅអាយុនេះត្រូវការជាតិដែកបន្ថែម ដើម្បីបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម ដែលបានបាត់បង់ប្រចាំខែនៅពេលពួកគេមានរដូវ។</p>

<p>កាល់ស្យូម</p>	<p>កាល់ស្យូម ច្រើនតែមាននៅក្នុងទឹកដោះគោនិងផលិតផលទឹកដោះគោដូចជា : យ៉ាអ៊ូ ឬយើស។ ប៉ុន្តែវាក៏អាចត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងត្រីតូចៗ ផ្កាខាត់ណាខៀវ និងសារ៉ាយសមុទ្រផងដែរ។</p> 	<p>ហេតុអ្វីបានជាជាតិកាល់ស្យូមមានសារៈសំខាន់អំឡុងពេលពេញវ័យ? ក្នុងអំឡុងពេញវ័យ រាងកាយយើងអាចស្រូបយកនិងរក្សាទុកជាតិកាល់ស្យូមឱ្យបានច្រើន គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើឱ្យ ឆ្អឹងរឹងមាំ លូតកម្ពស់ និងមានសុខភាពល្អ។</p>
<p>ប្រូតេអ៊ីន</p>	<p>ប្រភពពីសត្វ: ជាទូទៅប្រូតេអ៊ីនច្រើនមាននៅក្នុងសាច់ ត្រី និងស៊ុត ។ល។</p>  <p>ប្រភពពីរុក្ខជាតិ: ជាការល្អដែលអាចបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនពីសណ្តែកផលិតផលធ្វើពីសណ្តែកនិងពីប្រភពផ្សេងទៀត។</p> 	<p>ហេតុអ្វីបានជាប្រូតេអ៊ីនមានសារៈសំខាន់អំឡុងពេលពេញវ័យ? អំឡុងពេលពេញវ័យគឺមានការលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ដូច្នេះយើងត្រូវការចាំបាច់បរិភោគអាហារដែលសំបូរប្រូតេអ៊ីន ដើម្បីការលូតលាស់និងជួយទ្រទ្រង់រាងកាយទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ។</p>

មេរៀនសង្ខេប

អំឡុងពេលពេញវ័យ រាងកាយរបស់យើងត្រូវការចាំបាច់នូវសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដូចជា កាល់ស្យូម ជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីន សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយនិងមានសុខភាពល្អ។ ការបរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ ដូចជា ជាតិដែក ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាម ក្រហម និងជួយបញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅរាងកាយ។ កាល់ស្យូម ជួយធ្វើឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំបានរយៈពេលយូរ និងប្រូតេអ៊ីន ត្រូវការចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ។

លំហាត់

១. តើអ្នកត្រូវការសារជាតិសំខាន់ៗមានអ្វីខ្លះ ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ?
- ២- ហេតុអ្វីបានជាការបរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិដែក ប្រូតេអ៊ីន និងកាល់ស្យូមមានសារៈសំខាន់ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ?

ឯកសារយោង

https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/86349d0041d42230a601f7fc48414beb/Iron+and+Iron+Deficiency_Khmer

<https://www.health.com.kh/archives/81289>

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី១ : អាហារូបត្ថម្ភនិងអនាម័យ

មេរៀនទី ២ : អនាម័យពេលពេញវ័យ

អនាម័យមានសារៈសំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប ដើម្បីការពារ និងជួយឱ្យយើងជៀសផុតពីជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ពិសេសអនាម័យនៅពេលពេញវ័យ។

២.១- អនាម័យសម្រាប់មនុស្សស្រី

២.១.១- អនាម័យពេលមកដូរ

ការថែរក្សាអនាម័យជាញឹកញាប់សំខាន់សម្រាប់មនុស្សស្រីគ្រប់រូបអំឡុងពេលមកដូរ។ ខាងក្រោមជាគន្លឹះមួយចំនួនដែលត្រូវអនុវត្ត៖

- ជ្រើសរើសសំឡីអនាម័យប្រភេទណាមួយតាមចំណូលចិត្ត តែអ្វីដែលសំខាន់អ្នកមិនគួរដូរ ប្រភេទសំឡីអនាម័យញឹកញាប់ពេក និងមិនហួសកាលបរិច្ឆេទប្រើប្រាស់
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់សំឡីមួយក្នុងរយៈពេលយូរនោះទេ ព្រោះវាអាចបង្កបញ្ហា និងងាយឆ្លង រោគផ្សេងៗ គួរផ្លាស់ប្តូរសំឡីឱ្យបានញឹកញាប់ (២ ទៅ ៣ ម៉ោងម្តង) ។
- សម្អាតទ្វារមាសឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ឈាមដូរអាចហូរទៅកន្លែងផ្សេងៗ ដែលចាំបាច់ត្រូវតែសម្អាតឱ្យបានស្អាតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងទៀងទាត់ នៅពេលអ្នកដូរសំឡីអនាម័យញឹកញាប់ វាក៏ជួយមិនឱ្យមានក្លិនផងដែរ។
- ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់លាងសម្អាតទ្វារមាសពីមុខទៅក្រោយជានិច្ច ជាជម្រើសដ៏ល្អ គួរប្រើទឹកក្តៅខ្ពស់ៗដើម្បីសម្អាត។ ទោះយ៉ាងណាសាប៊ូអាចប្រើលាងសម្អាតផ្នែកខាងក្រៅបានដែរ។
- ត្រូវខ្ជប់សំឡីអនាម័យដែលប្រើរួចឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយដាក់ក្នុងធុងសំរាម បន្ទាប់មកត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានស្អាត។
- មិនត្រូវងូត ឬលេងទឹក ត្រពាំង ស្ទឹង ទន្លេ អូរ សមុទ្រ ។ល។



ការមករដូវនិងអនាម័យពេលមករដូវ

២.១.២- សារៈសំខាន់នៃការធ្វើអនាម័យពេលមករដូវ

ការធ្វើអនាម័យនៅពេលមករដូវមានសារៈសំខាន់ណាស់ដូចជា៖

- បង្ការការចម្លងរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ និងឆ្លងមេរោគតាមបង្ហូរនោម
- ការអនុវត្តវិធានការអនាម័យមិនបានល្អ ធ្វើឱ្យមនុស្សស្រីងាយរងគ្រោះនឹងភាពគ្មានកូនផងដែរ
- ធ្វើឱ្យមានទំនុកចិត្ត អារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ មិនមានការបារម្ភពីក្លិនមិនល្អ
- មិនអវត្តមាននៅសាលារៀន។

២.២- អនាម័យសម្រាប់មនុស្សប្រុស

ការធ្វើអនាម័យរបស់មនុស្សប្រុសអំឡុងពេលពេញវ័យមានសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេស ការឆ្លងមេរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជដូចជា៖

- ត្រូវងូតទឹកសម្អាតរាងកាយ និងសរីរាង្គបន្តពូជឱ្យបានស្អាត ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ
- ត្រូវដុសលាងប្រដាប់បន្តពូជឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ជាពិសេសត្រូវពន្លាត់ស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ រួចដុសឱ្យបានស្អាត
- ត្រូវស្លៀកខោក្នុងដែលមិនរឹបខ្លាំងពេកទេ ជាពិសេសពេលគេង
- មានទំនុកចិត្ត អារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ មិនមានការបារម្ភពីក្លិនខ្លួនមិនល្អ។



ងូតទឹកសម្អាតរាងកាយ

មេរៀនសង្ខេប

អនាម័យមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងសំខាន់ទៅនឹងសុខភាពទូទៅរបស់មនុស្សគ្រប់រូប មិនថា ស្រីឬប្រុសនោះទេ។ ការថែរក្សាអនាម័យជាញឹកញាប់សំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបអំឡុងពេលមក រដូវក្នុងការបង្ការនូវការចម្លងរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ។

ការធ្វើអនាម័យរបស់មនុស្សប្រុសអំឡុងពេលពេញវ័យមានសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេស ការឆ្លងរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ និងបំបាត់ក្លិនខ្លួនមិនល្អ។

លំហាត់

- ១- តើការអនុវត្តអនាម័យនៅពេលមករដូវមានអ្វីខ្លះ?
- ២- តើការធ្វើអនាម័យពេលមករដូវមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ?
- ៣- តើការអនុវត្តអនាម័យរបស់ប្រុសមានអ្វីខ្លះ?

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី២ : ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ

មេរៀនទី ១ : អនាម័យមាត់ធ្មេញ

មនុស្សគ្រប់រូបកើតមកតែងតែប្រាថ្នាចង់បាននូវរូបសម្រស់ស្រស់ស្អាត មិនថាមុខមាត់ រូបរាង ស្បែក និងកំពស់ជាដើម។ ធ្មេញស្អាតធ្វើឱ្យសម្រស់ស្អាត មានក្លិនមាត់ល្អ និងធ្វើឱ្យសុខភាពល្អ ទៀតផង។

១.១- សារៈប្រយោជន៍នៃការដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញ

ការដុសសម្អាតធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងជាប្រចាំ គឺជាចំណែកមួយនៃការធ្វើអនាម័យខ្លួន ប្រាណ។ ការដុសសម្អាតធ្មេញមានសារៈប្រយោជន៍៖

- ការពារជំងឺពុកធ្មេញ និងកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺតាមមាត់
- បំបាត់ក្លិនមាត់ ធ្វើឱ្យយើងមានទំនុកចិត្តក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា
- បង្កើនសេក់ណភាពស្រស់ស្អាត
- ទំពារអាហារបានម៉ដ្ឋល្អ និងការបរិភោគអាហារមានរសជាតិឆ្ងាញ់
- មិនចំណាយថវិកាទៅលើការព្យាបាលធ្មេញ និងទៅរៀនបានទៀងទាត់។



១.២- ផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ

- អញ្ជាញធ្មេញមានជំងឺ និងមានក្លិនមាត់មិនល្អ
- ឆ្លងជំងឺផ្សេងៗតាមមាត់ (អញ្ជាញធ្មេញ រលាកបំពង់ក រលាកផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺដទៃផ្សេង ទៀត)
- បាត់បង់សេក់ណភាព និងការបញ្ចេញសំឡេងមិនបានត្រឹមត្រូវ

- ទំពារអាហារមិនបានម៉ដ្ឋល្អ និងបរិភោគអាហារមិនមានរសជាតិឆ្ងាញ់
- ចំណាយថវិកាច្រើនក្នុងការព្យាបាលធ្មេញ
- មិនបានទៅរៀន ដោយសារឈឺធ្មេញ។



ផលលំបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់

១.៣- អនាម័យមាត់ធ្មេញ

អនាម័យមាត់ធ្មេញល្អ គឺចាប់ផ្តើមតាំងពីពេលចាប់កំណើត។ សម្រាប់ការដុះសម្អាតធ្មេញ យើងគប្បីប្រើថ្នាំដុះធ្មេញដែលមានកម្រិតជាតិក្លរូយអរ៉ាយ ហើយដុះថ្មីៗស្រាលៗនិងអនុវត្តឱ្យបានយ៉ាងតិច ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងអនុវត្តការដុះធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងជាប្រចាំ។

ធ្មេញមនុស្សយើងចែកចេញជាពីរក្រាស គឺក្រាសលើនិងក្រាសក្រោម ហើយចែកក្រាសនីមួយៗជា៥ចំណែក ក្នុងមួយចំណែកៗ ដុះ៦ដង ៖

- ចំណែកទី ១ ៖ ធ្មេញថ្នាំមធំ ២ខាងឆ្វេង
- ចំណែកទី ២ ៖ ធ្មេញថ្នាំមតូច ២ និងចង្កូម ១ខាងឆ្វេង
- ចំណែកទី ៣ ៖ ធ្មេញមុខ ៤
- ចំណែកទី ៤ ៖ ធ្មេញថ្នាំមតូច ២ និងចង្កូម ១ខាងស្តាំ
- ចំណែកទី ៥ ៖ ធ្មេញថ្នាំមធំ ២ខាងស្តាំ

ធ្មេញចែកចេញជា៣ផ្នែកគឺ៖ ផ្នែកក្រៅ ផ្នែកក្នុង និងផ្នែកទំពារ។



មេរៀនសង្ខេប

អនាម័យមាត់ធ្មេញ ក៏ជាកត្តាសំខាន់មួយ ដែលធ្វើអោយសម្រស់កាន់តែមានភាពស្រស់ស្អាតថែមមួយកម្រិតទៀតផងដែរ។ ការដុសសម្អាតធ្មេញមានសារៈប្រយោជន៍ដូចជា ការពារជំងឺពុកធ្មេញ និងពុំមានក្លិនមាត់ កាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺតាមមាត់ សោភ័ណភាពស្រស់ស្អាត ទំពារអាហារបានម៉ដ្ឋល្អ និងបរិភោគអាហារមានរសជាតិឆ្ងាញ់។

ការដុសសម្អាតធ្មេញ យើងគប្បីប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានកម្រិតជាតិភ្លុយអរ៉ាយ ហើយដុសថ្មមៗស្រាលៗនិងអនុវត្តឱ្យបានយ៉ាងតិច ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងអនុវត្តការដុសធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងជាប្រចាំ។

លំហាត់

- ១- តើការធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ?
- ២- តើផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញមានអ្វីខ្លះ?
- ៣- ចូរប្តូររៀបរាប់ពីរបៀបដុសសម្អាតធ្មេញត្រឹមត្រូវ។

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី២ : ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ

មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ

ភ្នែកមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប ក្នុងការមើលរូបភាពផ្សេងៗ។ បញ្ហាភ្នែកពេលខ្លះកើតឡើងដោយសារ យើងមិនបានចាប់អារម្មណ៍ពីសុខភាពភ្នែក និងមិនបានដឹងពីស្ថានភាពគំហើញរបស់ភ្នែកយើងផង។ ដូចនេះយើងត្រូវថែរក្សានិងការពារភ្នែកឱ្យបានល្អ។

២.១- ស្ថានភាពនៃមធ្យោវិទ្យា

នៅលើពិភពលោក អ្នកឯកទេសបានរកឃើញថា បញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ជាមូលហេតុចម្បងដែលបណ្តាលឱ្យគំហើញចុះខ្សោយនេះ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ៥ ដល់ ១៥ឆ្នាំ។

លទ្ធផលពី ការអង្កេតរបស់ស្ថានភាពពិការភ្នែកដែលអាចបង្ការបានឆ្នាំ ២០១៨-២០១៩ នេះបង្ហាញថា អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃភាពពិការភ្នែកក្នុងចំណោមប្រជាជនទូទៅបានធ្លាក់ចុះពី ០.៣៨ ភាគរយ ក្នុងឆ្នាំ២០០៧ មកត្រឹម ០.៣៧ ភាគរយ ក្នុងឆ្នាំ២០១៩។ អត្រាភាពពិការភ្នែកក្នុងចំណោមប្រជាជនដែលមានអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើង បានធ្លាក់ចុះពី ២.៨ភាគរយ ក្នុងឆ្នាំ ២០០៧ មកត្រឹម ២.៥ ភាគរយក្នុងឆ្នាំ ២០១៩។

ក្នុងបរិបទបច្ចុប្បន្ន ដើម្បីរួមចំណែកបង្ការភាពខ្សោយគំហើញនិងពិការភ្នែករបស់កុមារកម្ពុជានិងដោយឈរលើមូលដ្ឋានកាត់បន្ថយនូវអត្រានៃភាពពិការភ្នែកឱ្យនៅទាបជាង ០.៥% របស់កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែកយើងគ្រប់ៗគ្នាត្រូវសហការ និងអនុវត្តការបង្ការសុខភាពភ្នែកឱ្យបានល្អព្រោះមនុស្សគ្រប់រូបតែងតែចង់បានភ្នែកភ្លឺ និងមើលឃើញច្បាស់។

២.២- សារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ

- កំណត់បាននូវគំហើញធម្មតា ឬខ្សោយគំហើញ
- រកឃើញកម្រិតនៃការមើលឃើញរបស់ភ្នែក
- ទទួលបាននូវការព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា
- ទទួលបាននូវគំហើញធម្មតាវិញដោយការប្រើវ៉ែនតា
- មិនធ្វើឱ្យភ្នែកមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។



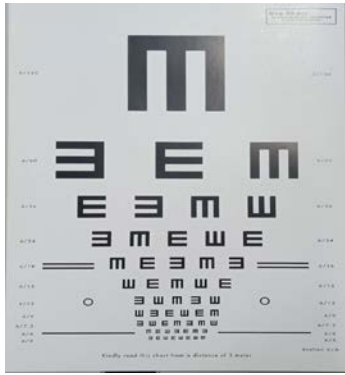
២.៣- ការវាស់គំហើញ (វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញ)

គំហើញ គឺជាសមត្ថភាពនៃភ្នែកដែលអាចមើលឃើញ និងអាចកំណត់ចំណុចមួយស្ថិតក្នុងចម្ងាយមួយដែលបានកំណត់ជាក់លាក់។ យើងប្រើប័ណ្ណវាស់គំហើញសម្រាប់ជាខ្នាតវាស់សមត្ថភាពមើលឃើញរបស់ភ្នែក ដែលប័ណ្ណនោះមានជាលេខ អក្សរ ឬសញ្ញាដែលមានទំហំ និងចម្ងាយកំណត់ជាក់លាក់។



វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញមានដូចតទៅ៖

- រកទីតាំងជាក់លាក់ផ្ទាំងវាស់គំហើញនៅទីតាំងដែលមានពន្លឺច្បាស់ល្អ (មិនមានចំណាំងផ្លាតពន្លឺ)
- ធ្វើការកំណត់ចម្ងាយ ៣ម៉ែត្រពីទីតាំង ដែលយើងឈរ ឬអង្គុយអានប័ណ្ណអក្សរ អ៊ី (E) ។ របៀបឆ្លើយតបនៅពេលប្រើប្រាស់ផ្ទាំងអក្សរ អ៊ី ដោយយកអ៊ីទៅលមកបង្ហាញជាឧទាហរណ៍ តើអក្សរ អ៊ី (E) បែរទៅទិសខាងណា? (លើ ក្រោម ឆ្វេង ស្តាំ)
- របៀបគ្របភ្នែក ត្រូវយករបាំងភ្នែកគ្របភ្នែកខាងឆ្វេងជាមុនឱ្យជិត តែមិនត្រូវសង្កត់លើគ្រាប់ភ្នែកទេ ហើយត្រូវវាស់ភ្នែកខាងស្តាំមុន រួចទើបវាស់ភ្នែកខាងឆ្វេងវិញ ដោយយករបាំងភ្នែកគ្របភ្នែកខាងស្តាំវិញម្តង។
- ឱ្យកុមារឆ្លើយទិសដើងអក្សរ អ៊ី ម្តងមួយទិស ឱ្យបានទាំងបួនទិសហើយកត់ត្រា
- ករណីកុមារមានពាក់វ៉ែនតា ត្រូវវាស់ដោយពាក់វ៉ែនតា។



ការវាស់គំហើញ

២.៤- ការស្វែងរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក

បន្ទាប់ពីវាស់គំហើញរួចហើយ ក្នុងករណីមើលអក្សរអ៊ី ធំ (ទំហំ៦/៦០) ឬអក្សរអ៊ី តូច (ទំហំ៦/១២) មិនឃើញអក្សរអ៊ីនៅជួរទី២ ត្រូវប្រញាប់ទៅរកអ្នកឯកទេសខាងភ្នែកជាបន្ទាន់។ ករណីចាំបាច់ដូចជា របួសភ្នែក មានវត្ថុចូលភ្នែក ភ្នែកក្រហម ត្រូវប្រញាប់ទៅរកអ្នកឯកទេសខាងភ្នែកជាបន្ទាន់មិនចាំបាច់វាស់ភ្នែកឡើយ។



ពេទ្យភ្នែកនៅរាជធានីភ្នំពេញនិងតាមបណ្តាខេត្ត

លរ	ឈ្មោះខេត្ត	ឈ្មោះ និងទីតាំងសំខាន់ៗនៃសេវាព្យាបាលក្នុងក្រុង
១	សៀមរាប	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តសៀមរាប ក្រុងសៀមរាប
២	កំពង់ធំ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពង់ធំ ក្រុងស្ទឹងសែន
៣	កំពង់ឆ្នាំង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពង់ឆ្នាំង ក្រុងកំពង់ឆ្នាំង
៤	កំពង់ស្ពឺ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពង់ស្ពឺ ក្រុងច្បារមន
៥	ឧត្តរមានជ័យ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តឧត្តរមានជ័យ ក្រុងសំរោង
៦	ព្រះវិហារ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែក១៦ មករា ក្រុងព្រះវិហារ
៧	ប៉ៃលិន	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តប៉ៃលិន ក្រុងប៉ៃលិន
៨	ព្រៃវែង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកអ្នកលឿង
៩	កណ្តាល	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកជ័យជំនះ ក្រុងតាខ្មៅ
១០	កំពត	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពត ក្រុងកំពត
១១	បាត់ដំបង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តបាត់ដំបង ក្រុងបាត់ដំបង
១២	ពោធិ៍សាត់	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តពោធិ៍សាត់ ក្រុងពោធិ៍សាត់
១៣	បន្ទាយមានជ័យ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកមិត្តភាពកម្ពុជា ជប៉ុនមង្គលបុរី ក្រុងមង្គលបុរី
១៤	កំពង់ចាម	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពង់ចាម ក្រុងកំពង់ចាម
១៥	ត្បូងឃ្មុំ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តត្បូងឃ្មុំ ក្រុងស្វង
១៦	ស្វាយរៀង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តស្វាយរៀង ក្រុងស្វាយរៀង
១៧	ក្រចេះ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តក្រចេះ ក្រុងក្រចេះ
១៨	ស្ទឹងត្រែង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តស្ទឹងត្រែង ក្រុងស្ទឹងត្រែង
១៩	ព្រះសីហនុ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តព្រះសីហនុ ក្រុងព្រះសីហនុ
២០	មណ្ឌលគីរី	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកសែនមនោរម្យ ក្រុងសែនមនោរម្យ
២១	រតនៈគីរី	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តរតនៈគីរី ក្រុងបានលុង
២២	តាកែវ	មន្ទីរពេទ្យភ្នំកតាកែវ ក្រុងដូនកែវ
២៣	រាជធានីភ្នំពេញ	១. មន្ទីរពេទ្យព្រះអង្គឌួង ២. មន្ទីរពេទ្យមិត្តភាពខ្មែរ-សូវៀត ៣. មន្ទីរពេទ្យបង្អែករាជធានីភ្នំពេញ ៤. មន្ទីរពេទ្យព្រះកេតុមាលា ៥. មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មជនពិការកៀនឃ្លាំង និង ៦. មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត

មេរៀនសង្ខេប

នៅលើពិភពលោក អ្នកឯកទេសបានរកឃើញថា បញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ជាមូលហេតុចម្បងដែលបណ្តាលឱ្យគំហើញចុះខ្សោយនេះ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ៥ឆ្នាំដល់ ១៥ឆ្នាំ។ យោងតាមការសិក្សាជាច្រើន កុមារនៅតាមសាលារៀន ដែលមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាពបណ្តាលឱ្យភ្នែកមីញ៉ូបជាមូលហេតុចម្បង នាំឱ្យមានបញ្ហាគំហើញចុះខ្សោយ។

ការវាស់គំហើញមានសារៈសំខាន់មានដូចជា កំណត់បាននូវគំហើញធម្មតា ឬខ្សោយទទួលបាននូវការព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា ទទួលបាននូវគំហើញធម្មតាវិញដោយការប្រើវ៉ែនតា និងមិនធ្វើឱ្យភ្នែកកាន់តែមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាភ្នែក សូមប្រញាប់រួសរាន់ទៅពិនិត្យភ្នែក នៅមន្ទីរពេទ្យភ្នែកដែលមានទីតាំងជិតកន្លែងរស់នៅ។ សូមកុំទិញថ្នាំប្រើប្រាស់មុនពេលពិនិត្យភ្នែក និងការគោរពតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យគឺជាការយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាភ្នែករបស់អ្នក។

លំហាត់

- ១- តើស្ថានភាពនៃបញ្ហាភ្នែកមានអ្វីខ្លះ?
- ២- តើសារសំខាន់នៃការវាស់គំហើញមានអ្វីខ្លះ?
- ៣- ចូររៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញ។
- ៤- ចូររៀបរាប់ពីសេវាពិនិត្យនិងព្យាបាលភ្នែកដែលមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

ចំរៀង: ការថែទាំស្ត្រី (លំនាំបទឱ្យផ្ទាយលើមេឃ)

I មួយ ពីរ បី បួន មួយត្រូវតែញ៉ាំ នូវអនាម័យ	ប្រាំគឺជាកូន ប្រាំជាតិអា ត្រូវរក្សានូវអនាម័យ។	ការពារនេត្រា ពីរត្រូវរក្សា
II បីកុំទស្សនា រកពន្លឺគ្រប់	ឬអានអក្ខរា ទោះយប់ឬថ្ងៃ	ឆ្ងាយពេកថ្ងៃ ត្រូវចេះកែខែឱ្យល្អមកុំហួស។
III ទី៤នោះថា មកលើគ្រាប់ភ្នែក ផុតគ្រោះបន្ទាន់	ត្រូវតែបង្ការ វាអាចជ្រុលហួស ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់	កុំឱ្យបួស ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ផុតគ្រោះបន្ទាន់។
IV រឺប្រាំសោតណា ឱ្យពេទ្យពិនិត្យ មានប្រាំប្រការ	បើមានបញ្ហា ឆាប់ពិតជាទាន់ ចាំកុំបីភាន់	ប្រញាប់រួសវ៉ាន់ ចាំកុំបីភាន់ មានប្រាំប្រការ។

មេរៀនទី ១ : ការពុលចំណីអាហារ

មនុស្ស សត្វ ត្រូវការទឹក និងចំណីអាហារសម្រាប់ចិញ្ចឹមជីវិត។ ប៉ុន្តែអាហារ និងទឹកដែលមានចម្លងមេរោគអាចធ្វើឱ្យមនុស្ស ពុល ឈឺ ហើយក៏អាចធ្វើឱ្យមនុស្សស្លាប់បានដែរ។ ដូច្នេះក្នុងការបរិភោគចំណីអាហារយើងត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។

១- និយមន័យ

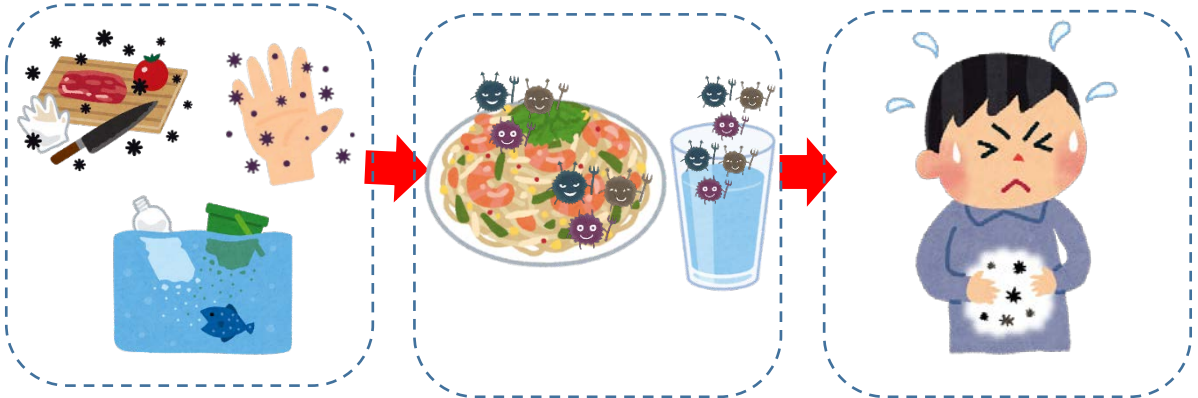
ការពុលចំណីអាហារ គឺបណ្តាលមកពីអាហារនិងទឹកដែលមានចម្លងរោគដោយសារបាក់តេរី វីរុស និងសាធាតុពុលដទៃទៀត ហើយតាមរយៈការបរិភោគអាហារនិងផឹកទឹកដែលមានមេរោគទាំងនេះ មនុស្សនឹងអាចឈឺ ឬស្លាប់បានក្នុងករណីពុលអាហារធ្ងន់ធ្ងរ។

២- មូលហេតុនៃការពុលអាហារ

ការពុលចំណីអាហារ បង្កឡើងដោយអាហារនិងទឹកដែលមានចម្លងរោគ។ កត្តាធំៗបួនដែលធ្វើឱ្យមានការពុលអាហារ មានដូចជាអតិសុខុមប្រាង្គ (វីរុសនិងបាក់តេរី) សារធាតុគីមី ជាតិពុលពីធម្មជាតិ (ពីរុក្ខជាតិនិងសត្វ) និងប៉ារ៉ាស៊ីត។ ខាងក្រោមនោះជារបៀបនៃការចម្លងមេរោគពីអាហារនិងទឹក៖



របៀបនៃការពុលអាហារអាចមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម៖



អាហារនិងទឹករបស់ប្អូន
គ្មានសុវត្ថិភាពហើយដៃ
របស់ប្អូនមិនស្អាត

អាហារនិងទឹករបស់ប្អូននឹង
មានការចម្លងជាតិ

ពេលប្អូនបរិភោគ
ប្អូននឹងអាចឈឺ

ធាតុសញ្ញាមួយចំនួនដែលបណ្តាលមកពីការពុលអាហារ រួមមាន៖

គ្រិន

ចង្កោរ/ក្អួត

ចុកពោះ

វិលមុខ

រាក

រាងកាយចុះខ្សោយ

ប្រសិនបើមានអាការៈដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ចូរប្តូរអនុវត្តតាមវិធានខាងក្រោម៖



ញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើន
បង្ការការខ្សោះជាតិទឹក



ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ
និងលេបថ្នាំ



សម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ

៣- វិធីបង្ការការពុលអាហារ

ដើម្បីបង្ការនិងការពារពីការពុលចំណីអាហារយើងត្រូវអនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាពដូចខាងក្រោម៖

លាងសម្អាតដៃឱ្យ
បានញឹកញាប់



សម្អាតសម្ភារៈ
ផ្ទះបាយនិង
កន្លែងជូតដៃ



ចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ
ហើយបរិភោគឱ្យអស់
(កុំទុកបរិភោគ
ពេលក្រោយ)



ធ្វើឱ្យរាងរ៉ាំរ៉ៃ
មានសុខភាពល្អ



មេរៀនសង្ខេប

ការពុលចំណីអាហារ គឺបណ្តាលមកពីអាហារនិងទឹកដែលមានមានចម្លងរោគដោយសារបាក់តេរី វីរុស និងសាធាតុពុលដទៃទៀត ហើយតាមរយៈការបរិភោគអាហារនិងផឹកទឹកដែលមានមេរោគទាំងនេះ មនុស្សនឹងអាចពុល ឈឺ ឬស្លាប់បាន។ កត្តាធំៗបួនដែលធ្វើឱ្យមានការពុលអាហារ មានដូចជាអតិសុខុមប្រាង្គ (វីរុសនិងបាក់តេរី) សារធាតុគីមី ជាតិពុលពីធម្មជាតិ (ពីរក្ខជាតិនិងសត្វ) និងប៉ារ៉ាស៊ីត។ ដើម្បីបង្ការ និងការពារពីការពុលចំណីអាហារ យើងត្រូវអនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាព អនាម័យដូចជា ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបាន

ស្អាតល្អ សម្អាតសំភារៈផ្ទះបាយ ត្រូវចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ។

លំហាត់

១- ចូរឱ្យនិយមន័យនៃការពុលអាហារ

២- តើមូលហេតុអ្វីខ្លះ ដែលនាំឱ្យពុលអាហារ? ចូររៀបរាប់

៣- តើសកម្មភាពណាខ្លះដែលបង្កាការពុលអាហារ? ចូរគូស ✓ ក្នុងប្រអប់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ៖



លាងដៃជាមួយសាប៊ូ



ឆាប់ចូលគេង



ញ៉ាំអាហារនៅ



ចោលសម្រាមមិនត្រឹមត្រូវ



សម្អាតសម្ភារៈផ្ទះបាយ



ងូតទឹកមុនទៅសាលា



ដុសធ្មេញឱ្យបានញឹកញាប់



ចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ



ពាក់ម៉ាសគ្រប់ពេល

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី១ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង

មេរៀនទី ២ : ជំងឺរាក

អនាម័យក្នុងការរស់នៅ គឺជាកត្តាសំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចជាតិ។ ពលរដ្ឋមួយចំនួនរស់នៅដោយខ្វះអនាម័យនិងទឹកស្អាត ដែលបង្កឱ្យកើតជំងឺផ្សេងៗ ពិសេសជំងឺរាក។

១- ស្ថានភាពនិងផលប៉ះពាល់នៃជំងឺរាក

ជំងឺរាកគឺ មូលហេតុចម្បងនាំឱ្យកើតជំងឺផ្សេងទៀត។ យោងតាមទិន្នន័យរបស់អង្គការប្រជាសាស្ត្រនិងសុខភាពពិភពលោក នៅប្រទេសកម្ពុជាឆ្នាំ ២០០៥ បានបង្ហាញឱ្យឃើញថា ក្នុងអំឡុងពេល ២ សប្តាហ៍នៃការអង្កេតកុមារ ២០ ភាគរយ មានជំងឺរាក។ ១៩ ភាគរយ នៃគ្រួសារដែលមានកុមារមានជំងឺរាក បានប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកមិនស្អាត ហើយ ២១ ភាគរយ បានប្រើប្រាស់បង្គន់ដែលគ្មានអនាម័យ។

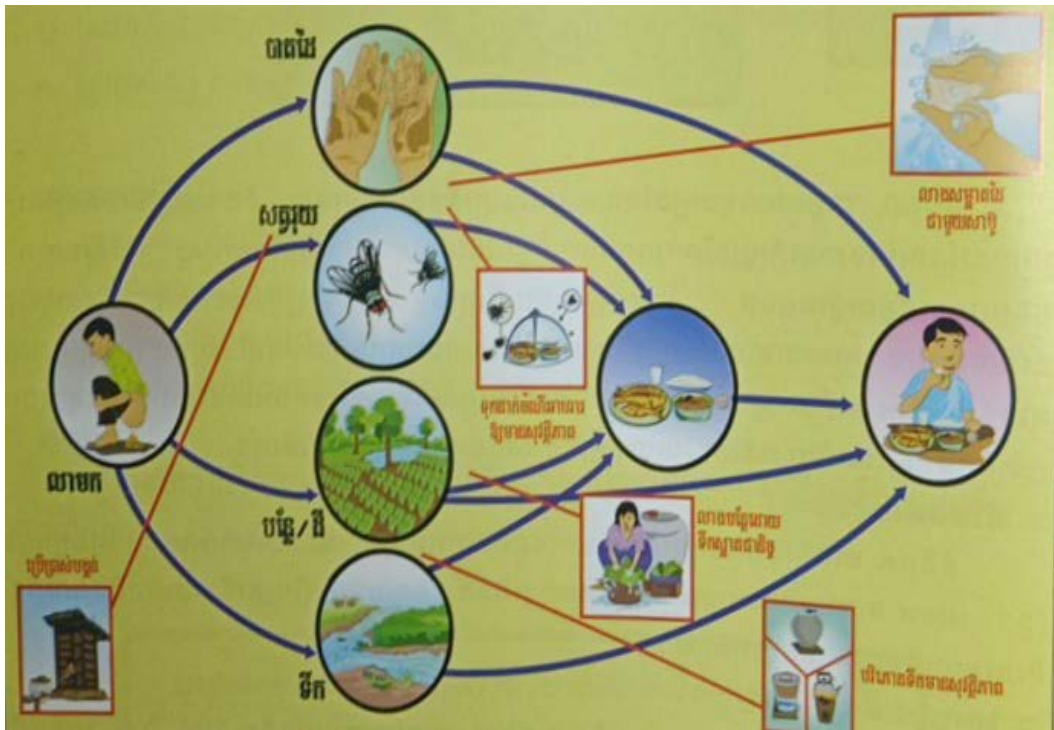
ក្នុងចំណោមជំងឺដែលកើតលើកុមារ យើងសង្កេតឃើញជំងឺរាកមានច្រើនជាងប្រភេទផ្សេងទៀត ជាពិសេសកុមារដែលរស់នៅជាមួយគ្រួសារ ឬក្នុងសហគមន៍ប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកមិនស្អាតខ្វះអនាម័យ គ្មានបង្គន់ប្រើប្រាស់ ។ល។

ជំងឺរាកមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់កុមារដូចជា៖

- ប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់រាងកាយនិងបញ្ញា
- បណ្តាលឱ្យកើតជំងឺផ្សេងទៀត បើមិនបានព្យាបាលទាន់ពេល
- មិនបានទៅរៀនរៀងទាត់។

២- មូលហេតុបង្កជំងឺរាក

ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីមូលហេតុជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា អាចបណ្តាលមកពីបាក់តេរី វីរុស ឬបារ៉ាស៊ីត ដែលចម្លងចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើងតាមរយៈការបរិភោគចំណីអាហារខ្វះអនាម័យ ទឹកមិនស្អាត ដៃមិនស្អាត សត្វរុយ និងការបត់ជើងពាសវាលពាសកាល។

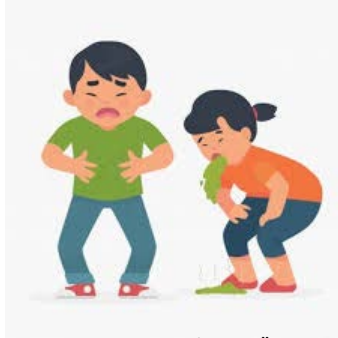


វដ្តនៃការចម្លងជំងឺរាក

៣- រោគសញ្ញាជំងឺរាក

ករណីភាគច្រើន រោគសញ្ញានៃការរាកច្រើនតែបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែមានពេលខ្លះ វាក៏អាចយូរដល់ច្រើនសប្តាហ៍ដែរ ហើយបើស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ជំងឺរាកអាចជាសញ្ញានៃជំងឺរលាកពោះវៀន។ រោគសញ្ញានៃជំងឺរាកមានដូចជា៖

- ឧស្សាហ៍ជុះ លាមកសុទ្ធតែទឹក
- បង្ហើយធាតុចូល ចំពោះកុមារតូចៗ
- បបូរមាត់ស្អួត ភ្នែកខ្វែង
- ឈឺពោះបែបមូល ហើមពោះ ក្តៅខ្លួន
- មានឈាមតាមលាមក
- ខ្សោះជាតិទឹក ស្រែកទឹក
- បត់ជើងតូច (នោម) តិច
- សាច់ដុំខ្សោយ ភ្នែករូង។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺកូតទៀតនោះបង្ហាញថា អ្នកជំងឺមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរត្រូវបញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។



រោគសញ្ញានៃជំងឺរាក

៤- ការបង្ការជំងឺរាក

ដើម្បីបង្ការជំងឺរាកយើងត្រូវអនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោម៖

- ផឹកទឹកដាំពុះ ឬទឹកចម្រោះ
- លាងដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកស្អាតជានិច្ច មុននិងក្រោយបរិភោគចំណីអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ជាពិសេសពេលបន្ទោបង់រួច
- អនាម័យចំណីអាហារដោយទុកដាក់អាហារនៅកន្លែងស្អាត ដើម្បីចៀសវាងមានការចម្លងមេរោគតាមរយៈសត្វរុយ សត្វកណ្តុរ ឆ្កែ ឆ្មារ ធូលី កន្លាត ។ល។
- លាងបន្លែ ផ្លែឈើឱ្យបានស្អាត
- បន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់អនាម័យជានិច្ច។ ចៀសវាងការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាលពិសេសនៅជិតប្រភពទឹក។



បង្គន់អនាម័យ

លាងដៃជានិច្ច មុនពេលធ្វើម្ហូបអាហារ មុនពេលហូបបាយ និងក្រោយចេញពីបង្គន់

ប្រភពទឹកមិនស្អាត

ផឹកទឹកស្អាតជានិច្ច

លាងសំអាតពាងទឹក

ជំងឺរាកនេះមិនប្រកាន់វ័យឡើយ បើសិនដឹងថាខ្លួនមានជំងឺរាក ត្រូវស្វែងរកដំណោះស្រាយ ឬថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេលវេលា កាលណាទុកយូរអាចនឹងធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែពិបាក។ យើងត្រូវចាំថា ជំងឺរាកធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន ជាពិសេសកុមារ ដូច្នេះដើម្បីចៀសវាងបញ្ហាទាំងនេះយើងត្រូវតែអនុវត្តវិធានការអនាម័យជាប្រចាំ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺរាកច្រើនកើតមានចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយគ្រួសារ ឬក្នុងសហគមន៍ ដែលប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកមិនស្អាត ខ្វះអនាម័យ គ្មានបង្គន់ប្រើប្រាស់ ។ល។ ជំងឺរាកមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់កុមារ ដូចជា កុមារមិនបានរៀនសូត្រ ការលូតលាស់រាងកាយនិងបញ្ញា និងបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺផ្សេងទៀត។ ជំងឺរាកបណ្តាលមកពីបាក់តេរី វីរុស ឬបារ៉ាស៊ីត ដែលចម្លងចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើង។

រោគសញ្ញានៃជំងឺរាកមានដូចជា ឧស្សាហ៍ជុះ លាមកសុទ្ធតែទឹក បង្ហើយផតចូល ចំពោះកុមារតូចៗ បបូរមាត់ស្ងួត ភ្នែកខ្វែង ឈឺពោះបែបរមួល ហើមពោះ ក្តៅខ្លួន មានឈាមតាមលាមក ស្រែកទឹក បត់ជើងតូច (នោម) តិច សាច់ដុំខ្សោយ។

ដើម្បីបង្ការជំងឺរាកយើងត្រូវ ផឹកទឹកជាំពុះ ឬទឹកចម្រោះ លាងដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវ ជាមួយនឹងសាប៊ូ មុននឹងបរិភោគចំណីអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ លាងបន្លែ ផ្លែឈើ ឱ្យបានស្អាត និងជៀសវាងការបន្ទាប់ពេលពាសវាលពាសកាល ពិសេសនៅជិតប្រភពទឹក។

លំហាត់

- ១- ចូរឱ្យនិយមន័យជំងឺរាក?
- ២- តើមូលហេតុអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យយើងកើតជំងឺរាក?
- ៣- តើអ្នកជំងឺរាកមានរោគសញ្ញាដូចម្តេចខ្លះ?
- ៤- តើយើងត្រូវអនុវត្តវិធានការអនាម័យដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងជំងឺរាក?

មេរៀនទី ៣ : ថ្នាំបង្ការ

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ថ្នាំបង្ការបានជួយការពារជីវិតមនុស្សជាច្រើនលាននាក់នៅលើពិភពលោក។ ការយកកុមារទៅផ្តល់ថ្នាំបង្ការ គឺដូចជាបានជួយកុមារឱ្យរួចផុតពីជំងឺឆ្លងធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន និងបានការពារកុំឱ្យជំងឺនោះធ្វើការរាតត្បាត។

១- និយមន័យ

ថ្នាំបង្ការ គឺជាថ្នាំសម្រាប់ការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគឆ្លងផ្សេងៗ។

២- ថ្នាំបង្ការនិងសារៈសំខាន់

ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះអាចការពារពីជំងឺនានា ពិសេសកុមារ។ បច្ចុប្បន្ននេះការផ្តល់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុតដែលឪពុកម្តាយអាចការពារកូនពីជំងឺកុមារធ្ងន់ធ្ងរ១១មុខ មុនកុមារមានអាយុ ២ ឆ្នាំ។

ក- ថ្នាំបង្ការ១១មុខ ដែលត្រូវតែចាក់ឱ្យទារកទើបនឹងកើតរហូតដល់អាយុ១៨ខែ៖

- ការពារជំងឺរបេង
- ការពាររលាកជំងឺថ្លើមប្រភេទបេ
- ការពារជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង
- ជំងឺតេតាណូស
- ការពារជំងឺក្អកមាន់
- ការពារជំងឺខាន់ស្លាក់
- ការពាររលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយហ៊ីប
- ការពាររលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយភ្លើម្នូកូត
- ការពារជំងឺកញ្ជ្រើល
- ការពារជំងឺស្អុច
- ការពារជំងឺរលាកខួរក្បាលជេអ៊ី



ខ- ថ្នាំបង្ការផ្សេងៗទៀតដែលយើងគួរចាក់មាន៖

- ការពារជំងឺអុតស្វាយ

- ផ្តាសាយជំងឺ
- មហារីកមាត់ស្បូន
- ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ

យុទ្ធនាការផ្តល់បន្ថែមភ័ក់សាំងការពារជំងឺកញ្ជ្រើលនិងស្នូត
ដល់កុមារអាយុចាប់ពី៦ខែ ដល់ក្រោម៥ឆ្នាំ



ប័ណ្ណផ្តល់ភ័ក់សាំង

ការពារជំងឺកញ្ជ្រើលនិងស្នូត

ក្រសួងសុខាភិបាល

ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ



ឈ្មោះកុមារ: _____ ភេទ: _____

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត: _____

ឈ្មោះម្តាយ: _____ ឈ្មោះប្រពន្ធ: _____

ឈ្មោះបិតា: _____ ឈ្មោះម្តាយ: _____

ស្ថានភាពសុខភាព (បច្ចុប្បន្ន): ធម្មតា មិនធម្មតា

ស្ត្រីមានស្រូវ: _____ កូនកំណើតលើសពីម្តាយ: _____

កំណត់សម្គាល់: _____

ស្ថានភាពសុខភាពប្រពន្ធម្តាយ: ធម្មតា មិនធម្មតា

ឈ្មោះប្រពន្ធម្តាយ: _____ ឈ្មោះកូនកំណើតលើសពីម្តាយ: _____

ករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ **ស្ត្រីមានស្រូវអមកូនកំណើតលើសពីម្តាយត្រូវបំពេញ**

កំណត់សម្គាល់សុខភាពកុមារ	ថ្ងៃខែឆ្នាំ	ប្រភេទសុខភាព	ច្បាប់ស្តីពីការបំពេញ		ថ្ងៃខែឆ្នាំបំពេញស្រាប់
			លេខ១	លេខ២	
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ					
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ មិនមានស្រូវ ឬមានស្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់					
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ មិនមានស្រូវ ឬមានស្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ					
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ មិនមានស្រូវ ឬមានស្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ					
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ មិនមានស្រូវ ឬមានស្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ					
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ មិនមានស្រូវ ឬមានស្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ					
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ មិនមានស្រូវ ឬមានស្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ					
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ មិនមានស្រូវ ឬមានស្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ					
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ មិនមានស្រូវ ឬមានស្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ					
កុមារស្រីដែលមានស្រូវ មិនមានស្រូវ ឬមានស្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ក្នុងករណីប្រកាសផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ					

NATIONAL IMMUNIZATION PROGRAM_2019

៣- ប្រតិទិន និងសេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការមួយចំនួន ត្រូវបានធ្វើឡើងចាប់ពីទារកទើបនឹងកើតរហូតដល់ធំ ហើយការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ បែងចែកជាពីរ គឺថ្នាំបង្ការដែលយើងត្រូវតែចាក់ និងថ្នាំបង្ការដែលយើងគួរតែចាក់។

ប្រតិទិនផ្តល់ថ្នាំបង្ការសំរាប់កុមារ របស់កម្មវិធីជាតិផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

១% ក្រោយពេលកើត

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរបេង (BCG)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកធ្វើមប្រភេទប ដូសពេលកើត (Hepatitis B birth dose)

១២% នៅអាយុ ១ខែកន្លះ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រភេទបន្តក់ (OPV1)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ ខាន់ស្តាក់ ក្អកមាត់ គោតាណូស រលាកធ្វើមប្រភេទប និង រលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាល ដែលបង្កដោយមេរោគហ៊ីប (DPT-HepB-Hib1)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយធ្វើម៉ូកូក (PCV1)

២២% នៅអាយុ ២ខែកន្លះ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រភេទបន្តក់ (OPV2)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ ខាន់ស្តាក់ ក្អកមាត់ គោតាណូស រលាកធ្វើមប្រភេទប និង រលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាល ដែលបង្កដោយមេរោគហ៊ីប (DPT-HepB-Hib2)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយធ្វើម៉ូកូក (PCV2)

៣២% នៅអាយុ ៣ខែកន្លះ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រភេទបន្តក់ (OPV3)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ ខាន់ស្តាក់ ក្អកមាត់ គោតាណូស រលាកធ្វើមប្រភេទប និង រលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដែលបង្កដោយមេរោគហ៊ីប (DPT-HepB-Hib3)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយធ្វើម៉ូកូក (PCV3)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រភេទចាក់ (IPV)

៥ នៅអាយុ ៥ខែ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺក្រ្រីល-ស្តូច (MR1)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកខួរក្បាលជេអ៊ី (JE)

១៥ នៅអាយុ ១៨ខែ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺក្រ្រីល-ស្តូច (MR2)

៧ ផ្តល់វ៉ាក់សាំងដល់ទារកទើបកើតនិងកុមារគ្រោងរៀនរាល់ថ្ងៃ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សប្បុក ថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃអាទិត្យ និងថ្ងៃបុណ្យប្រពៃណី (សម្រាប់កុមារម្តងទៀត)

BCG MR ផ្តល់វ៉ាក់សាំង BCG និង វ៉ាក់សាំង MR គ្រោងរៀនរាល់ថ្ងៃ ហើយសូមធ្វើតេស្តមេរោគក្រហមក្រហមក្រហមរាល់មួយខែ។





សេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

សេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការមាននៅគ្រប់មន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរពេទ្យបង្អែក មណ្ឌលសុខភាព តាមរាជធានី ខេត្ត។



មេរៀនសង្ខេប

ថ្នាំបង្ការបានជួយស្រោចស្រង់ជីវិតមនុស្សបានជាច្រើនលាននាក់ណាស់នៅលើពិភពលោក។ ការយកកុមារទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ គឺដូចជាបានការពារកុមារពីជំងឺឆ្លង កាច់មួយចំនួន ផង និងបានការពារកុំឱ្យជំងឺនោះធ្វើការរាតត្បាតផង។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះអាចការពារយើងពីជំងឺនានាពិសេសគឺកុមារ។

សេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការមាននៅគ្រប់ មន្ទីរពេទ្យ មន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងមណ្ឌលសុខភាព តាមរាជធានី ខេត្ត។

លំហាត់

- ១- តើថ្នាំបង្ការមានន័យដូចម្តេច? តើប្រភេទនៃថ្នាំបង្ការមានអ្វីខ្លះ?
- ២- តើថ្នាំបង្ការមានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ?

មេរៀនទី ១ : ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ

ការរស់នៅក្នុងសង្គម មនុស្សយើងម្នាក់ៗតែងតែមានការទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងការប្រកបការងារសម្រាប់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដែលទាមទារឱ្យយើងចាំបាច់ត្រូវមានទំនុកចិត្តចំពោះខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ដើម្បីសម្រេចគោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន ឬទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

១.១- និយមន័យ

ទំនុកចិត្ត ជាអារម្មណ៍ម៉្យាងរបស់មនុស្ស មិនជឿជាក់លើខ្លួនឯង អ្នកដទៃ ឬព័ត៌មានផ្សេងៗនោះទេ។ អារម្មណ៍នេះកើតចេញពីការទទួលបានជោគជ័យអ្វីមួយក្នុងជីវិតរបស់យើង ឬព័ត៌មានដែលមានភស្តុតាង ឬអំណះអំណាងច្បាស់លាស់។

១.២- ការបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង

- **កុំមើលងាយខ្លួនឯង :** ត្រូវចេះលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង ឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង គាំទ្រ និងសរសើរនូវអ្វីដែលខ្លួនឯងកំពុងធ្វើ ដោយមិនខ្លាចគេសើចចំអក។
- **មើលពីចំណុចល្អរបស់ខ្លួនឯង :** ការដឹងពីចំណុចល្អរបស់ខ្លួនឯងនឹងធ្វើឱ្យយើងស្គាល់ខ្លួនឯងកាន់តែច្បាស់ និងសប្បាយចិត្តចំពោះអ្វីដែលខ្លួនមាន។ យើងត្រូវចេះកត់សម្គាល់និងស្វែងរកចំណុចល្អរបស់ខ្លួនឯង ដើម្បីរក្សានិងអភិវឌ្ឍបន្ថែមនូវចំណុចល្អទាំងនោះ។
- **ជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន :** ត្រូវគិតថាអ្វីដែលគេអាចធ្វើបាន យើងក៏អាចធ្វើបានដែរ ទោះបីមិនបានល្អដូចគេក៏ដោយ។
- **ត្រូវគិតវិជ្ជមាន :** គំនិត ឬការគិតវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯង ជួយធ្វើឱ្យយើងមានទឹកចិត្ត មានក្តីសង្ឃឹម និងជឿជាក់លើខ្លួនឯងក្នុងការបំពេញកិច្ចការអ្វីមួយ។ ការគិតវិជ្ជមានចំពោះអ្នកដទៃក៏ជាផ្នែកមួយសំខាន់ក្នុងការជួយយើងកសាងទំនុកចំពោះអ្នកដទៃ ដើម្បីទទួលបាននូវការឱ្យតម្លៃនិងការគោរពពីអ្នកដទៃ។
- **ការស្លៀកពាក់ ឬរៀបចំខ្លួន :** ការរៀបចំខ្លួនឱ្យបានសមរម្យគឺជួយឱ្យយើងមានការប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬនិយាយទៅកាន់អ្នកដទៃដោយភាពជឿជាក់និងទំនុកចិត្ត។
- **ត្រៀមលក្ខណៈមុននឹងធ្វើអ្វីមួយ :** នៅពេលដែលអ្នកបានត្រៀមចិត្ត ឬត្រៀមគំនិត និងរៀបចំកិច្ចការអ្វីមួយមុននឹងយកទៅអនុវត្ត ឬបង្ហាញដល់អ្នកដទៃ ជួយយើងក្នុងការបង្កើនទំនុកចិត្ត។

- **អនុវត្ត** : ការហាត់សមធ្វើកិច្ចការមួយដដែលៗឱ្យក្លាយទៅជាទម្លាប់ រហូតដល់យើងដឹងខ្លួនឯងលែងភ័យខ្លាចនិងមានទំនុកចិត្ត។

១.៣- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិល្អ

ក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ គឺកើតចេញពីទំនុកចិត្តដែលយើងមានទៅលើអ្នកនោះ។ ធាតុសំខាន់របស់ទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃ គឺការអាចទុកចិត្តបាន អាចពឹងពាក់បាន អាចជួយយកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមកបាន និងជួយអ្នកបានពេលត្រូវការជាដើម។

ដូចគ្នានឹងការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ការមានទំនុកចិត្តលើនរណាម្នាក់កើតចេញពីភាពជោគជ័យនៃទំនាក់ទំនងបន្តិចម្តងៗ។ ការមានទំនុកចិត្តលើនរណាម្នាក់ ឬមិត្តភក្តិរបស់យើង នឹងជួយបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្នា ហើយការធ្វើការងារជាមួយគ្នានឹងកាន់តែប្រសើរ។

ការធ្វើការងារជាក្រុម ជាពិសេសជាមួយមិត្តភក្តិ នឹងជួយយើងឱ្យសម្រេចការងារបានងាយស្រួល និងដោះស្រាយនូវការលំបាក ដែលការធ្វើការងារម្នាក់ឯងមិនអាចធ្វើបាន។ ដូចសុភាសិតខ្មែរលើកឡើងថា “ចង្អុលមួយបាច់ កាច់មិនបាក់”។

មេរៀនសង្ខេប

ទំនុកចិត្ត ជាអារម្មណ៍ម៉្យាងរបស់មនុស្ស មិនថាជឿជាក់លើខ្លួនឯង អ្នកដទៃ ឬព័ត៌មានផ្សេងៗនោះទេ។ ការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ជាចំណែកមួយនៃភាពជោគជ័យនៅពេលអនាគត។ ដើម្បីផ្តល់ទំនុកចិត្តបន្ថែមពីការកសាងទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ឱពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន ឬអ្នកអាណាព្យាបាលគួរធ្វើការលើកទឹកចិត្តទៅលើអ្វីដែលសិស្សអាចធ្វើបាន ជាពិសេសពេលគាត់នៅតូច។ ការមានទំនុកចិត្ត ជួយឱ្យទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិកាន់តែល្អប្រសើរ។

ក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ គឺកើតចេញពីទំនុកចិត្តដែលយើងមានទៅលើអ្នកនោះ។ ធាតុសំខាន់របស់ទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃ គឺការអាចទុកចិត្តបាន អាចពឹងពាក់បាន អាចជួយយកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមកបាន និងជួយអ្នកបានពេលត្រូវការជាដើម។

លំហាត់

- ១- តើទំនុកចិត្តលើខ្លួនមានន័យយ៉ាងណា?
- ២- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង?
- ៣- សូមរកមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យបានយ៉ាងតិច ៥នាក់ ផ្សេងៗពីគ្នា។

មេរៀនទី ២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ

ជាធម្មតា មនុស្សម្នាក់ៗតែងតែមានការពេញចិត្តជាមួយនឹងអ្វីដែលខ្លួនឯងបានធ្វើដោយប្រើប្រាស់សមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ មនុស្សក៏ត្រូវការការឱ្យតម្លៃពីអ្នកដទៃនៅពេលខ្លួនធ្វើអ្វីមួយបានសម្រេច។ ដូចនេះ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវមានការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ក៏ដូចជាការឱ្យតម្លៃទៅអ្នកដទៃ។

២.១- អារម្មណ៍និងញាណទាំងប្រាំ

អារម្មណ៍ មានន័យថាជាសភាពចិត្តរបស់មនុស្សដែលឆ្លើយតបទៅនឹងហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងមកលើយើង ដែលចូលតាមរយៈញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្ស។ វាមានន័យថា អារម្មណ៍របស់មនុស្សយើងកើតឡើងបាន នៅពេលមានព័ត៌មាន ឬបាតុភូតអ្វីមួយមកប៉ះនឹងញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្សយើង ហើយបញ្ជូនទៅក្នុងខួរក្បាល ដែលបង្កើតបានជាចិត្ត ហើយអារម្មណ៍កកើតមកជាមួយនឹងចិត្តដែរ។ ញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្សមាន៖



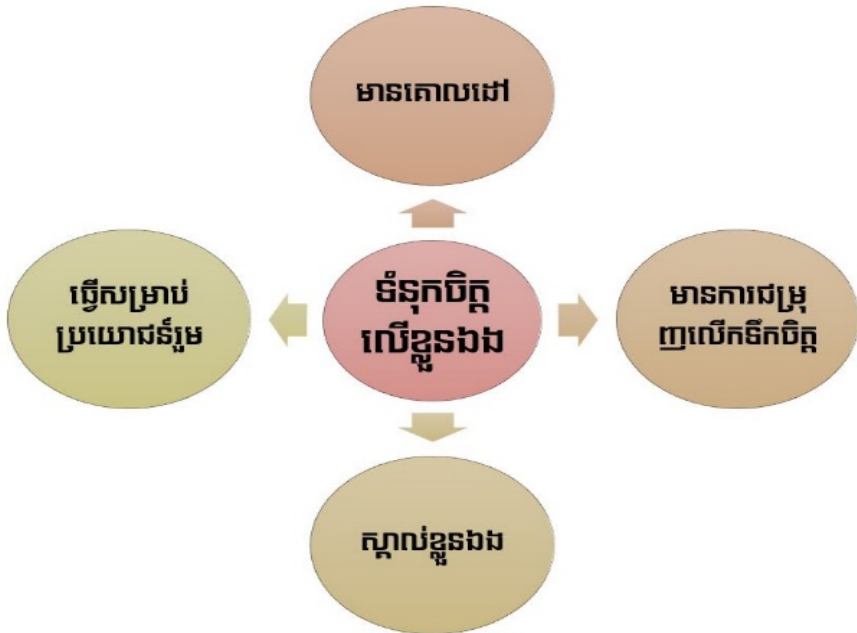
២.២- ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាអារម្មណ៍និងការគិតរបស់មនុស្សម្យ៉ាង ដែលធ្វើការត្រួតពិនិត្យទៅលើគុណតម្លៃរបស់ខ្លួនឯងដែលមាន។ បើតាមចិត្តវិទូ ម៉ាស្តូ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទទួលបានមកពីប្រភពចំបងពីរគឺ៖

- ប្រភពខាងក្រៅខ្លួន ការទទួលស្គាល់ ឬការសរសើរពីអ្នកដទៃ និងជោគជ័យចំពោះកិច្ចការណាមួយដែលខ្លួនធ្វើ។
- ប្រភពខាងក្នុងខ្លួន: កើតចេញពីការស្រលាញ់ខ្លួនឯង ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងជំនាញផ្សេងៗដែលខ្លួនឯងមានជាដើម។

២.២.១- ឱ្យតម្លៃនិចបង្កើនទំនុកចិត្តខ្លួនឯង

ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបង្កើននូវការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង។ នៅមេរៀនមុនអ្នកបានដឹងរួចមកហើយថា ការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងកើតចេញពីការសម្រេចបាននូវជោគជ័យផ្សេងៗ មិនថាវាក៏តូច ឬធំនោះទេ។ ដើម្បីសម្រេចជោគជ័យក្នុងកិច្ចការណាមួយ អ្នកត្រូវដឹងថាខ្លួនចង់ធ្វើអ្វីជាមុនសិន។ បន្ទាប់ពីដឹងខ្លួនចង់ធ្វើអ្វីហើយ អ្នកត្រូវការអ្នកជួយគាំទ្របន្ថែមទៀត រួមផ្សំនឹងការលើកទឹកចិត្តផ្សេងៗ។ ចំណុចមួយទៀតគឺការស្គាល់ខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់ជាមុនសិន។ ហើយជាចំណុចសំខាន់ខ្លាំងមួយទៀត គឺការធ្វើដើម្បីប្រយោជន៍រួម ជាជាងគ្រាន់តែអាត្មានិយមសម្រាប់តែខ្លួនឯង។



២.២.២- ឱ្យតម្លៃនិយមលំអ្នកដទៃ

មនុស្សម្នាក់ៗ មានលក្ខណៈពិសេសខុសៗគ្នា ដោយសារតែកត្តាច្រើនយ៉ាង ទាំងកត្តា ជីវសាស្ត្រ ហ្សែន សុខភាព បទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន គ្រួសារ សង្គម និងកត្តាវប្បធម៌ជាដើម។ ដោយ សារកត្តានេះហើយ ទើបធ្វើឱ្យមនុស្សមានលក្ខណៈពិសេសផ្ទាល់ខ្លួន ដែលមិនមានអ្នកណាម្នាក់ មានដូចគ្នាសោះឡើយ។

ដោយសារតែបុគ្គលម្នាក់ៗមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកនេះហើយ ទើបយើងមិន អាចធ្វើការប្រៀបធៀបមនុស្សជាមួយនឹងមនុស្សម្នាក់ទៀតបាននោះទេ។ ទោះបីជាពេលខ្លះ មាន មនុស្សយល់ថា ខ្លួនឯងមិនមានតម្លៃ មិនមានប្រយោជន៍ គ្មានសមត្ថភាព ឬមិនគួរឱ្យស្រលាញ់ យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ការដែលទទួលស្គាល់ថា ពួកគាត់មានលក្ខណៈពិសេសខុសពីអ្នកដទៃ នឹង ជួយឱ្យអ្នកទាំងនោះស្វែងរកឃើញនូវតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់មកវិញ។ ការទទួលស្គាល់នូវ លក្ខណៈពិសេសផ្សេងៗគ្នារបស់អ្នកដទៃ គឺបង្ហាញពីការយល់ចិត្តនិងឱ្យតម្លៃដល់អ្នកដទៃ។

មេរៀនសង្ខេប

អារម្មណ៍ មានន័យថាជាសភាពចិត្តរបស់មនុស្សដែលឆ្លើយតបទៅនឹងហេតុការណ៍ដែល បានកើតឡើងមកលើយើង ដែលចូលតាមរយៈញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្ស។ ការឱ្យតម្លៃខ្លួន ឯង គឺជាអារម្មណ៍និងការគិតរបស់មនុស្សម្យ៉ាង ដែលធ្វើការត្រួតពិនិត្យទៅលើគុណតម្លៃរបស់ ខ្លួនឯងដែលមាន។ ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងមានប្រភពចំបងពីរ គឺប្រភពពីខាងក្រៅខ្លួននិងប្រភព ខាងក្នុងខ្លួន។ ដើម្បីបង្កើននូវទំនុកចិត្តលើខ្លួនមនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវមានគោលដៅ ការលើកទឹកចិត្ត ការស្គាល់ពីខ្លួនឯង និងធ្វើសម្រាប់ប្រយោជន៍រួម។ ការទទួលស្គាល់នូវ លក្ខណៈពិសេសផ្សេងៗ គ្នារបស់អ្នកដទៃ គឺបង្ហាញពីការយល់ចិត្តនិងឱ្យតម្លៃដល់អ្នកដទៃ។

លំហាត់

- ១- តើអារម្មណ៍មានន័យយ៉ាងណា?
- ២- តើការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងជាអ្វី? មានប្រភពពីណាខ្លះ? ចូរបកស្រាយ
- ៣- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្កើនទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង?
- ៤- តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្ហាញការយល់ចិត្តនិងឱ្យតម្លៃអ្នកដទៃ?

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី១ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ

មេរៀនទី១ : ទំនាក់ទំនង

នៅក្នុងបរិបទសង្គមក៏ដូចជាការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមនុស្សម្នាក់ៗតែងតែមានទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានឹងគ្នា ក្នុងលក្ខណៈជាទំនាក់ទំនង នៅក្នុងគ្រួសារ បងប្អូន មិត្តភក្តិឬរវាងមនុស្ស ២នាក់ ដែលស្រឡាញ់គ្នាជាដើម។

១.១- ទំនាក់ទំនងគ្រួសារ

១.១.១- និយមន័យ

គ្រួសារ គឺជាក្រុមមនុស្សមួយក្រុម ដែលមានឪពុកម្តាយ អ្នកអាណាព្យាបាល និងកូន។ ក្រៅពីនេះមាន ជីដូន ជីតា មីង ពូ អី បងប្អូនជីដូនមួយ និងសាច់ថ្លៃ ។ល។ ដែលរស់នៅជាមួយគ្នាក្រោមដំបូលតែមួយ។

ដើម្បីឱ្យការរស់នៅជាមួយគ្នាប្រកបដោយសុខសប្បាយ សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ ត្រូវមានការគោរពគ្នា ការស្រឡាញ់ និងយាយមានហេតុផល មានទំនួលខុសត្រូវ និងយកចិត្តទុកដាក់រវាងគ្នានិងគ្នា។

១.១.២- ការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ

ដើម្បីសេចក្តីសុខសាន្តនៅក្នុងគ្រួសារ ការគោរពគ្នាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗត្រូវអនុវត្ត។ ការគោរពមានន័យថា សមាជិកគ្រួសារត្រូវរៀនស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមក ទោះបីមានការមិនពេញចិត្ត និងរៀនផ្តល់យោបល់ប្រកបដោយហេតុផល។

មានវិធីបួនយ៉ាងដែលបង្ហាញពីការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារគឺ ការគោរពគួរសម ការរៀននិយាយដោយមានហេតុផល ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ និងឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ។

ក- ការគោរពគួរសម

ដើម្បីជៀសវាងរាល់ការមិនពេញចិត្តនិងទំនាស់ ត្រូវប្រកាន់ភ្ជាប់ឥរិយាបថគោរពនិងគួរសមដូចជា៖

- ប្រើពាក្យ “សូមអធ្យាស្រ័យ...” ឬ “សុំទោស” និង “អរគុណ”

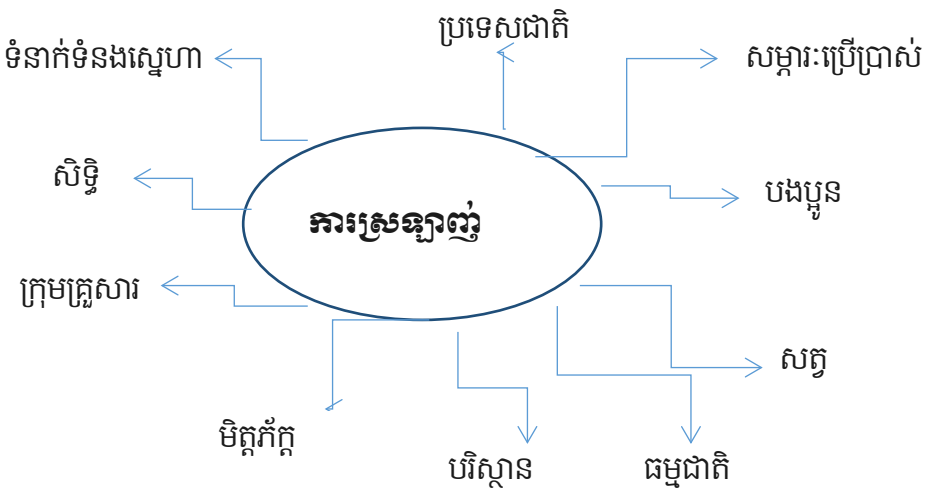
- ប្រើកាយវិការ ភាសា និងសម្លេងឱ្យបានសមរម្យ មិនគំហឹក មិនស្រែក មិនច្រងេងច្រងាង។

ខ- រៀននិយាយដោយមានហេតុផល

- ស្តាប់អត្ថន័យការនិយាយរបស់ដៃគូសន្ទនាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
- រៀនដកដង្ហើមវែងៗនៅពេលដែលអ្នកមានភាពតានតឹង មុននឹងនិយាយស្តី
- ឆ្លើយតបដោយនិយាយមានហេតុផល
- រាល់ការឆ្លើយតបមិនត្រូវស្រែកតតាំងភ្លាមៗ ដោយមិនទាន់យល់ពីអត្ថន័យច្បាស់លាស់ជាមុនឡើយ
- និយាយទទួលកំហុស ទោះតូចតាចក្តី
- បង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ជាជាងបន្ទោសទៅដៃគូសន្ទនា ឧទាហរណ៍ “ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំមិនទទួលបានការគោរព...” ឬ “ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត ព្រោះ...”។

គ- ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ

- យកចិត្តទុកដាក់ជួយការងារធ្ងន់ស្រាលក្នុងគ្រួសារ
- ជួយលើកទឹកចិត្តនៅពេលមានទុក្ខព្រួយជាដើម
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបទោះមានពិការភាព ពំណសម្បុរ និងភេទខុសគ្នាក៏ដោយ
- ចំណាយពេលនៅជាមួយគ្នា ជជែក និងពិភាក្សា ដើម្បីយល់គ្នាឱ្យបានច្រើន។



ប- ឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ

- ប្រើពាក្យថា “កូនស្រឡាញ់ម៉ែ ពុក ឬ ម៉ែ ពុកស្រឡាញ់កូន”
- លើកសរសើរគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលសមាជិកណាម្នាក់ធ្វើអ្វីមួយបានល្អ
- គោរពដកជនភាព របស់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ ឧទាហរណ៍ មុនចូលបន្ទប់ត្រូវជូនដំណឹងឬសញ្ញា
- រៀនអត់ធ្មត់ តស៊ូប្រឈមនឹងបញ្ហាដែលកើតឡើង ហាត់ពត់ចិត្តឱ្យរក្សានូវភាពស្ងប់ នឹងមិនរំជើបរំជួលតាមស្ថានភាព
- គោរពតួនាទីរបស់ខ្លួនដោយមិនប្រើឋានៈនៅក្នុងគ្រួសារមកដាក់សម្ពាធឱទាហរណ៍ បងបង្អូនធ្វើអ្វីមួយជំនួសខ្លួន។

២- ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព

ក- ប្រភេទផ្សេងៗនៃមិត្តភាព

មិត្តភាពមានច្រើនប្រភេទដូចជា៖

- មិត្តដែលស្គាល់និងឆ្លងកាត់សុខទុក្ខជាមួយគ្នាយូរអង្វែង
- មិត្តដែលគ្រាន់តែជាអ្នកស្តាប់រឿងរ៉ាវ គោរពយោបល់ និងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក
- មិត្តកំប្លែងសប្បាយ ចំណាយពេលលេង និងសើចរីករាយជាមួយគ្នា
- មិត្តរួមថ្នាក់ ជួយគ្នាក្នុងការរៀនសូត្រហើយដែលអាចទុកចិត្តបាន
- មិត្តចែករំលែកចំណេះដឹង ឬផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍គ្នាទៅវិញទៅមក។

ខ- ការជឿជាក់ ការគោរព ការយោគយល់ និងការចែករំលែក

ដើម្បីឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តភាពខាងលើ មានភាពល្អប្រសើរ យើងត្រូវប្រកាន់យក ការជឿជាក់ ការគោរព ការយោគយល់ និងការចែករំលែកគ្នាទៅវិញទៅមក ដែលជាគោលការណ៍ ៤ យ៉ាងនៃការបង្កើតមិត្តភាព។ ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពខ្លះអាចបង្កើតជាមិត្តភាពបែបស្នេហា។

ការជឿជាក់

ការជឿជាក់មានតម្លៃខ្ពស់បំផុតនៅក្នុងគ្រប់ទំនាក់ទំនងនៃជីវិត។ "ជឿទុកចិត្ត" និង "មិត្តភាព" គឺដូចគ្នានឹងព្រលឹងនិងរូបកាយដែរ។ មិត្តពិតប្រាកដគឺជាមនុស្សម្នាក់ ដែលយើងអាចចែករំលែកគ្នាទាំងបញ្ហារបស់យើង រីករាយ ទុក្ខព្រួយ និងផ្តល់ការគាំទ្រខ្ពស់ ហៅថាការទុកចិត្ត។ ការជឿទុកចិត្តគឺជាចំណងមិត្តភាពដែលបិតថេរយូរអង្វែង នៅពេលការជឿទុកចិត្តបាត់បង់មិត្តភាពក៏ដូចរលំដែរ។

ការគោរព

ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ជាការគាំទ្រ យកចិត្តទុកដាក់រវាងគ្នា និងឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ការនិយាយ ដោយស្មោះត្រង់និងដោយសេរី និងការសម្រុះសម្រួលគ្នា។ ដូច្នេះការគោរពគឺជាគំរូ មួយនៃឥរិយាបថដែលបានរកឃើញនៅក្នុងទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ។ អ្នកត្រូវតែផ្តល់ការគោរពដល់មិត្តភក្តិ ដើម្បីទទួលបានការគោរពពីមិត្តភក្តិមកវិញ។

ការយោគយល់

ការយោគយល់ ជាការអត់ធ្មត់ ការអត់ឱន អធ្យាស្រ័យ។ ដោយសារតែមនុស្សគ្រប់រូបមានលក្ខណៈសម្បត្តិខុសៗគ្នា ទើបយើងប្រឈមមុខនឹង ភាពសម្បូរបែបនៃមិត្តភាព នោះហើយជាមូលហេតុដែលយើងទាំងអស់គ្នា ត្រូវមានការយោគយល់គ្នា។

ការចែករំលែក

ការចែករំលែក បង្កើតឱ្យមានសាមគ្គីភាពនិងទំនាក់ទំនងរវាងមិត្តភក្តិនិងក្រុមគ្រួសារ ហើយជូនកាលធ្វើឱ្យ អ្នកដទៃដែលមិនសូវស្គាល់ក្លាយជាមិត្ត។ ការចែករំលែកជាមួយអ្នកដទៃ អាចធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍រីករាយ និងមានចិត្តសប្បុរស។ ការចែករំលែកគឺជាទំនាក់ទំនងដ៏មានតម្លៃក្នុងការបង្កើត និងរក្សាមិត្តភាពទុកចិត្ត និង សាមគ្គីភាព។

គ- ការបង្កើតមិត្តភាព

ការបង្កើតមិត្តភាព ជាធម្មតាមានទាំងល្អទាំងអាក្រក់។ ភាគច្រើនមនុស្សដែលចាប់អារម្មណ៍លើនរណាម្នាក់ ពេលជួបគ្នាម តែងចង់និយាយជាមួយដោយ:

- ញញឹមនិងបង្ហាញឥរិយាបថវិជ្ជមានក្នុងការនិយាយរកគ្នា
- ការសន្ទនា គឺចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងអ្វីដែលអ្នកទាំងពីរមានរួមគ្នា ដូចជាចូលចិត្តលេងកីឡា ដូចគ្នា ចូលចិត្តមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យាដូចគ្នា ចូលចិត្តអាហារដែលមានបន្លែច្រើនដូចគ្នាជាដើម
- រក្សាការសន្ទនាបន្តឱ្យបានយូរតាមតែអាចធ្វើបាននិងស្តាប់ឱ្យបានច្រើន។ ចុងបញ្ចប់ គឺចង់បានការ ភ្ជាប់ជាមិត្ត មានន័យថាអ្នកមានរឿងដែលត្រូវជួបនិងនិយាយបន្តទៅថ្ងៃមុខទៀត។

មេរៀនសង្ខេប

គ្រួសារ គឺជាក្រុមមនុស្សមួយក្រុមដែលមានឪពុកម្តាយ និងកូន ហើយក៏អាចមានជីដូនជីតា មីងពូ អុំ បងប្អូនជីដូនមួយ និងសាច់ថ្លៃ រស់នៅជាមួយគ្នាក្រោមដំបូលតែមួយផងដែរ។ មានវិធីបួនយ៉ាង ដែលបង្ហាញពី ការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារគឺ៖ ការគោរពនិងការគួរសម រៀន

និយាយដោយ មានហេតុផល បង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ ឥរិយាបថ
គោរពគ្នាដោយមិនប្រកាន់ ឋានៈក្នុងគ្រួសារ។ ដើម្បីឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តភាពទាំង៥ខាងលើ
មានភាពល្អប្រសើរ យើងត្រូវប្រកាន់ យកគោលការណ៍៤យ៉ាងគឺ៖ ការជឿជាក់ ការគោរព
ការយោគយល់ និងការចែករំលែកគ្នាទៅវិញទៅមក។

លំហាត់

- ១- តើអ្វីទៅជាទំនាក់ទំនងគ្រួសារ ?
- ២- ដើម្បីឱ្យគ្រួសារមានសុភមង្គលតើត្រូវធ្វើម្តេចខ្លះ?
- ៣- តើការគោរពឯកជនភាពមានន័យដូចម្តេច?

ឯកសារយោង

- ១- <https://en.wikipedia.org/wiki/Family>
- ២- <https://www.wikihow.com/Be-Respectful-of-Your-Family>
- ៣- <https://www.goodnet.org/articles/5-types-friendships-you-need-in-your-life>

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី១ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ

មេរៀនទី ២ : ការបង្កើតមិត្តល្អ

មិត្តភាពជិតស្និទ្ធ និងគង់វង្សយូរអង្វែង ធ្វើឱ្យជីវិតមានភាពសប្បាយរីករាយ។ មិត្តភាពពិតប្រាកដទាំងអស់ សុទ្ធតែបង្កើតឡើងដោយឈរលើការទុកចិត្តគ្នា និងការគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។ មិត្តភាពល្អ ផ្តល់ឱ្យយើងនូវកម្លាំង សុភមង្គល និងអត្ថន័យក្នុងជីវិត។

២.១- លក្ខណៈសម្បត្តិរបស់មិត្តល្អ

គុណសម្បត្តិមួយចំនួននៃមិត្តភាពល្អមាន៖

- **ពឹងពាក់បាន :** ទាំងនៅក្នុងពេលសប្បាយនិងពេលមានទុក្ខ ពុំសន្យាអ្វីដែលខ្លួនពុំអាចធ្វើបាន
- **មិនលាក់លៀម :** ទៀងត្រង់ មិនលាក់បំបាំង គ្មានការភូតកុហក និងគ្មានពុតត្បាត។ ពួកគេចែករំលែកព័ត៌មាននិងការយល់ឃើញជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមកដោយឥតលាក់លៀម។
- **ភក្តីភាព :** មានភាពស្មោះត្រង់រវាងគ្នា ដូចជាការរក្សាព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន រក្សាការសម្ងាត់ ពុំនិយាយដើមមិត្ត ប្រាប់ការពិតដល់គ្នាទាក់ទងនឹងការយល់ឃើញ និងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ទោះបីជាមានការលំបាកក្នុងការនិយាយក្តី។
- **ការគោរព :** ទទួលយកនូវអ្វីដែលមិត្តរបស់ខ្លួនមាន ដូចជា ការគោរពជំនឿ គុណតម្លៃ និងចំណង់ចំណូលចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ មនុស្សម្នាក់ៗមានសិទ្ធិធ្វើការជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯង និងស្តាប់សម្តីគ្នាដោយមិនមានការវិនិច្ឆ័យទុកជាមុន។
- **ភាពសប្បុរស :** ចែករំលែកពេលវេលា ធនធានរបស់ខ្លួនតាមលទ្ធភាព និងមានលក្ខណៈសមហេតុផល។
- **ការការពារគ្នា :** ជួយការពារនិងមើលថែគ្នានៅពេលមិត្តស្ថិតក្នុងស្ថានភាពឈឺចាប់ ឬមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។
- **ភាពស្មើគ្នា :** មានតុល្យភាពនៅក្នុងទំនាក់ទំនង ដែលធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈស្មើភាពគ្នាយ៉ាងពិតប្រាកដ។
- **ភាពអត់ឱន :** មិនប្រកាន់កំហុស មិននិយាយពីកំហុស អភ័យទោសឱ្យគ្នា ដើម្បីឱ្យមិត្តភាពរីកចម្រើនតទៅមុខ។

- អ្នកស្តាប់ល្អ : ចំណាយពេលវេលាដើម្បីស្តាប់ ជជែក ស្វែងយល់ការពិត គាំទ្រ លើកទឹកចិត្ត។
- ផ្តល់ការគាំទ្រ : តែងជួយការពារ ជួយដោះស្រាយបញ្ហា ឬការលំបាកផ្សេងៗ ជួយរំលែកទុក្ខគ្នា ទៅវិញទៅមក។

២.២- ការបង្កើតមិត្តល្អ

២.២.១- សារសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អ

មិត្តល្អ ធ្វើឱ្យយើងមានភាពរីកចម្រើន សប្បាយចិត្ត មានទំនុកចិត្ត ចែករំលែកសុខទុក្ខ ជួយគាំទ្រ លើកទឹកចិត្តពេលយើងមានទុក្ខលំបាក ជួយកាត់បន្ថយភាពតប់ប្រមល់ ធ្វើឱ្យយើងយល់ថា ខ្លួនមានតម្លៃ ជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យយើងកែប្រែទម្លាប់អាក្រក់របស់យើង។ លើសពីនេះទៅទៀត មិត្តល្អជួយឱ្យយើងបំបាត់នូវភាពឯកកា ផ្តល់ឱ្យយើងនូវកម្លាំងចិត្ត សុភមង្គល ជួយបង្កើនភាពរីករាយ ក្នុងជីវិត។

២.២.២- ឥរិយាបថលក្ខណៈសម្បត្តិដើម្បីបង្កើត និងរក្សាមិត្តភាពល្អ

ដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អ អ្នកគួរប្រកាន់យកឥរិយាបថដូចជា ត្រូវរក្សាទំនាក់ទំនងនិងការឆ្លើយតបការសន្ទនារបស់មិត្តដោយមិនទុកចោលយូរពេក មិនគួរឃ្នាតឆ្ងាយឆ្ងាយយូរពេក មិនគួរខ្ចីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងញឹកញាប់និងមិនទៀងទាត់ ដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តមានការប្រេះឆា និងរង្គោះរង្គើរ។ ដូច្នេះ ដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អឱ្យបានគង់វង្សយូរអង្វែង យើងត្រូវប្រកាន់យកឥរិយាបថអនុវត្តតាមលក្ខណៈសម្បត្តិរបស់មិត្តល្អដូចខាងលើ ។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវបដិសេធពី

- ⇒ មិត្តភាពត្រូវពឹងផ្អែកលើភាពស្មោះត្រង់ ការគោរពគ្នា និងការឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក
- ⇒ ប្រសិនបើមិត្តភក្តិធ្វើឱ្យគ្នាមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ពួកគេសូមទោសនិងអភ័យទោសឱ្យគ្នា ទៅវិញទៅមក
- ⇒ មិត្តភក្តិចេះប្រាប់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនដល់គ្នានិងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក
- ⇒ មិត្តភាពជួយឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯង
- ⇒ មិត្តភក្តិអាចជះឥទ្ធិពលលើគ្នាទៅវិញទៅមកទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន
- ⇒ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវគាំទ្រនិងជួយមិត្តភក្តិនៅពេលមិត្តភក្តិមានបញ្ហា។
- ⇒ សំណួរគិតពិចារណា៖ តើអ្នកជាមិត្តល្អម្នាក់ឬទេ? តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះដែលអ្នកមាន ដែលធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជាមិត្តល្អ? តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះដែលមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមាន ដែលធ្វើឱ្យគេជាមិត្តល្អ?

មេរៀនសង្ខេប

មិត្តល្អអាចពឹងពាក់បាន មិនលាក់លៀមនិងគ្នា មានភក្តីភាពចំពោះគ្នា ចេះគោរពគ្នា មានភាពសប្បុរស ចេះជួយការពារគ្នា មានភាពស្មើគ្នា ចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ជាអ្នកស្តាប់ល្អ និង ជួយផ្តល់ការគាំទ្រដល់មិត្ត។

សារសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អធ្វើឱ្យយើងមានភាពរីកចំរើន សប្បាយចិត្ត មានទំនុកចិត្ត ចែករំលែកសុខទុក្ខ ជួយគាំទ្រ លើកទឹកចិត្តពេលយើងមានទុក្ខលំបាក ជួយកាត់បន្ថយភាព តប់ប្រមល់ ធ្វើឱ្យយើងយល់ថាខ្លួនមានតម្លៃ ជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យយើងកែប្រែទម្លាប់អាក្រក់ របស់យើង។

ដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អ អ្នកគួរប្រកាន់យកឥរិយាបថដូចជា ត្រូវរក្សាទំនាក់ទំនង និងការឆ្លើយតបការសន្ទនារបស់មិត្តដោយមិនទុកចោលយូរពេក មិនគួរឃ្លាតឆ្ងាយគ្នាយូរពេក មិនគួរខ្ចីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងញឹកពេកនិងមិនទៀងទាត់ ដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តមាន ការប្រេះឆា រង្គោះរង្គើរ។

លំហាត់

- ១- ចូររៀបរាប់ពីលក្ខណៈសម្បត្តិ និងសារសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អ?
- ២- ចូរបង្ហាញពីឥរិយាបថ និងលក្ខណៈសម្បត្តិដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តល្អ?
- ៣- តើអ្នកជាមិត្តល្អម្នាក់ឬទេ?
- ៤- តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះ ដែលអ្នកមាន ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជាមិត្តល្អ?
- ៥- តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះ ដែលមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមាន ដែលធ្វើឱ្យគេជាមិត្តល្អ?

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី១ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ

មេរៀនទី ៣ : ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ

យេនឌ័រត្រូវបានបង្កើតដោយសង្គម ហើយឥរិយាបថដែលកើតឡើងដោយយេនឌ័រអាចផ្លាស់ប្តូរបាន។ ការយល់ដឹងពីយេនឌ័រនឹងជួយយុវវ័យឱ្យចេះដោះស្រាយជម្លោះនិងកាត់បន្ថយអំពើហិង្សាក្នុងសង្គមបាន។

៣.១- និយមន័យភេទនិងយេនឌ័រ

- **ភេទ** : ភាពខុសគ្នាតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្ររវាងមនុស្សប្រុសនិងស្រី មានតាំងពីកំណើត ហើយមិនអាចផ្លាស់ប្តូរបាន។
- **យេនឌ័រ** : ភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រីអំពីសិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុសត្រូវ និងការសម្រេចចិត្ត ដែលកំណត់ដោយសង្គម សាសនា និងវប្បធម៌ អំពីសិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុសត្រូវ និងការសម្រេចចិត្តរបស់ប្រុសនិងស្រី ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរបាន ព្រោះមិនមែនកើតមានពីធម្មជាតិ។

៣.២- ភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ

ភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ		
ភេទ		យេនឌ័រ
ស្រី	ប្រុស	
យោនី អ័រម៉ូនញី (អ័រម៉ូល) ស្បូន ឈាមដូវ មានទឹកដោះអាច បំបៅកូនបាន ផ្ទៃពោះ។	លិង្គ ពងស្វាស មេជីវិតឈ្មោល (ស្តែម៉ាតូសូអ៊ីត) មានគ្រប់ពោន។	មនុស្សគ្រប់រូប ប្រុស ស្រីអាចជា កម្មករ មើលថែកូន ដេរប៉ាក់ រកខុស ភ្ញាក់ព្រៃ លាងចាន ធ្វើជាអ្នកនយោបាយ វេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុបដ្ឋាក មេដឹកនាំសាសនា ធ្វើទាហាន ដាំស្បូវ បោសសម្អាតផ្ទះ បាកសម្លៀកបំពាក់ បើកឡានដឹកទំនិញ លេខាធិការ។ល។
មិនអាចផ្លាស់ប្តូរបាន		អាចផ្លាស់ប្តូរបាន

៣.៣- គុណតម្លៃនៃយេនឌ័រ

មនុស្សគ្រប់រូប ទាំងប្រុស ស្រី និងភេទដទៃទៀត (ភេទទី៣) មានសិទ្ធិស្មើគ្នា និងទទួលបាន ការគោរពស្រឡាញ់ ការលើកទឹកចិត្តពីសង្គមដូចគ្នា លើអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើនិងគោលដៅរបស់គេ នាពេលអនាគត។ លើសពីនេះ មនុស្សទាំងអស់ អាចសំដែងមនោសញ្ចេតនាពិតតាមរយៈពាក្យ សំដីនិងកាយវិការ ដូចជា ការភ័យខ្លាច ការខឹង សោកសៅ ដូចគ្នានៅពេលខ្លះ។

ដោយហេតុថា មនុស្សជាអ្នកបង្កើតផ្គត់ផ្គង់និរន្តរ៍ សង្គម ហេតុនេះមនុស្សក៏អាចផ្លាស់ប្តូរវាបាន ដែរ។ ដោយសារតែការវិវឌ្ឍន៍របស់សង្គមនិងការយល់ដឹងថ្មីៗអំពីយេនឌ័រ និងសុខុមាលភាពរបស់ បុរសនិងស្ត្រី ទើបគុណតម្លៃយេនឌ័រត្រូវបានលើកកម្ពស់។ ឧទាហរណ៍: ក្មេងស្រីក៏មានឱកាសរៀន សូត្របានខ្ពង់ខ្ពស់ដូចជាប្រុសដែរ។

មេរៀនសង្ខេប

ភេទ : ភាពខុសគ្នាតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្ររវាងមនុស្សប្រុស និងស្រី មានតាំងពីកំណើត ហើយមិនអាចផ្លាស់ ប្តូរបាន។

យេនឌ័រ : ភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី អំពីសិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុស ត្រូវ និងការសម្រេចចិត្ត ដែលកំណត់ដោយសង្គម សាសនានិងវប្បធម៌ ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរបាន ព្រោះមិនមែនកើតមានពីធម្មជាតិ។ គុណតម្លៃយេនឌ័រ : បុរសនិងស្ត្រីស្មើភាពគ្នាក្នុងសង្គម។

មនុស្សគ្រប់រូប ទាំងប្រុស ស្រី និងភេទដទៃទៀត (ភេទទី៣) មានសិទ្ធិស្មើគ្នា និងទទួល បានការគោរពស្រឡាញ់ ការលើកទឹកចិត្តពីសង្គមដូចគ្នា លើអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើនិងគោលដៅ របស់គេនាពេលអនាគត។

លំហាត់

- ១- ចូរបង្ហាញពីភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ?
- ២- តើអ្នកធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងនិងឱ្យតម្លៃយេនឌ័រ?

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី១ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ

មេរៀនទី ៤ : ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

មនុស្សរស់នៅក្នុងពិភពលោកមានលក្ខណៈចម្រុះជាតិ សាសន៍ ពណ៌សម្បុរ សាសនា វប្បធម៌ ទេពកោសល្យ អត្តចរិត និងចំណង់ចំណូល ចិត្តផ្សេងៗពីគ្នា។ មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែពិសេសនិង មានលក្ខណៈរបស់ខ្លួនខុសប្លែកពីអ្នកដទៃ ពោលគឺពុំ មាននរណាម្នាក់ដូចគ្នាបេះបិតនោះឡើយ ប៉ុន្តែអាច រស់នៅជាមួយគ្នាបានដោយសារមានការគោរពគ្នាទៅ វិញទៅមក។



៤.១- ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

៤.១.១- និយមន័យ

ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកមានន័យថា ជាការប្រព្រឹត្តល្អប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់ រវាងគ្នានិងគ្នា និងបង្ហាញពីការឱ្យតម្លៃដល់មនុស្សគ្រប់រូប ចំពោះជំនឿ គំនិត របៀបរស់នៅ និន្នាកា ផ្លូវភេទ និងពិការភាព បើទោះបីជាពួកគេខុសប្លែកពីយើង ឬទោះបីជាពួកយើងពុំយល់ស្របជាមួយ គំនិត ឬជំនឿរបស់ពួកគេក្តី។

៤.១.២- ឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នា

ពេលខ្លះភាពខុសគ្នាបង្កើតឱ្យមានការលំបាករវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។ ជាញឹកញយ ភាព ដូចគ្នាមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យមនុស្សបំបែកខ្លួនទៅជាក្រុម ការបែងចែកទាំងនេះ អាចបង្កឱ្យមានបុរេ វិនិច្ឆ័យ ដែលជាការវិនិច្ឆ័យជនណាម្នាក់មុនពេលបានដឹងពីភាពពិតជាក់ស្តែងអំពីជននោះ។ នៅ ពេលមនុស្សមានគំនិតបុរេវិនិច្ឆ័យ ពួកគេអាចប្រព្រឹត្តទង្វើមិនគប្បីឬមិនយុត្តិធម៌ចំពោះអ្នកដទៃ ឬ ដោយមិនមានការគោរពចំពោះពួកគេ។

ការគោរព មានការគោរពច្បាប់រដ្ឋ ទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណីនិងវិន័យ ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតរស់រវើក មានភាពថ្លៃថ្នូរ ការគោរពខ្លួនឯងនិងមិនរំលោភបំពានដល់អ្នកដទៃ គឺមិនបណ្តាលឱ្យអ្នកណាម្នាក់ មានការឈឺចាប់ឡើយ។

⇒ វិធីសំខាន់ៗមួយចំនួនដើម្បីបង្ហាញការគោរពមាន៖

- ស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមកដោយយកចិត្តទុកដាក់
- គោរពភាពខុសគ្នារវាងបុគ្គលនិងបុគ្គល (ភាពខុសគ្នាក្នុងចំណោមក្មេងប្រុសៗនិងភាពខុសគ្នាក្នុងចំណោមក្មេងស្រីៗ)
- សរសើររាល់គំនិតល្អរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក
- ឱ្យតម្លៃនិងគាំទ្រទស្សនៈយល់ឃើញរបស់អ្នកដទៃ
- ការយល់ពីអារម្មណ៍និងលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ
- ប្រើកាយវិការនិងសម្តីទន់ភ្លន់។

⇒ ចំណុចមិនគួរធ្វើ៖

- ទម្លាក់កំហុសដល់អ្នកដទៃ
- ស្តីបន្ទោស ចំអកឡកឡើយ ធ្វើបាប ឬប្រមាថអ្នកដទៃ
- ប្រកាន់យកឈ្នះរៀងៗខ្លួន
- សម្តុកឬគំរាមកំហែងអ្នកដទៃ
- បៀតបៀនកេរ្តិ៍ខ្មាស់អ្នកដទៃ
- និយាយក្រោយខ្នងឬដាក់សម្តាធអ្នកដទៃ ឱ្យធ្វើអ្វីម្យ៉ាងដែលពួកគេមិនចង់ធ្វើ។



ការលើកទឹកចិត្ត



ការស្តីបន្ទោស

៤.២- សារសំខាន់ក្នុងការគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមក

ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សគ្រប់រូបដោយមានការគោរពនិងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។ ការប្រព្រឹត្តល្អនេះ នឹងបង្ហាញការឱ្យតម្លៃដល់រូបគេ មិនថាពួកគេដូចឬខុសប្លែកពីយើងឡើយ។ ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមករបស់មនុស្សគ្រប់រូបមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីបញ្ឈប់

គំនិតបុរេវិនិច្ឆ័យការរើសអើងនឹងជួយឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍រីករាយចំពោះខ្លួនឯង គ្រួសារ វប្បធម៌ ជំនឿសាសនា គ្មានការបង្កជំលោះ គ្មានអំពើហិង្សា ធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបរស់នៅក្នុងសន្តិភាពនិងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ។

យើងមានភារកិច្ចត្រូវបង្កើតសង្គម ឬសហគមន៍មួយ ដែលមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវបានចាត់ទុកថា មានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរនិងទទួលបានការគោរព។ យើងទាំងអស់គ្នាចាំបាច់ត្រូវរក្សា ការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់ យើងចំពោះគោលដៅនេះ ព្រោះថា យើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែមានលក្ខណៈពិសេសសក្តិសមនឹង ទទួលបានការគោរព។

មេរៀនសង្ខេប

ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកមានន័យថា ជាការប្រព្រឹត្តល្អប្រកបដោយសេចក្តីមេត្តា ករុណា ការយកចិត្ត ទុកដាក់រវាងគ្នា និងបង្ហាញពីការឱ្យតម្លៃដល់មនុស្សគ្រប់រូប ចំពោះជំនឿ គំនិតនិង របៀបរស់នៅ។

ឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាមានដូចជា៖ ការស្តាប់នៅពេលអ្នកដទៃនិយាយ ការឱ្យតម្លៃដល់ អ្នកដទៃ ការយកចិត្តទុកដាក់និងយល់អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ ការការពារពួកគេ ប្រសិនបើ នរណាម្នាក់ត្រូវគេចំអកឡកឡើយ ឬត្រូវគេធ្វើបាប ប្រមាថ ចំអក ឬចំអន់ មិនត្រូវនិយាយពី ក្រោយខ្នងពួកគេ មិនត្រូវដាក់សម្តាចអ្នកដទៃឱ្យធ្វើអ្វីម្យ៉ាងដែលពួកគេមិនចង់ធ្វើ។

ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមករបស់មនុស្សគ្រប់រូបមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីបញ្ឈប់ គំនិតបុរេវិនិច្ឆ័យការរើសអើងនឹងជួយឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍រីករាយចំពោះខ្លួនឯង គ្រួសារ វប្ប ធម៌ ជំនឿសាសនា គ្មានការបង្កជំលោះ គ្មានអំពើហិង្សា ធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបរស់នៅក្នុងសន្តិភាព និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ។

លំហាត់

- ១- តើការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ?
- ២- តើឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរមានអ្វីខ្លះ?
- ៣- តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច នៅពេលមាននរណាម្នាក់មិនគោរពអ្នក? យល់ច្រឡំ លើអ្នក? ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នក?

ពន្យល់ពាក្យ

និន្នាកាផ្លូវភេទ៖ បុគ្គលដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ឬស្រឡាញ់ភេទផ្ទុយគ្នា។

មេរៀនទី ៥ : ការប៉ះពាល់ដោយសុដីធម៌និងខ្វះសុដីធម៌

យើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែមានទំនាក់ទំនង និងការប៉ះពាល់ពីសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ពេលគឺពីមនុស្សដែលយើងទុកចិត្ត និងស្រឡាញ់យើង ដូចជាការឱប ថើបជាដើម។ មេរៀននេះយើងនឹងរៀនពីផលការប៉ះពាល់ដោយសុដីធម៌និងខ្វះសុដីធម៌។

៥.១- ការប៉ះពាល់ដោយសុដីធម៌(ការប៉ះពាល់សមរម្យ)

ការប៉ះពាល់ដោយសុដីធម៌ ឬការប៉ះពាល់សមរម្យ គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ កក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចិត្ត។ ឧទាហរណ៍ : ឪពុកម្តាយថើបកូនរបស់ខ្លួន មិត្តភក្តិគោរពគ្នាដោយការចាប់ដៃឬអោបគ្នា។

៥.២- ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុដីធម៌ (ការប៉ះពាល់មិនសមរម្យ ឬបំពាន)

ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុដីធម៌ ឬការប៉ះពាល់បំពាន គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណា ដែលមិនមានសុវត្ថិភាព មិនសមរម្យ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត ឬភ័យខ្លាច។ ការប៉ះពាល់ទាំងនេះ រាប់បញ្ចូលទាំងការប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជននៃរាងកាយផងដែរ ដែលយើងពុំចង់ឱ្យនរណាម្នាក់សូម្បីតែមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារប៉ះពាល់ដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។ ឧទាហរណ៍ : បងជីដូនមួយដែលមានអាយុច្រើន ប៉ះពាល់សរីរាង្គភេទរបស់ប្អូនជីដូនមួយដែលមានវ័យតិចជាង។ ពុំមាននរណាម្នាក់គួរប៉ះពាល់កន្លែងទាំងអស់នេះទេ លើកលែងតែអ្នកបានផ្តល់ការអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេហើយការប៉ះពាល់នោះ គឺផ្អែកលើហេតុផលដ៏ល្អ។ ឧទាហរណ៍ : គ្រូពេទ្យអាចប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជនរបស់អ្នក ដោយមានការអនុញ្ញាតពីអ្នក ដើម្បីពិនិត្យសុខភាព។ ប្រសិនបើ នរណាម្នាក់ប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជនរបស់អ្នក ដោយពុំមានការអនុញ្ញាតនោះ គឺជាការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុដីធម៌ ឬការប៉ះពាល់បំពាន។

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ប៉ះពាល់ក្នុងលក្ខណៈខុសឆ្គង យើងត្រូវ៖

- និយាយថា ទេ! ប្រាប់ជននោះថា “ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទេ ដែលអ្នកប៉ះពាល់ខ្ញុំបែបនេះ”។
- ដើរប្តេចចេញឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ អ្នកមិនត្រូវនៅតែម្នាក់ឯងជាមួយជននោះម្តងទៀតឡើយ។

- ស្រែកឱ្យគេជួយ។ ឧទាហរណ៍ ស្រែកខ្លាំងៗថា ជួយផង ភ្លើងឆេះៗ! ...
- សូមជឿជាក់លើខ្លួនឯងថា អ្នកពុំបានធ្វើអ្វីខុសទេ។ រឿងនេះកើតឡើងចំពោះអ្នក ពុំមែនដោយសារកំហុសរបស់អ្នកឡើយ។
- ប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង។ កុំបណ្តោយឱ្យការគំរាមមកបំភ័យអ្នកឱ្យរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់។
- មិនត្រូវរក្សាការសម្ងាត់ណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ពុំស្រួលក្នុងខ្លួននោះឡើយ។ ត្រូវប្រាប់ការសម្ងាត់នោះទៅមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត ដូចជាឪពុកម្តាយ សាច់ញាតិ ឬគ្រូបង្រៀន។ ប្រសិនបើមនុស្សនោះពុំជឿអ្នក សូមទៅរកនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលអ្នកទុកចិត្ត រហូតទាល់តែមាននរណាម្នាក់ជឿ និងជួយដល់អ្នក។
- ធ្វើគ្រប់យ៉ាងដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីនៅឱ្យឆ្ងាយពីជនដែលប៉ះពាល់អ្នកក្នុងលក្ខណៈមិនត្រឹមត្រូវ ឬធ្វើឱ្យអ្នកមិនស្រួលក្នុងចិត្ត។
- សូមកុំនៅតែម្នាក់ឯងជាមួយជនដែលប៉ះពាល់អ្នក និងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ ឬធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ពុំមានសុវត្ថិភាព។

រូបភាពជាឧទាហរណ៍មួយចំនួនអំពីការប៉ះពាល់ដោយសុដីរឺធម៌ ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុដីរឺធម៌



ការប៉ះពាល់ពេលខ្លះត្រូវអាស្រ័យលើមូលហេតុដែលជននោះប៉ះពាល់អ្នកឬបង្ខំអ្នកឱ្យប៉ះពាល់គេវិញ ក្នុងករណីចាំបាច់ពិនិត្យសុខភាព ឬអនាម័យ និងថាតើមានចេតនាយ៉ាងណា? ដោយឡែកការប៉ះពាល់ដែលមានបំណងមិនសមរម្យ ក៏ជាផ្នែកមួយនៃការរំលោភបំពាន ដែលហៅថាការបំពានផ្លូវភេទ។ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ គឺជាទង្វើខុសច្បាប់ ហើយការរំលោភបំពាន ពេល

ខ្លះចាប់ផ្ដើមពីការប៉ះពាល់សមរម្យនឹងឈានទៅដល់ការប៉ះពាល់មិនសមរម្យដោយយកលេសថា ច្រឡំជាដើម។

តាមធម្មតាក៏ពាក់ព័ន្ធជាមួយល្បិច ការគំរាម ឬការផ្តល់អំណោយ និងការមិនរក្សាការ សម្ងាត់។ ពេលខ្លះ ការរំលោភបំពានត្រូវបានធ្វើឡើងដោយនរណាម្នាក់ដែលកុមារ ឬមនុស្សរ៉ យក្មេងស្គាល់និងទុកចិត្ត ដូចជាអ្នកជិតខាង មិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារជាដើម។ ហើយទង្វើនេះ ក៏ អាចធ្វើឡើងដោយមនុស្សមិនស្គាល់គ្នាផងដែរ។ ទាំងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី អាចរងការរំលោភបំពា ន។ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវចងចាំថា នៅពេលនរណាម្នាក់រងការរំលោភបំពានដាច់ខាត គឺ មិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នករងការរំលោភបំពាននោះទេ។ ពួកគេបានធ្វើអ្វីនៅមុនពេល ក្នុងពេល និងក្រោយពេលការរំលោភបំពាន គឺមិនសំខាន់ឡើយ។

កុមារនិងមនុស្សរ៉យក្មេងដែលរងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ជាញឹកញយ តែងមានការភ័យខ្លាច មិនហ៊ាននិយាយអំពីរឿងនោះ។ អ្នករំលោភបំពានតែងប្រាប់ពួកគេឱ្យរក្សារឿងនោះជាការសម្ងាត់ ហើយប្រាប់ថា នឹងមានរឿងអាក្រក់កើតឡើង ប្រសិនបើពួកគេពុំរក្សាជាការសម្ងាត់។ ពួកគេអាច មានអារម្មណ៍អាម៉ាស់អំពីរឿងនោះ ឬគិតថា នោះជាកំហុសរបស់ខ្លួន និងថាពុំមាននរណាម្នាក់ជឿ ពួកគេឡើយ។ ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍ថា អ្នករំលោភបំពាននឹងធ្វើបាបពួកគេថែមទៀត ប្រសិនបើ ពួកគេហ៊ាននិយាយ។

មេរៀនសង្ខេប

ការប៉ះពាល់ដោយសុដីរឺធម៌ ឬការប៉ះពាល់សមរម្យ គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណា ដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ កក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចិត្ត ខ. ឪពុកម្តាយថើបកូន របស់ខ្លួន។ ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុដីរឺធម៌ ឬការប៉ះពាល់បំពាន គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយ ណា ដែលមិនមានសុវត្ថិភាព មិនសមរម្យ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត ឬភ័យខ្លាច។ ការ ប៉ះពាល់ទាំងនេះ រាប់បញ្ចូលទាំងការប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជន នៃរាងកាយផងដែរ ដែលយើងពុំចង់ ឱ្យនរណាម្នាក់។ រាងកាយរបស់អ្នកជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នក។ ផ្នែកមួយចំនួននៃរាងកាយរបស់អ្នក ជាផ្នែកឯកជន គ្មាននរណាអាចប៉ះពាល់ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតឡើយ ។

លំហាត់

- ១- ចូររៀបរាប់ពីការប៉ះពាល់ដោយសុដីរឺធម៌និងខ្វះសុដីរឺធម៌
- ២- ចូរបង្ហាញពីការប៉ះពាល់ដោយសុដីរឺធម៌និងការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុដីរឺធម៌
- ៣- តើអ្នកគួរធ្វើអ្វីខ្លះ នូវពេមានគេមកប៉ះពាល់ដោយសុដីរឺធម៌និងខ្វះសុដីរឺធម៌?

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី១ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ

មេរៀនទី ៦ : ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ

ក្នុងជីវភាពរស់នៅសព្វថ្ងៃ យើងត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តជាច្រើនតាមតម្រូវការរបស់យើង មានដូចជា ការសម្រេចលើការស្លៀកពាក់ ការញ៉ាំ ការសិក្សា ការថែរក្សាសុខភាព ការកម្សាន្ត និងការសេពគប់មិត្តភក្តិ។ ជាការល្អយើងត្រូវយល់ដឹងអំពីផលវិបាកដែលអាចកើតមាន ចំពោះការសម្រេចចិត្តទាំងអស់នេះ ដើម្បីជ្រើសរើសបានការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយភាពវៃឆ្លាតនិងត្រឹមត្រូវ។

៦.១- ការសម្រេចចិត្ត (ជំហានទាំងប្រាំក្នុងការសម្រេចចិត្ត)

ការសម្រេចចិត្តមានន័យថា គឺការជ្រើសរើសនូវជម្រើសណាមួយដែលពេញចិត្តនិងយល់ថាត្រឹមត្រូវ។ ការសម្រេចចិត្តខ្លះមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិតរបស់យើងទាំងបច្ចុប្បន្ននិងថ្ងៃអនាគត។ ការសម្រេចចិត្ត ជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការវិវត្តន៍ចិត្តគំនិត គឺការរៀនឱ្យចេះ មានការវិនិច្ឆ័យល្អសម្រាប់ធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ ការសម្រេចចិត្តមានពីរ គឺមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អនាគតនិងប៉ះពាល់ដល់អនាគត។

- ១- ការសម្រេចចិត្តដែលមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អនាគត វាជារឿងសាមញ្ញ ទោះបីជាយើងសម្រេចចិត្តខុសក៏ដោយ។ ឧទាហរណ៍ : ការសម្រេចចិត្តទិញសម្លៀកបំពាក់ ការសម្រេចចិត្តញ៉ាំអាហារ។ល។
- ២- ការសម្រេចចិត្តដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អនាគត។ ឧទាហរណ៍ : ការសម្រេចចិត្តរួមភេទ ដោយមិនបានគិតពីវិធីការពារ ការសេពគប់មិត្តមិនល្អ ការគេចមិនចូលរៀន ។ល។ ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ យើងត្រូវធ្វើការពិចារណាឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយទៅតាមជំហានដូចខាងក្រោម៖

ជំហានទី ១ : ពិចារណារាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលអាចមាន៖

- ជម្រើសច្រើន ដែលយើងមិនបានគិតដល់ក្នុងការសម្រេចចិត្ត
- អ្នកត្រូវប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកដែលយើងទុកចិត្តបាន ដើម្បីរកជម្រើសឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ជំហានទី ២ : កំណត់ពីផលប្រយោជន៍និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន៖

- ពិចារណាពីគ្រោះថ្នាក់ឬផលវិបាកនៃជម្រើសទាំងអស់នោះ ដែលអាចកើតមានចំពោះខ្លួនឯង ឬអ្នកផ្សេងទៀត
- សរសេរផលវិបាកដែលអាចកើតចេញពីជម្រើសនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីមួយ។

ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប

ជំហានទី ៤ : ធ្វើការសម្រេចចិត្ត

ជំហានទី ៥ : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះ បើសិនចាំបាច់។ ព្យាយាមប្រើពេលវេលាឱ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីពិនិត្យមើលលើជំហានទាំងអស់ក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ ជាញឹកញាប់ យើងកាន់តែមានអារម្មណ៍រីករាយជាមួយនឹងការសម្រេចចិត្តដែលយើងបានធ្វើឡើងដោយការគិតពិចារណាល្អិតល្អន់។

ឧទាហរណ៍ : ខាងក្រោមនេះជាកំរូនៃការសម្រេចចិត្តល្អ

ចំណោទ

ណារីមិនសូវចូលចិត្តញ៉ាំអាហារដែលមានបន្លែ តែបន្ទាប់ពីណារីបានរៀនមេរៀនស្តីពីអាហាររូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ ណារីប្តេជ្ញាចិត្តហូបអាហារចម្រុះមុខ។

ចម្លើយ

ជំហានទី ១ : ពិចារណានិងរាយរាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលអាចមាន៖

- ជម្រើសទី ១៖ មិនញ៉ាំបន្លែ
- ជម្រើសទី ២៖ ញ៉ាំអាហារចម្រុះមុខ

ជំហានទី ២ : កំណត់ពីផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន៖

ជម្រើស	ផលប្រយោជន៍	គុណវិបត្តិ
ញ៉ាំអាហារចម្រុះមុខ	<ul style="list-style-type: none"> • ផ្តល់សារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ និងមានជាសុខភាព • មានគុណភាពលើរបបអាហារជួយគាំទ្រដល់រាងកាយនិងលូតលាស់ • មានកម្លាំងធ្វើការនិងរៀនសូត្រ 	<ul style="list-style-type: none"> • ត្រូវការពេលវេលារៀបចំនិងថវិកា

<p>មិនញាំ បន្លែ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • មិនចំណាយថវិកាលើការទិញបន្លែ 	<ul style="list-style-type: none"> • មិនមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់រាងកាយ និងមានជាសុខភាព • មិនមានតុល្យភាពលើរបបអាហារជួយគាំទ្រដល់រាងកាយនិងការលូតលាស់ • មិនមានកម្លាំងធ្វើការនិងរៀនសូត្រ
-------------------------	--	--

ជំហានទី ៣៖ ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប និងធ្វើការសម្រេចចិត្ត : អ្នកអាចជជែកជាមួយ ឪពុកម្តាយ បងប្អូន លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងមិត្តភក្តិល្អដែលរៀនបានពូកែ ។ល។

ជំហានទី ៤៖ ធ្វើការសម្រេចចិត្ត រឿយៗសម្រេចចិត្តសម្រាប់អ្នក។

ជំហានទី ៥៖ ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះ បើសិនចាំបាច់។

៦.២- ជំនាញចរចានិងបដិសេធ

ក្នុងស្ថានភាពខ្លះ នៅពេលដែលយើងធ្វើការសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយ តែងតែមានការបញ្ចុះបញ្ចូលឬរារាំងពីអ្នកដទៃ។ ប៉ុន្តែជារឿយៗការបញ្ចុះបញ្ចូលនោះ ពុំមែនជាជម្រើសដ៏ល្អឡើយ ជាពិសេសប្រសិនបើអាចមានលទ្ធផលដែលកើតមានជាអវិជ្ជមាន។ ប្រសិនបើយើងមិនយល់ព្រមទៅតាមការបញ្ចុះបញ្ចូលនោះទេ យើងត្រូវប្រើជំនាញចរចានិងបដិសេធ។

ជំនាញចរចា៖ រកហេតុផលពន្យល់ភាគីម្ខាងទៀតឱ្យយល់ព្រមនិងទទួលយកបានទាំងសងខាង (ឈ្នះ ឈ្នះទាំងអស់គ្នា)។ អ្នកអាចព្យាយាមចរចាជាមួយភាគីម្ខាងទៀតនោះបានដែរ ដោយអ្នកត្រូវលើកឡើងនូវគំនិតឬមតិយោបល់ផ្សេងទៀត និងពិនិត្យថា តើជននោះយល់ស្របចំពោះអ្វីដែលអ្នកកំពុងស្នើឡើងឬទេ។ ឧទាហរណ៍ :

- អ្នកអាចនិយាយថា “ខ្ញុំមិនធ្វើកិច្ចការផ្ទះឱ្យអ្នកទេ ប៉ុន្តែយើងអាចធ្វើកិច្ចការផ្ទះនោះជាមួយគ្នា ហើយខ្ញុំនឹងជួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យខ្ញុំជួយ ” ឬ “ ខ្ញុំមិនអាចទៅក្រៅជាមួយអ្នកទេ ប៉ុន្តែយើងអាចជជែកគ្នានៅផ្ទះរបស់ខ្ញុំបាន ” ឬ “ ខ្ញុំមិនចង់ធ្វើអញ្ចឹងទេ តើយើងអាចធ្វើអ្វីផ្សេងបានទេ?”

- កូនបានសុំឪពុកទៅដើរលេងនៅថ្ងៃស្អែកជាមួយមិត្តភក្តិ ឪពុកឆ្លើយថាទេព្រោះស្អែកកូនត្រូវមានការងារធ្វើឱ្យពុក។ កូនសុំឪពុកធ្វើការងារថ្ងៃនេះឱ្យរួច ថ្ងៃស្អែកនឹងបានទៅដើរលេងឪពុកក៏យល់ព្រម។

បដិសេធ៖ អ្នកអាចនិយាយថា "ទេ" ដោយពុំមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនអ្នកមានកំហុស។ ទោះយ៉ាងណាក្តី ពេលខ្លះយើងអាចមានការលំបាកក្នុងការបដិសេធ ឬការនិយាយថា "ទេ"។ មូលហេតុចម្បងដែលធ្វើឱ្យពិបាកនិយាយថា "ទេ" គឺដោយសារយើងចង់យកចិត្តអ្នកដទៃ ហើយយើងបារម្ភអំពីអ្វីដែលនឹងកើតមានឡើងប្រសិនបើយើងបដិសេធ។

ចំណុចមួយចំនួនដែលត្រូវធ្វើនៅពេលអ្នកនិយាយថា ទេ៖

- ត្រូវសុភាពរាបសារនិងរក្សាការគោរព។ អ្នកអាចបដិសេធយ៉ាងសាមញ្ញ ដោយពុំបាច់ផ្តល់មូលហេតុសម្រាប់ការនិយាយថា "ទេ" នោះឡើយ។ ឧទាហរណ៍ : អ្នកគ្រាន់តែនិយាយថា "ទេ" សុំទោស ខ្ញុំមិនអាចធ្វើបានទេ " ឬ " ទេ អរគុណ"។
- ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តផ្តល់ហេតុផល សូមរក្សាការពន្យល់របស់អ្នកឱ្យសាមញ្ញ។ ឧទាហរណ៍ : "ខ្ញុំសុំទោស ប៉ុន្តែ បើធ្វើបែបនេះ គឺជាការផ្ទុយនឹងគុណតម្លៃរបស់ខ្ញុំ" ឬ "ខ្ញុំជាប់រវល់អ្វីម្យ៉ាងនៅពេលនោះ"។
- បង្ហាញភាពស្មោះត្រង់ ដើម្បីឱ្យដៃគូយល់ថា អ្នកពិតជានិយាយថា "ទេ"។ ឧទាហរណ៍សូមនិយាយថា "ខ្ញុំសុំទោស ខ្ញុំមានកិច្ចការផ្ទះដែលត្រូវធ្វើឱ្យរួច ដូច្នេះខ្ញុំមិនអាចបំពេញបំណងរបស់អ្នកបានទេ"។
- ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តដល់គេ។ ឧទាហរណ៍ : "ខ្ញុំដឹងថាអ្នកអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបាន"។
- កុំបន្ទោសអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រើប្រាស់ចំណុចនោះដើម្បីពន្យល់មូលហេតុរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ : "ឪពុកម្តាយខ្ញុំមិនអនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំនៅយូរដូច្នេះបានទេ " ឬ " ឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំមិនអនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំជីកគ្រឿងស្រវឹងទេ"។

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលត្រូវនិយាយថា "ទេ" ប៉ុន្តែភាគីនោះមិនទទួលយកការបដិសេធរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកត្រូវពន្យារពេលដើម្បីសម្រេចចិត្តសារជាថ្មី ឬអ្នកអាចនិយាយប្រាប់គេថា "ខ្ញុំត្រូវការពេលបន្ថែមទៀត ដើម្បីគិតអំពីរឿងនេះ ឥឡូវខ្ញុំមិនទាន់អាចធ្វើបានទេ។"

៦.៣- លទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត

មនុស្សខ្លះមានការភ័យខ្លាចនៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត ព្រោះពួកគេខ្លាចខុស។ នៅពេល

ដែលអ្នកមានជម្រើសលើសពីមួយ អ្នកអាចធ្វើការពិចារណាមុននឹងសម្រេចចិត្តថាមួយណាជា ជាង។ ជារឿយៗមិនមានចម្លើយ "ត្រូវ" ឬ "ខុស" ចំពោះបញ្ហាប្រឈមក្នុងជីវិតឡើយ។ អ្នកត្រូវធ្វើ ការជ្រើសរើសការសម្រេចចិត្តណាមួយដែលល្អបំផុត ដោយផ្អែកលើព័ត៌មាន បទពិសោធន៍ ស្ថាន ភាពជាក់ស្តែង និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក។ ការសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត គឺឆ្លើយតបទៅនឹង គុណតម្លៃ មិនមានហានិភ័យដល់សុខភាព សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងអ្នកដទៃ ព្រមទាំងមិនរំលោភ ច្បាប់។

មេរៀនសង្ខេប

ការសម្រេចចិត្ត គឺការជ្រើសរើសនូវជម្រើសណាមួយដែលពេញចិត្តនិងយល់ថាត្រឹមត្រូវ។ ការសម្រេចចិត្តមាន៥ជំហានដូចខាងក្រោម៖

ជំហានទី ១ : ពិចារណានិងរាយរាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលអាចមាន

ជំហានទី ២ : កំណត់ពីផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬជំនួយពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប

ជំហានទី ៤ : ធ្វើការសម្រេចចិត្ត

ជំហានទី ៥ : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះ បើសិនចាំបាច់។

ជំនាញចរចានិងបដិសេធ គឺជាការបង្ហាញហេតុផលនិងពន្យល់ភាគីម្ខាងទៀតឱ្យយល់ ព្រមនិងទទួលយកបានទាំងសងខាង (ឈ្នះ ឈ្នះទាំងអស់គ្នា)។ អ្នកអាចព្យាយាមចរចាជាមួយ ភាគីម្ខាងទៀតនោះបានដែរ ដោយអ្នកត្រូវលើកឡើងនូវគំនិតឬមតិយោបល់ផ្សេងទៀត និងពិ និត្យថាតើជននោះយល់ស្របចំពោះអ្វីដែលអ្នកកំពុងស្នើឡើងឬទេ។ ការបដិសេធ អ្នកអាច និយាយថា "ទេ" ដោយពុំមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនអ្នកមានកំហុស។

លទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត គឺជាសម្រេចចិត្តថាមួយណាជាង។ ជារឿយៗ មិនមាន ចម្លើយ "ត្រូវ" ឬ "ខុស" ចំពោះបញ្ហាប្រឈមក្នុងជីវិតឡើយ។ ការសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត គឺ ត្រូវផ្អែកលើព័ត៌មាន បទពិសោធន៍ ស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ដែលឆ្លើយ តបទៅនឹងគុណតម្លៃ មិនមានហានិភ័យដល់សុខភាព សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងអ្នកដទៃ ព្រម ទាំងមិនរំលោភច្បាប់។

លំហាត់

- ១- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យភាគីម្ខាងទៀតទទួលយកសំណើរបស់អ្នក?
- ២- តើត្រូវប្រើវិធីបែបណានៅពេលឆ្លើយបដិសេធជាមួយភាគីម្ខាងទៀត?

មេរៀនទី ១ : ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ

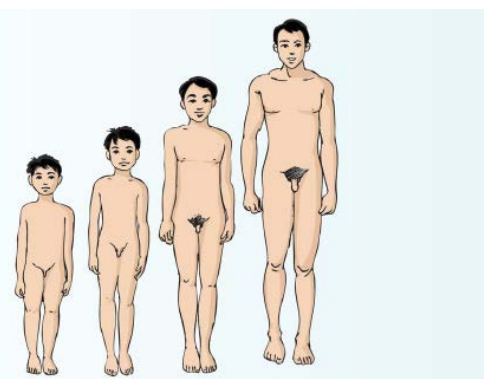
ពេលពេញវ័យគឺ ជាពេលដែលរាងកាយរបស់យើងប្រែប្រួលពីកុមារទៅជាមនុស្សពេញវ័យ ទាំងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ និងចាប់ផ្តើមចូលរួមក្នុងសង្គម។ មនុស្សគ្រប់រូបតែងតែឆ្លងកាត់ដំណាក់កាល ពេញវ័យនេះ ហើយមានរយៈពេលខុសៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើម ពេញវ័យនៅចន្លោះពី ៩ ដល់ ១៣ឆ្នាំ ហើយក្មេងប្រុសយឺតជាងក្មេងស្រីបន្តិចក្នុងចន្លោះអាយុ ១០ ដល់ ១៤ឆ្នាំ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីខ្លះ ក្មេងប្រុសឬក្មេងស្រី ក៏អាចពេញវ័យមុនឬក្រោយអាយុនេះដែរ។

១.១- ការប្រែប្រួលរាងកាយពេលពេញវ័យ

១.១.១- ភ្លេងប្រុស

នៅពេលពេញវ័យក្មេងប្រុសមានការប្រែប្រួលដូចខាងក្រោម៖

- លូតកម្ពស់ ចាប់ផ្តើមដុះឆាមភ្លៀក ដៃ ជើង និងប្រដាប់ភេទ
- ដុះពុកមាត់ ចង្ការ សំឡេងគ្រូលរ មានគ្រាប់ពោន ស្មា និងទ្រូងរីកធំ
- កើតមុននៅមុខនិងខ្នង
- លិង្គនិងពងស្វាសលូតលាស់ធំ
- ពងស្វាសចាប់ផ្តើមផលិតទឹកកាមនិងមេជីវិតឈ្មោលរាប់លានអាចអាចបង្កកំណើតបាន ប្រសិនមានការរួមភេទជាមួយក្មេងស្រី។ ពេលនេះក្មេងប្រុសអាចក្លិនខ្លួន។

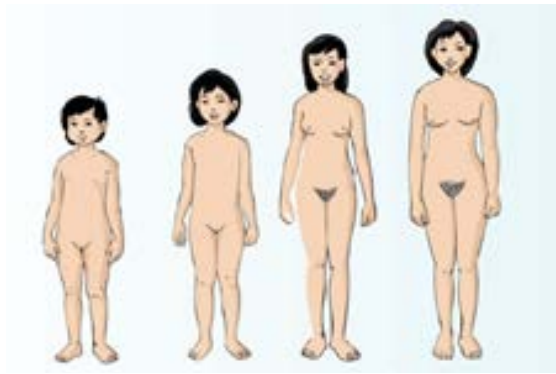


ការលូតលាស់រាងកាយក្មេងប្រុសនៅពេលពេញវ័យ

១.១.២- ក្មេងស្រី

នៅពេលពេញវ័យក្មេងស្រីមានការប្រែប្រួលដូចខាងក្រោម៖

- លូតកម្ពស់
- សុដន់រីកធំ
- ត្រគាកសាយ បែកសម្លេង និងមានក្លិនខ្លួន
- អាចមានមុនលើមុខនិងខ្នង
- ចាប់ផ្តើមដុះពាមភ្លៀក ដៃ និងជុំវិញបរិវេណប្រដាប់ភេទ
- បបូរធំនិងតូចនៃយោនីចាប់ផ្តើមក្រាស់ជាងមុនហើយស្បូននិងអូរីកធំជាងមុន
- អូរីចាប់ផ្តើមបង្កើតមេជីវិតញីនិងអាចបង្កកំណើតបាន
- ចាប់ផ្តើមមានឈាមរដូវ (១ខែម្តង)



ការលូតលាស់រាងកាយក្មេងស្រីនៅពេលពេញវ័យ

១.២- ការអភិវឌ្ឍផ្លូវភេទអារម្មណ៍

១.២.១- ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍

ដោយសារតែមានការប្រែប្រួលអ័រម៉ូន អារម្មណ៍អាចឆាប់រំជួលខ្លាំងភ្លាមនិងញឹកញាប់។ ក្មេងស្រីនិងក្មេងស្រីអាចមានអារម្មណ៍ដូចជា៖

- រំភើបនៅពេលប៉ះត្រង់ប្រដាប់ភេទ
- ស្រងេះស្រងោច ឯកោ មានសេចក្តីស្រឡាញ់
- ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ
- ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន
- ចង់សប្បាយ

- តម្រូវចិត្តខ្លួនឯងជាធំ
- ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ
- ចូលចិត្តប្រកួតប្រជែង និងមានការរៀនច្រើន (ចំពោះក្មេងស្រី)
- ចង់ឯករាជ្យ និងចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី
- ងាយទទួលការអូសទាញ
- ឆេរឆាវឆាប់ខឹង។

ទាំងនេះគឺជារឿងធម្មតាអ្នកពុំចាំបាច់ត្រូវបារម្ភឡើយ។

១.២.២- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ

ដោយសារនៅពេលពេញវ័យមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ខ្លាំងខាងផ្លូវភេទ ដូចនេះការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍អាចជួយដោះស្រាយកង្វល់និងបញ្ហាប្រឈមរបស់យុវវ័យ។ ការប្រែប្រួលនេះ អាចធ្វើឱ្យក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីមានការភាន់ច្រលំ ឬបារម្ភ ដើម្បីដោះស្រាយគេអាចពិភាក្សាជាមួយ៖

- មិត្តភក្តិ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ
- បងប្អូន ឪពុកម្តាយ គ្រូពេទ្យនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យ
- គ្លីនិករបស់អង្គការ
- អ្នកមានបទពិសោធន៍។ល។

១.៣- ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា

- ស្រងេះស្រងោច ឯកោ មានសេចក្តីស្រឡាញ់
- ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ
- ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន
- ចង់សប្បាយ
- តម្រូវចិត្តខ្លួនឯងជាធំ
- ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ
- ចូលចិត្តប្រកួតប្រជែង និងមានការរៀនច្រើន
- ចង់ឯករាជ្យ និងចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី
- ងាយទទួលការអូសទាញ
- ឆេរឆាវឆាប់ខឹង។

១.៤- ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គម

ក្រៅពីការប្រែប្រួល ផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ យុវវ័យក៏មានការអភិវឌ្ឍផងដែរក្នុង ការទំនាក់ទំនងជាមួយសង្គមខាងក្រៅ៖

- ចង់មានឯកជនភាពនិងចង់ឯករាជ្យពីឪពុកម្តាយ
- ចង់ចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិឬទទួលបានការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ
- មានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងរឿងស្នេហានិងមនោសញ្ចេតនាជាដើម។ល។

មេរៀនសង្ខេប

ក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមពេញវ័យនៅចន្លោះពី ៩ ដល់ ១៣ឆ្នាំ ហើយក្មេងប្រុសយឺត ជាងក្មេងស្រីបន្តិចក្នុងចន្លោះអាយុ ១០ ដល់១៤ឆ្នាំ។

ការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍និងសង្គមរបស់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុសមានដូចជា រំភើបនៅពេល ប៉ះត្រង់កោរភេទ ស្រងេះស្រងោចឯកោ ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ។ល។ ដើម្បីគ្រប់គ្រង អារម្មណ៍ផ្លូវភេទគួរពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ បងប្អូន ឪពុកម្តាយ គ្រូពេទ្យនិងអ្នក មានបទពិសោធន៍។

ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយារួមមាន : ស្រងេះស្រងោច ឯកោ មានសេចក្តីស្រឡាញ់ ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ តម្រូវ ចិត្តខ្លួនឯងជាធំ ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ ចូលចិត្តប្រកួតប្រជែងនិងមានការរៀន ច្រើន (ចំពោះក្មេងស្រី) ចង់ឯករាជ្យនិងចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី ងាយទទួលបានការអូសទាញ ឆាប់ ឆេវឆាវ និងឆាប់ខឹង។

ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនៅពេលពេញវ័យមានដូចជា ចង់មានឯកជនភាពនិងចង់ឯករាជ្យពី ឪពុកម្តាយចង់ រួមជាមួយមិត្តភក្តិឬទទួលបានការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ មានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងរឿង ស្នេហា និងមនោសញ្ចេតនាជាដើម។

លំហាត់

- ១- តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីផ្នែកខាងក្រៅក្នុងពេលពេញវ័យ?
- ២- តើការប្រែប្រួលណាខ្លះដែលកើតមានឡើងដូចគ្នាទាំងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី?

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ

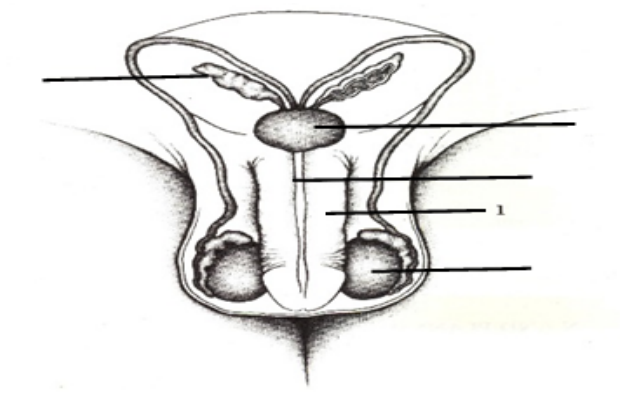
ជំពូកទី២ : ការលូតលាស់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ

មេរៀនទី ២ : សរីរាង្គភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបមានសរីរាង្គកាយដូចគ្នា។ ប៉ុន្តែមានសរីរាង្គមួយចំនួនដែលខុសប្លែកពីគ្នារវាងមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី គឺជាសរីរាង្គភេទ ។ សរីរាង្គភេទរបស់មនុស្សចែកចេញជាពីរផ្នែកគឺផ្នែកខាងក្រៅ និងផ្នែកខាងក្នុង។

សរីរាង្គភេទមនុស្ស គឺជាប្រព័ន្ធបន្តពូជ ដែលមានតួនាទីក្នុងការបង្កកំណើត។ សរីរាង្គភេទចែកចេញជា សរីរាង្គភេទប្រុស (ប៉ូលីង) ភេទស្រី (ឥត្តីលីង)។ ប៉ុន្តែមានទារកខ្លះកើតមកប្រដាប់ភេទមានលក្ខណៈមិនច្បាស់លាស់ ហៅថាអន្តរភេទ (នប៉ូសកលីង)។

២.១.១- សរីរាង្គភេទបុរស

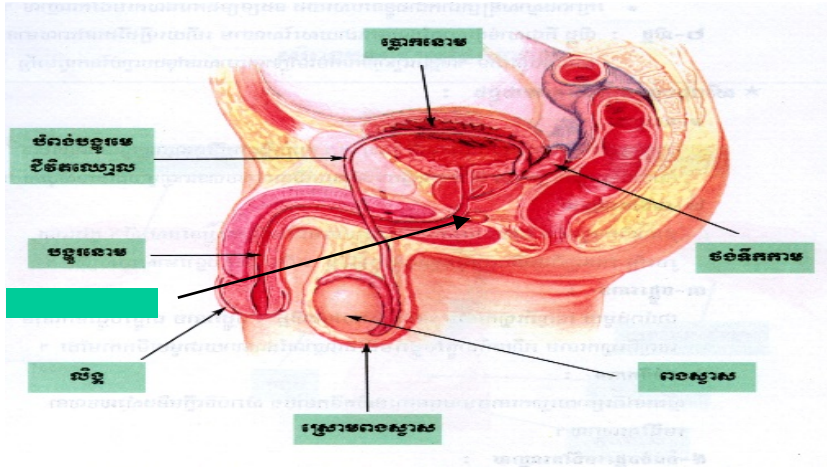


១- សរីរាង្គបុរសផ្នែកខាងក្រៅ

លីង គឺជាសាច់ដុំស្ពោត ហើយឡើងវិញនៅពេលដែលមានចរន្តឈាមបាញ់ទៅបំពេញសាច់ដុំស្ពោតនោះ។ នៅពេលដែលមានការប៉ះ ឬមានរំញោចផ្លូវភេទ ដែលយើងហៅថាលីងឡើងវិញ។ ក៏ប៉ុន្តែ ពេលខ្លះនៅពេលដែលយើងឈឺនោមក៏លីងឡើងវិញដែរ។

ពងស្វាស គឺជាសរីរាង្គដែលមានរាងដូចជាស៊ីត២គ្រាប់ ស្ថិតនៅខាងក្រោមលីង មានតួនាទីសម្រាប់ផលិតស្ពែរម៉ាតូសូអ៊ីត (Spermatozoid) និងអ័រម៉ូនភេទបុរស។ ស្រោមពងស្វាស គឺសម្រាប់ទ្រទ្រង់ស្រោមពងស្វាសនិងជួយទ្រទ្រង់ការផលិតមេជីវិតឈ្មោល។

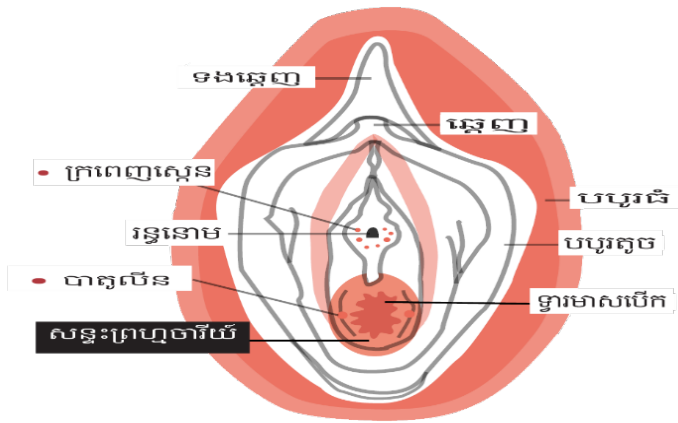
២-សរីរាង្គបុរសតេនផ្នែកខាងក្នុង



មានដូចជា ថង់ទឹកកាម ក្រពេញប្រូស្តាត ក្រពេញខប់ក័រ ក្រពេញអេពីឌីឌីម បំពង់បង្កាម ជីវិតឈ្មោល បង្កាមនោម និងវន្ធនោម។

២.១.២- សរីរាង្គតេនស្ត្រី

១- សរីរាង្គតេនស្ត្រីផ្នែកខាងក្រៅ



ថ្ងាសយោនី : ជាបរិវេណដែលមានដុះរាមនិងមានសម្រើប។

ទ្វារមាស : នៅក្រោមវន្ធនោមមានវន្ធមួយបញ្ចេញទឹកអិល ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។

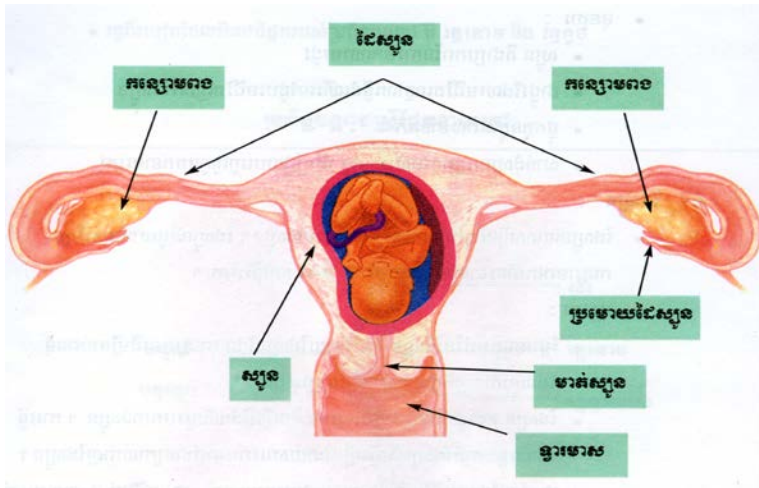
បបូរធំ ឬបបូរក្រៅ : មាននាទីគ្រប និងការពារផ្នែកខាងក្នុងរបស់ទ្វារមាស។

បបូរតូចឬបបូរខាងក្នុង : មិនសូវមានរាមទេ វាគ្របពីលើវន្ធទ្វារមាស និងមានមុខងារធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍សម្រើបនៅពេលដែលប៉ះវា។

ឆ្កេញ (សរ) ៖ មានទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែក នៅពីលើរន្ធនោម ហើយនៅកៀកជាប់និងបបូរកូចផ្នែកខាងលើ។ ឆ្កេញជាសរីរាង្គមានរំញោចដែលផ្តល់ភាពសុខស្រួលនៃផ្លូវភេទ។

រន្ធនោម ៖ គឺជារន្ធមួយនៅពីខាងក្រោមឆ្កេញ និងនៅខាងលើរន្ធទ្វារមាសរបស់មនុស្សស្រី វាមានមុខងារបញ្ចេញទឹកនោមតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ។

២. សរីរាង្គភេទស្ត្រីផ្នែកខាងក្នុង



សរីរាង្គភេទស្ត្រីផ្នែកខាងក្នុងមានដូចជា ទ្វារមាសផ្នែកខាងក្នុង (Vagina) មាត់ស្បូននិងស្បូន ដៃស្បូន ក្រពេញអូវ៉ា (កន្សោមពងញី) មានចំនួន ២ នៅសងខាង (ឆ្វេងនិងស្តាំ) គឺសម្រាប់បង្កើតមេជីវិតញី និងបង្កើតអ័រម៉ូនស្ត្រី ដូចជា អ៊ីស្ត្រូសែន (Oestrogen) និងប្រូហ្សេស្តេរ៉ូន (Progesterone)។ សន្ទះព្រហ្មចារីយ៍ ស្ថិតនៅជម្រៅ ១ ទៅ ២ ស.ម ពីរន្ធទ្វារមាស។ វាមានរូបរាង ទំហំ ពណ៌ សណ្ឋាន និងកម្រាស់ខុសៗគ្នា ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ វាជាសន្ទះជាលិកាភ្នាសដែលយឺតនិងមិនងាយដាច់រំហែក និងមានពណ៌ផ្កាឈូកស្រាលថ្លា ប៉ុន្តែប្រសិនបើវាក្រាស់ វាមានពណ៌ស្លេកឬពណ៌ស។

២.១.៣- អន្តរកោណ (ប្រដាប់កោណមិនចម្រុសមិនចម្រសី)

អន្តរកោណ (ទម្ងន់សកលិទ្ធ) មានអង្គជាតិភេទខាងក្រៅក្រូម៉ូសូមភេទ ឬលក្ខណៈភេទទាំងពីរដែលមិនមែនជាប្រុស ឬជាស្រីសុទ្ធសាធ។



២.២- ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទ

ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទរបស់បុរសមាន លិង្គ ឡើងវីងនៅពេលដែលមានចរន្តឈាម បាញ់ទៅបំពេញសាច់ដុំស្ពោត។ នៅពេលដែលមានការប៉ះ ឬមានរំញោចផ្លូវភេទលិង្គនឹងឡើងវីង។ **ពងស្វាស** មានតួនាទីសម្រាប់ផលិតស្ពែរម៉ាតូសូអ៊ីត (Spermatozoid) និងអំប៊ូនភេទបុរស។ ស្រោមពងស្វាស គឺសម្រាប់ទ្រទ្រង់និងស្រោបពងស្វាសនិងជួយទ្រទ្រង់ការផលិតមេជីវិតឈ្មោល។

ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទរបស់ស្ត្រីមាន៖

- ថ្ងាសយោនី ដែលមានដុះរោមនិងមានសម្រើប ។
- ទ្វារមាសបញ្ចេញទឹកអិលផ្លូវភេទ ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។ វាជាផ្លូវសម្រាប់ឱ្យលិង្គ ចូលពេលរួមរ័ក្ស។
- បបូរធំ ឬបបូរក្រៅ មាននាទីគ្របនិងការពារផ្នែកខាងក្នុងរបស់ទ្វារមាស។
- បបូរតូចឬបបូរខាងក្នុង មានមុខងារធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍សម្រើបនៅពេលដែលប៉ះវា។
- ឆ្កេញ (សិរ) ជាសរីរាង្គមានរំញោចដែលផ្តល់ភាពសុខស្រួលនៃផ្លូវភេទ។
- រន្ធនោម មានមុខងារបញ្ចេញទឹកនោមតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ។

២.៣- អនាម័យសរីរាង្គភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបចាំបាច់ត្រូវធ្វើអនាម័យសរីរាង្គភេទជាប្រចាំ៖

មនុស្សស្រី ត្រូវងូតទឹក សម្អាតរាងកាយ និងទ្វារមាសផ្នែកខាងក្រៅឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ជាមួយសាប៊ូដុសខ្លួននិងទឹកស្អាតឱ្យបានពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ក្រោយពេលបន្ទោបង់រួច ស្ត្រី ត្រូវជូត ឬលាងសម្អាតទ្វារមាសពីមុខទៅក្រោយ (ពីទ្វារមាសទៅរន្ធតូច)។ ការជូតសម្អាតត្រូវប្រើ ក្រដាសទន់ស្អាត ការប្រើទឹកលាងសម្អាតជាការប្រសើរ។

មនុស្សប្រុស ត្រូវងូតទឹកដុសសម្អាតរាងកាយនិងសរីរាង្គបន្តពូជឱ្យបានស្អាតជាមួយទឹក ស្អាតនិងសាប៊ូដុសខ្លួនឱ្យបានពីរឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ត្រូវដុសលាងលិង្គឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ជា ពិសេសផ្នែកខាងក្នុងនៃស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ។ ក្នុងករណីមានស្បែកគ្របក្បាលលិង្គមិនទាន់ ពន្លាត់ត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេស។

ចំពោះអន្តរភេទ ត្រូវងូតទឹកដុសសម្អាតរាងកាយនិងប្រដាប់ភេទឱ្យបានស្អាតជាមួយទឹក ស្អាតនិងសាប៊ូដុសខ្លួនឱ្យបានពីរ ឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ គួរទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេសអំពី ការលូតលាស់ប្រដាប់ភេទឱ្យបានញឹកញាប់។

ក្នុងករណីមានភាពមិនធម្មតាលើប្រដាប់ភេទ (ឧទាហរណ៍ ៖ ពងបែក រមាស បួស ។ល។) ត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេស។

មេរៀនសង្ខេប

សរីរាង្គភេទមនុស្ស គឺជាប្រព័ន្ធបន្តពូជ ដែលមានតួនាទីក្នុងការបង្កកំណើត ។ សរីរាង្គ ភេទចែកចេញជា សរីរាង្គភេទប្រុស (បុរិស) ភេទស្រី (ត្រីស)។ ប៉ុន្តែមានទារកខ្លះកើតមក ប្រដាប់ភេទមានលក្ខណៈមិនច្បាស់លាស់ ហៅថាអន្តរភេទ (នបុរិសកលិដ)។

សរីរាង្គភេទមនុស្សប្រុសខាងក្រៅមានលិង្គនិងពងស្វាស និងខាងក្នុងមានថង់ទឹកកាម ក្រពេញប្រស្តាត ក្រពេញខប់កាំ ក្រពេញអេពីឌីឌីម បំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល បង្ហូរនោម និងរន្ធ នោម។

សរីរាង្គភេទស្រីផ្នែកខាងក្នុងមានដូចជា ទ្វារមាសផ្នែកខាងក្នុងមាត់ស្បូននិងស្បូន ដៃស្បូន ក្រពេញអូរ៉ែ (កន្សោមពងញី) មានចំនួន ២ នៅសង្វាង (ឆ្វេងនិងស្តាំ) គឺសម្រាប់បង្កើតមេជីវិតញី និងបង្កើតអំប៉ូនស្រី។

អន្តរភេទ (នបុរិសកលិដ) ប្រដាប់ភេទមិនចំប្រុសមិនចំស្រី មានអង្គជាតិភេទខាងក្រៅក្រមុំ សូមភេទ ឬលក្ខណៈភេទទាំងពីរដែលមិនមែនជាប្រុស ឬជាស្រីសុទ្ធសាធ។

ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទរបស់បុរសនៅពេលដែលមានការប៉ះ ឬមានរំញោចផ្លូវ ភេទលិង្គនឹងឡើងរឹង ដោយចរន្តឈាមបាញ់ទៅបំពេញសាច់ដុំស្ពោត។ ដំណើរការនិងតួនាទី សរីរាង្គភេទរបស់ស្រីមានទ្វារមាសបញ្ចេញទឹកអិលផ្លូវភេទ ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។

អនាម័យសរីរាង្គភេទត្រូវដូតទឹកសម្អាតរាងកាយនិងសរីរាង្គភេទផ្នែកខាងក្រៅឱ្យបាន ស្អាតជានិច្ចជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបានពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ក្នុងករណីមានភាពមិន ធម្មតាលើប្រដាប់ភេទ (ឧទាហរណ៍ ៖ ពងបែក រមាស បួស ។ល។) ត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូ ពេទ្យឯកទេស។

លំហាត់

- ១- តើមនុស្សពេញវ័យចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុប៉ុន្មាន? ចំពោះក្មេងប្រុស? ក្មេងស្រី?
- ២- តើសរីរាង្គភេទមនុស្សប្រុស មនុស្សស្រី និងអន្តរភេទមានអ្វីខ្លះ?
- ៣- ចូររៀបរាប់ពីដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទ
- ៤- ចូររៀបរាប់និងបង្ហាញពីផ្នែកផ្សេងៗ និងតួនាទីនៃសរីរាង្គភេទ
- ៥- តើការអនាម័យសរីរាង្គភេទមានអ្វីខ្លះ ធ្វើដូចម្តេច?

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី២ : ការលូតលាស់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ

មេរៀនទី ៣ : ការមករដូវ

ការមករដូវគឺជារឿងធម្មតា មិនមែនជារឿងដែលត្រូវភ័យខ្លាចសម្រាប់ក្មេងស្រីទេ។ វាមិនមែន ជាភាពខ្វះខាត ភាពអាម៉ាស់ ជាជំងឺ ឬជារឿងអវិជ្ជមាននោះទេ ក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមមាន ឈាមរដូវនៅចន្លោះពី ៩ ដល់១៣ឆ្នាំ ប៉ុន្តែក្នុងករណីខ្លះ ក៏អាចមុនឬក្រោយអាយុនេះដែរ។

៣.១- និយមន័យ

និយមន័យនៃការមករដូវ : នៅក្នុងស្បូន មានភ្នាសរំអិល ហើយជារៀងរាល់មួយខែម្តង ភ្នាស រំអិលនេះត្រៀមខ្លួនទទួលមេជីវិតញីដែលអាចបង្កកំណើតបាន។ ភ្នាសនេះឡើងក្រាស់ និងមាន ឈាមដើម្បីផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមដល់មេជីវិតញី។ ប្រសិនបើមេជីវិតញីមិនបង្កកំណើតទេ វានឹង ចេញពីរាងកាយតាមរន្ធយោនី។ ក្នុងករណីនោះ វាមិនត្រូវការភ្នាសរំអិលទៀតទេ។ ភ្នាសរំអិលនេះ នឹងធ្លាក់ចុះ និងចេញពីរាងកាយដូចមេជីវិតញីដែរ។ ដំណើរការនេះហៅថាការមករដូវ។ អំឡុងពេល មករដូវ ឈាមនឹងចេញពីរាងកាយបន្តិចម្តងៗ មិនមែនធ្លាក់មកម្តងទាំងអស់នោះទេ។ ជាធម្មតា វា ធ្លាក់មកបន្តិចម្តង ហើយបរិមាណឈាមអាចមានភាពខុសគ្នាទៅតាមថ្ងៃ។ ហេតុនេះអ្នកគួរការពារ ដោយប្រើសម្ភារអនាម័យអំឡុងពេលមករដូវដើម្បីការពារសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក។

៣.២- វដ្តរដូវ

ក្មេងស្រីភាគច្រើន មករដូវជាលើកដំបូងនៅចន្លោះអាយុ ពី១១ ទៅ ១៤ឆ្នាំ។ ក្មេងស្រីខ្លះ អាចចាប់ផ្តើមតាំងពីអាយុ ៨ឆ្នាំ រីឯក្មេងស្រីខ្លះទៀតអាចយឺតរហូតទៅដល់អាយុ១៧ឆ្នាំ ឬក៏យឺត ជាងនេះ ត្រូវទៅពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំនាញ។ ជាធម្មតាចាប់ពី ថ្ងៃទីមួយនៃការមករដូវ (ពេលមានការហូរឈាមចាប់ផ្តើម) រហូតដល់ថ្ងៃទីមួយនៃរដូវបន្ទាប់ គឺមានរយៈពេល ២៨ថ្ងៃ (១ ខែ) ប៉ុន្តែចំនួនថ្ងៃនេះអាចប្រែប្រួលពី ២១ថ្ងៃ ទៅ ៣៥ថ្ងៃ អាស្រ័យទៅតាមក្មេងស្រី ឬស្ត្រីនោះ។ ក្មេងស្រីអាចមើល ប្រតិទិន ដើម្បីស្មានពីថ្ងៃដែលខ្លួននឹងមករដូវបន្ទាប់។ សម្រាប់ស្ត្រីភាគច្រើន រយៈពេលនៃវដ្តនេះ មានភាពខុសគ្នាបន្តិចបន្តួចពីខែមួយទៅខែមួយ។ នៅពេលក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមមានរដូវដំបូង វដ្តរដូវ



របស់គេ ជាញឹកញយពុំទៀងទាត់ទេ រដូវអាចមកខែនេះ ហើយមិនមកខែបន្ទាប់ ឬមកក្នុងចន្លោះតែ ប៉ុន្មានសប្តាហ៍ពីគ្នាប៉ុណ្ណោះ។ សភាពនេះ អាចមានពេលមួយ ឬពីរឆ្នាំមុនពេលវដ្តរដូវរបស់ក្មេងស្រី មកទៀតទាត់។ តាមធម្មតា ការធ្លាក់ឈាមរដូវមានរយៈពេល ៣ ទៅ ៧ថ្ងៃ ដែលធ្វើឱ្យបាត់បង់ ឈាមប្រមាណ ៣០ ទៅ ៦០ មីលីលីត្រ។

៣.៣- អាការៈនៃការមករដូវ

៣.៣.១- ការមករដូវដំបូង

- គួរពិភាក្សាជាមួយចាស់ទុំដូចជា ម្តាយ បងស្រី ម្តាយមីង យាយរបស់អ្នក មិត្តភក្តិស្រីៗ ឬ មនុស្សស្រីដែលមានវ័យចំណាស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ពួកគេនឹងផ្តល់យោបល់ល្អ ដល់អ្នក។
- កុំខ្លាច តាមពិតវាអាចជារឿងគួរឱ្យខ្លាចនៅពេលដែលឃើញមានឈាមប្រឡាក់ខោក្នុង របស់អ្នក ប៉ុន្តែត្រូវចាំថានេះគឺជារឿងធម្មតាហើយជាលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់មនុស្សស្រី។
- ប្រសិនបើនៅសាលារៀនអ្នកត្រូវប្រាប់អ្នកគ្រូ ឬមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធរបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងជួយ អ្នកជាមិនខាន។
- ត្រូវមានភាពពេញចិត្តនឹងខ្លួនឯង រាងកាយរបស់អ្នកកំពុងធ្វើការលូតលាស់ទៅជាមនុស្ស ស្រីពេញវ័យហើយ។

៣.៣.២- ការឈឺចាប់នៅពេលមានរដូវ

ក្មេងស្រីខ្លះមិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ នៅពេលដែលពួកគេមានរដូវទេ ប៉ុន្តែក្មេងស្រីខ្លះមាន ការឈឺចាប់តិចៗនៅក្រោមផ្ចិតនិងចង្កេះ ហើយក្មេងស្រីខ្លះទៀតមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ដែលនាង ប្រហែលជាត្រូវលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។ ធម្មតាការឈឺចាប់មិនសូវខ្លាំងហើយយូរទេ។ គេហៅ ការឈឺចាប់នេះថា “ការចុករមួល” ពីព្រោះវាបណ្តាលមកពីសាច់ដុំស្បូនកន្ត្រាក់ខ្លាំង។ ការកន្ត្រាក់ នេះហើយរុញទម្លាក់ស្រទាប់ស្បូនដែលដាច់ចេញមកក្រៅរៀងរាល់ខែ។



៣.៣.៣- ការមករដូវច្រើន

ជាធម្មតារយៈពេលជាធម្មតានៃការហូរឈាមរដូវគឺ ៥ថ្ងៃ ប៉ុន្តែការហូរឈាមរដូវគឺស្ថិតនៅចន្លោះពី ៣ ទៅ ៧ថ្ងៃ។ ដោយឡែក ចំពោះការមករដូវច្រើន គឺមានន័យថាការមករដូវលើសពី៧ថ្ងៃ ហើយឈាមរដូវធ្លាក់ជោគសំឡី ៥ទៅ៦ បន្ទះក្នុង១ថ្ងៃ។



៣.៣.៤- ការមករដូវមិនទៀង

វាជារឿងធម្មតាទេនៅពេលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីកំពុងស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលលូតលាស់ ហើយការមករដូវក៏មិនសូវទៀងទាត់ ដូច្នេះវាអាចរំលងខ្លះក៏មានដែរ។ កត្តាទាំងអស់នេះ អាចមកពីគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ គិតច្រើន (ស្រ្តីស) ញ៉ាំអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់។

៣.៤- អាការៈនៃការមករដូវដែលគួរទៅជួបគ្រូពេទ្យ

- ខួបឈាមរដូវខ្លីតិចជាង ២១ថ្ងៃ ឬលើសពី៣៥ថ្ងៃ
- រយៈពេលធ្លាក់ឈាមរដូវលើសពី១០ថ្ងៃ
- ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ចន្លោះរដូវ
- រាំងរដូវ២-៣ខែ កើតមាននៅអំឡុងពេលដំបូងនៃការមករដូវ
- បរិមាណឈាមរដូវមកតិចពេក ឬមកច្រើនពេក
- ឈឺចាប់ក្នុងពោះខ្លាំងពេលមានឈាមរដូវ
- ឆាប់មករដូវលើកដំបូងពេក (ឆាប់គ្រប់ការ ក្រោមអាយុ៩ឆ្នាំ)

- ក្រមកលយាមរដូវលើកដំបូងពេក (ក្រគ្រប់ការលើសពី១៦ឆ្នាំ)

នៅក្នុងសង្គមខ្មែរ គេតែងតែមានពាក្យចាមរាមទាក់ទងការមករដូវដូចជា៖ ពិតឬ មិនពិត ?

១- ក្នុងអំឡុងពេលស្រ្តីមករដូវ ការងូតទឹកត្រជាក់គឺមិនមានផលអាក្រក់សម្រាប់ស្រ្តី ឡើយ។ (ពិត)

២- ការមករដូវគួរតែមានរយៈពេល៥ថ្ងៃ។ (មិនពិត)

៣- ប្រសិនបើក្មេងស្រីថែរក្សាកំណាត់ ឬសំឡីអនាម័យដែលមានឈាមរដូវដំបូងរបស់នាងទុកនោះ វានឹងការពារនាងមិនឱ្យមានមុនមុខ និងការពារពីអំពើមន្តអាគមព្យាបាទផ្សេងៗ (មិនពិត)

៤- ពេលមនុស្សស្រីមានផ្ទៃពោះ នាងនឹងមានរដូវរៀងរាល់ខែ។ (មិនពិត)

៥- គ្មាននរណាអាចប្រាប់បានថា ក្មេងស្រីម្នាក់នឹងមករដូវដំបូងនៅថ្ងៃណានោះឡើយ។ (ពិត)

៦- ប្រសិនបើក្មេងស្រីលើកដាក់អីវ៉ាន់ធ្ងន់ៗនាងនិងបាត់រដូវភ្លាម ឬរដូវរបស់នាងនឹងក្លាយទៅជា មិនទៀងទាត់។ (មិនពិត)

៧- ស្រ្តីបរិភោគម្ហូបក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ នោះនឹងបណ្តាលឱ្យរដូវរបស់នាងឈប់មក។ (មិនពិត)

៨- ការគប់ប្រមល់អាចបណ្តាលឱ្យអ្នកបាត់រដូវ។ ជួនកាលអ្នកអាចបាត់រដូវគ្មានមូលហេតុ។ (ពិត)

៣.៥- អនាម័យពេលមករដូវ

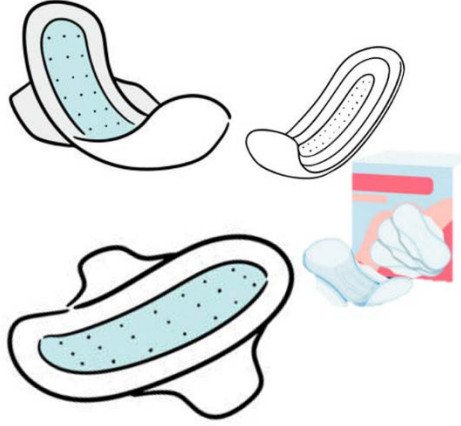
- ពេលមករដូវត្រូវសម្អាតប្រដាប់ភេទ២ឬ៣ក្នុងមួយថ្ងៃ
- ពេលសម្អាតត្រូវសម្អាតពីទ្វារមាសទៅខាងក្រោយទ្វារលាមកចៀសវាងការចម្លងរោគ
- ត្រូវងូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យប្រដាប់ភេទ
- ត្រូវផ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យរាល់២ទៅ៣ម៉ោងម្តង
- ក្មេងស្រីពេលមករដូវត្រូវដាក់សំឡីអនាម័យទៅផ្លាស់នៅសាលារៀន
- បើប្រើកំណាត់ស្អាតត្រូវបោកគក់សម្អាតជាមួយទឹកនិងសាប៊ូឱ្យស្អាត និងហាលឱ្យត្រូវពន្លឺ ថ្ងៃ
- មិនត្រូវទៅហែលទឹកបឹង ត្រពាំង ឬ ទន្លេ ឡើយ
- បើអ្នកប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ អ្នកត្រូវខ្ចប់សំឡីអនាម័យជាមួយក្រដាសដូច្នោះ វាមិនមាន ភាពកង្វក់ ហើយយកវាទៅបោះចោលក្នុងធុងសំរាម និងអាចដុតវាចោលនៅពេល ក្រោយ។

របៀបប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ

នៅលើពិភពលោកយើងនេះ សំឡីអនាម័យស្រ្តីប្រើនៅពេលមានឈាមរដូវមានច្រើន

ប្រភេទទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ដូចនេះនៅក្នុងមេរៀននេះ យើងចង់បង្ហាញ អំពីរបៀបប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យជូនដល់ប្អូនៗ ដើម្បីទុកជាចំណេះដឹង និងអនុវត្តនៅពេលមាន ឈាមរដូវ។

- អំឡុងពេលមករដូវ ក្មេងស្រីឬស្ត្រី ប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ ឬកំណាត់ទ្រាប់ ដើម្បីស្រូបយក ឈាមដែលធ្លាក់ និងកុំឱ្យឈាមនោះលេចជ្រាបទៅលើខោទ្រនាប់ ឬសម្លៀកបំពាក់របស់ខ្លួន។
- សំឡីអនាម័យមួយចំនួនមានជ័រការស្អិតតូចនៅម្ខាងទៀត ដើម្បីទប់សំឡីនោះនៅមួយកន្លែង។ ប្រសិនបើក្មេងស្រីពុំអាចរកសំឡីអនាម័យបានទេ នាងក៏អាចប្រើកំណាត់ស្អាតក៏បានដែរ។
- ក្មេងស្រីឬ ស្ត្រីគួរផ្លាស់សំឡី ឬកំណាត់ទ្រាប់ ឱ្យបានញឹកញាប់តាមការចាំបាច់ ប៉ុន្តែត្រូវប្តូរឱ្យ បានយ៉ាងតិចរៀងរាល់ ២-៣ ម៉ោងម្តង ឬប្រហែលជាបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- សំឡីអនាម័យយកវាមកបកស្រោមចេញ ហើយយកផ្នែកស្អិត បិទភ្ជាប់ទៅនឹងខោទ្រនាប់។



មេរៀនសង្ខេប

ការមករដូវ ជាលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់ក្មេងស្រី និងស្ត្រី នៅពេលក្មេងស្រីមករដូវបញ្ជាក់ ថាពួកគេអាចនឹងមានកូនប្រសិនបើរួមភេទគ្មានការការពារ។ ការមករដូវនៅចន្លោះអាយុ ៩ ឆ្នាំ ទៅ ១៨ ឆ្នាំ ហើយរដូវធម្មតាមាន រយៈពេល ៤ ថ្ងៃ ទៅ ៧ ថ្ងៃ វដ្តរដូវមាន ២១ ថ្ងៃទៅ ៣៥ ថ្ងៃ ជាមធ្យមគឺ២៨ថ្ងៃវដ្តរដូវរបស់មនុស្សម្នាក់ៗមិនដូចគ្នាទេ ពេលមករដូវដំបូងមានអាការៈឈឺចាប់ តិចតួចដូចជា ឆាឆាយចង្កេះ ឈឺសុដន ចុកនៅក្រោមថ្ងាស សភាពបែបនេះជារៀងធម្មតា នៅ ពេលមករដូវ អស់ឈាមប្រហែលជា៤ស្លាបព្រាបាយប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើពេលមករដូវ មានការ ឈឺចាប់ខ្លាំង ហើយឈាមធ្លាក់ច្រើន ក្តៅខ្លួន និងលើសពី៧ថ្ងៃសូមទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។

ពេលមករដូវប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យត្រូវផ្លាស់ប្តូរ២ទៅ៣ម៉ោងម្តង ត្រូវលាងប្រដាប់ភេទ២ ទៅ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងត្រូវងូតទឹកដុសម្អាតខ្លួនប្រាណ ត្រូវញាំអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ពិសេស ញាំបន្លែ និងផ្លែឈើ ដើម្បីជួយដល់សុខភាពសម្រាកឱ្យបានច្រើន និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ។

លំហាត់

- ១- ការមករដូវចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ?
- ២- ចូររៀបរាប់អាការៈពេលមករដូវ។
- ៣- តើវដ្តរដូវមានរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ? និងជាមធ្យមប៉ុន្មានថ្ងៃដែរ?
- ៤- ពេលមករដូវប្អូនត្រូវតមអ្វីខ្លះ?
- ៥- ចូររៀបរាប់ពីរបៀបប្រើសំឡីអនាម័យ និងរបៀបអនាម័យនៅពេលមករដូវ។

មេរៀនទី ១ : ការកសាងនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព

នៅពេលដែលមានកំណើនប្រជាជន និងការរីកចម្រើននៃឧស្សាហកម្មនៅទីក្រុង និងទីប្រជុំជន នាំឱ្យជួបប្រទះនឹងបញ្ហាទុកដាក់ការកសាងដែលធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិង បរិស្ថានយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។

១.១- និយមន័យ

សំណល់ គឺជាសារធាតុ រឹង រាវ និងឧស្ម័នទាំងឡាយ ដែលពុំមានតម្លៃទៅទៀតសម្រាប់អ្នក ប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវគេបញ្ចេញចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។

១.២- ការកសាងរឹង

យោងទៅតាមសមាសភាព ឬលក្ខណៈគីមីរបស់វា សំណល់រឹងត្រូវបានចែកជាបីក្រុមដូចជា សំណល់រឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ និងសំណល់វិទ្យុសកម្ម។

សំណល់រឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ រួមមាន ក្រដាស កំណាត់ អាហារ ប្រអប់កាតុង ... ដែលជា ទូទៅមានប្រភពមកពីលំនៅដ្ឋាន គ្រឹះស្ថានពាណិជ្ជកម្ម ផ្សារលក់ដូរ មជ្ឈមណ្ឌលផ្គត់ផ្គង់ស្បៀង ស្រស់ឬស្អាត សណ្ឋាគារ ហាងលក់ទំនិញ និងកន្លែងផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ សំណល់ប្រភេទនេះ ពុំមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់មនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិទេ។

សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ រួមមាន វត្ថុរឹងមុតស្រួច (ស៊ីរ៉ាំងចាក់ថ្នាំ) ធុងថ្នាំសំលាប់ សត្វល្អិត អាគុយចាស់ៗ។ល។ ដែលជាទូទៅមានប្រភពពីឧស្សាហកម្មរោងចក្រ មន្ទីរពេទ្យ ទីសត្វ ឃាត និងកន្លែងផ្សេងទៀត។ សំណល់ប្រភេទនេះ បើមិនមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវនឹងបណ្តាលឱ្យ មានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ។



១.៣- ភាគសំណល់រាវ

សំណល់រាវ មានប្រភពពីខ្លាញ់ ប្រេង និងទឹកដែលប្រើប្រាស់មកពីលំនៅដ្ឋាន កសិដ្ឋាន រោងចក្រឧស្សាហកម្ម និងលំហូរទឹកភ្លៀង។¹



១.៤- ផលប៉ះពាល់នៃភាគសំណល់បំពោះសុខភាព

សំណល់មានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើសុខភាពសាធារណៈនិងបរិស្ថាន ប្រសិនណាបើគេ ស្តុក ប្រមូល និងចាក់ចោលមិនត្រឹមត្រូវដូចជា៖

- ការបំពុលខ្យល់ និងទឹក នាំឱ្យមានការចម្លងជំងឺគ្រុនពោះវៀន រាកមូល រលាកពោះវៀន និង ជំងឺថ្លើម។ល។
- ធ្វើឱ្យបរិស្ថានកខ្វក់ និងបាត់បង់សោភ័ណភាព
- ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ
- ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ជីវិតមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ
- មានឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់វិស័យទេសចរណ៍ សេដ្ឋកិច្ច ។ល។

១.៥- ការកាត់បន្ថយសំរាម (ការអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ"ម"មី)

ប១ : បន្ថយការប្រើប្រាស់

បន្ថយការប្រើប្រាស់៖ គឺជាការប្រើប្រាស់សម្ភារតិចជាងមុន ដូចជាការប្រើប្រាស់ថង់កំណាត់ ឬកន្ត្រកត្បាញ ចានស្រាក់...ជំនួសការប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិក។ ការប្រសើរយើងត្រូវទិញទំនិញពីហាង ដែលមានការវេចខ្ចប់ពីសម្ភារដែលងាយរលួយដូចជា ក្រដាស ស្លឹកចេក ស្លឹកឈូក...។ ចៀសវាង ប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបង្កើតសំរាមច្រើនដូចជា កែវដ៏រ ចានដ៏រ ប្រអប់ស្នោ ជាពិសេសថង់ប្លាស្ទិក ជាប្រភពនៃសំរាមដ៏ចម្បង។

¹ វេទនាគ្រុមបច្ចេកសព្ទបរិស្ថាន

ប២ : ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ

ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ៖ មានសម្ភារជាច្រើនដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន ដូចជា ប្រអប់ដាក់អាហារ ដបកែវ ឬប្លាស្ទិច។ ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ ក៏អាចកាត់បន្ថយនូវបរិមាណសំណល់ ដែលបញ្ចេញចោលបានដែរ។ ប្រទេសមួយចំនួនបានលើកទឹកចិត្តការផលិតទំនិញដែលងាយនឹងយកទៅប្រើប្រាស់ជាថ្មី ឬរបស់ដែលអាចប្រើបានយូរ។ ទឹកដែលប្រើរួចអាចយកមកប្រើឡើងវិញបានដោយទុកវាឱ្យរង បន្ទាបជាតិពុល ឆ្លងប្រព័ន្ធបន្សុទ្ធ ឬសម្លាប់មេរោគជាមុន ។

ប៣ : បំប្លែង

បំប្លែងឬការកែច្នៃឡើងវិញ គឺជាការយកសំណល់ដែលបោះចោលមកកែច្នៃឡើងវិញ ឬមកបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មីដូចជា ក្រដាស ប្លាស្ទិច កែវ លោហធាតុ អាណូយមីញ៉ូម ដែកថែប សំណល់អាហារ...។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនពីការបំប្លែង៖

- ការបំប្លែងពីសំណល់សរីរាង្គទៅធ្វើជាជីកុំប៉ុស ដោយទុកឱ្យសំណល់សរីរាង្គ (សំណល់ពីបន្លែ ផ្លែឈើ សំបកដូងទុំ សំបកពងមាន់...) ទាំងនោះបំបែកធាតុទៅជាផលិតផលសរីរាង្គសម្រេចដែលអាចយកទៅប្រើប្រាស់ជាជីសម្រាប់កសិកម្ម ឬសម្រាប់កែលំអរគុណភាពដី។
- ការបំប្លែងពីសំណល់កង់ឡានទៅជាប្រដាប់ប្រើប្រាស់ ដូចជាយកកង់ឡានលែងប្រើបានទៅច្នៃនិងបំប្លែងទៅជា ថ្នាលសម្រាប់ដំណាំកសិកម្ម ផ្សេងសំរាម ឧបករណ៍សម្រាប់ក្លែងលេងដូចជា ទោង លូន លោត ធ្វើជារបង។ល។
- ការបំប្លែងពីកំណាត់សេសសល់ទៅជារបស់ប្រើប្រាស់ដូចជាកំណាត់ដូតជើង អង្រឹង។ល។
- ការបំប្លែងពីកាកសំណល់រាវ (ទឹកនោម លាមក ...) ទៅធ្វើជា ជីឧស្ម័ន។

មេរៀនសង្ខេប

សំណល់ គឺជាសារធាតុ រឹង រាវ និងឧស្ម័នទាំងឡាយ ដែលពុំមានតម្លៃទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវគេបញ្ចេញចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងចែកជាបីក្រុមដូចជា សំណល់រឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ សំណល់រឹងប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ និងសំណល់វិទ្យុសកម្ម។ សំណល់រាវ មានប្រភពពីខ្លាញ់ ប្រេងនិងទឹកដែលប្រើប្រាស់មកពីលំនៅដ្ឋាន កសិដ្ឋាន និងឧស្សាហកម្ម។ កាកសំណល់មានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើសុខភាពសាធារណៈនិងបរិស្ថានប្រសិនណា បើគេស្តុក ប្រមូល និងចាក់ចោលមិនត្រឹមត្រូវដូចជា ការបំពុលខ្យល់និងទឹក នាំឱ្យមានការចម្លង ជំងឺគ្រុនពោះវៀន រាកមូលរលាកពោះវៀន និងជំងឺថ្លើម ...។

មានយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីកាត់បន្ថយសំរាម : ប១: បន្ថយការប្រើប្រាស់៖ គឺជាការប្រើប្រាស់សម្ភារៈតិចជាងមុន ដូចជាការប្រើប្រាស់ថង់កំណាត់ ឬកន្ត្រកត្តាញ បានស្រាក់...ជំនួសការប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិច។ ប២: ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ៖ មានសម្ភារជាច្រើនដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន ដូចជាប្រអប់ដាក់អាហារ ដបកែវ ឬប្លាស្ទិច។ ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ ក៏អាចកាត់បន្ថយនូវបរិមាណសំណល់ ដែលបញ្ចេញចោលបានដែរ។ ប៣: បំប្លែងឬការកែច្នៃឡើងវិញ គឺជាការយកសំណល់ដែលបោះចោលមកកែច្នៃឡើងវិញ ឬមកបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មីដូចជា ក្រដាសប្លាស្ទិច កែវ លោហធាតុ អាណូយមីញ៉ូម ដែកថែប សំណល់អាហារ...។

លំហាត់

- ១- តើសំណល់មានន័យដូចម្តេច?
- ២- តើគេបែងចែកសំណល់ជាប្រភេទអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់?
- ៣- តើសំណល់មានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាពមនុស្ស?
- ៤- ចូរប្តូរស្រាវជ្រាវ ពីវិធីកាត់បន្ថយកាកសំណល់នៅផ្ទះ សាលា និងក្នុងសហគមន៍របស់ប្អូន?

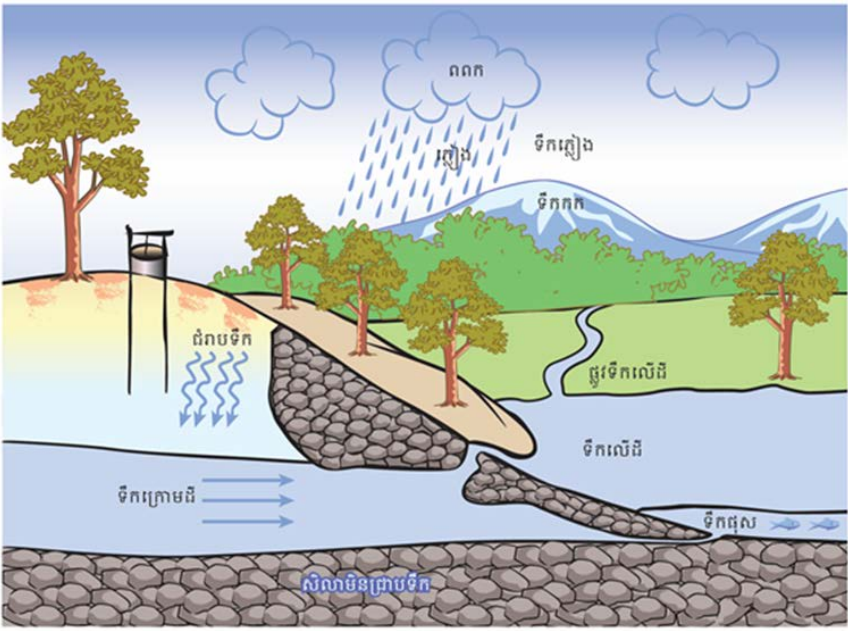
មេរៀនទី២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ទឹក ជាធនធានធម្មជាតិដែលកើតឡើងវិញ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិតមនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ និងធ្វើឱ្យភពផែនដីមានភាពស្រស់បំព្រង។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមានការបំពុលទឹកវានឹងធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ យ៉ាងខ្លាំងដល់ជីវិតមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិដែលរស់នៅលើផែនដី។ ដូច្នេះយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវចូលរួមថែរក្សា និងទប់ស្កាត់ការបំពុលទឹក។

២.១- ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់

ប្រភពទឹកមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដូចជា នៅលើដី ក្រោមដី ទឹកកក និងទឹកភ្លៀង។

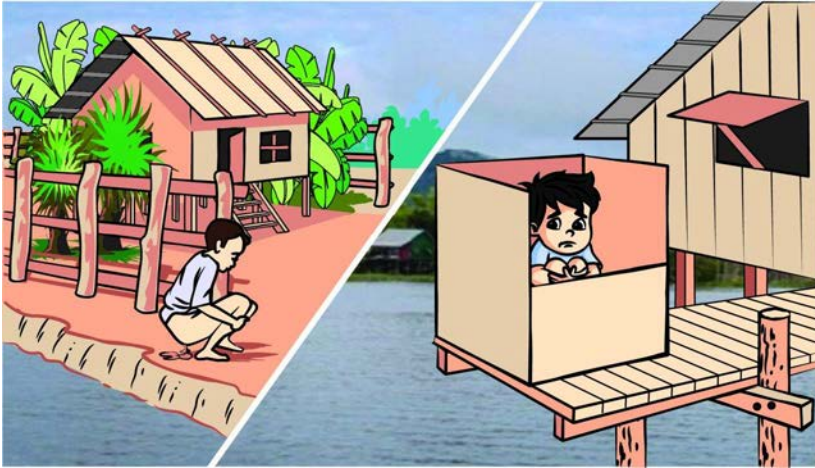
- លើដីមានទឹក ស្ទឹង បឹង ត្រពាំង ប្រឡាយ ទន្លេ អូរ អាងស្តុកទឹក
- ក្រោមដីមាន ទឹកអណ្តូង
- ទឹកកក ជាទូទៅមាននៅប្រទេសត្រជាក់ ហើយវារលាយក្លាយជាទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់
- ទឹកភ្លៀង គឺជាទឹកដែលធ្លាក់ពីលើមេឃ ហើយយើងអាចត្រងទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់។



២.២- ការបំពុលប្រភពទឹក

ការបំពុលប្រភពទឹក គឺបង្កឡើងដោយសារ ៖

១- កត្តាមនុស្ស : ដោយសារកំណើនប្រជាជនយ៉ាងឆាប់រហ័សជាកត្តាធ្វើឱ្យមានតម្រូវការច្រើនហួសពីលទ្ធភាព ផលិតភាពនៃធនធានធម្មជាតិរួមទាំងទឹកផងដែរ។ សកម្មភាពរបស់មនុស្សជាច្រើនបានធ្វើឱ្យប្រភពទឹករងការបំពុលដូចជា បង្ហូរទឹកសំអុយ កាកសំណល់ បន្ទាបង់ បោកគក់ លាងសត្វពាហនៈ សំណល់លំនៅដ្ឋានមកលើប្រភពទឹក ។ល។



ការបន្ទាបង់និងសង់បង្គន់លើប្រភពទឹកប្រើប្រាស់

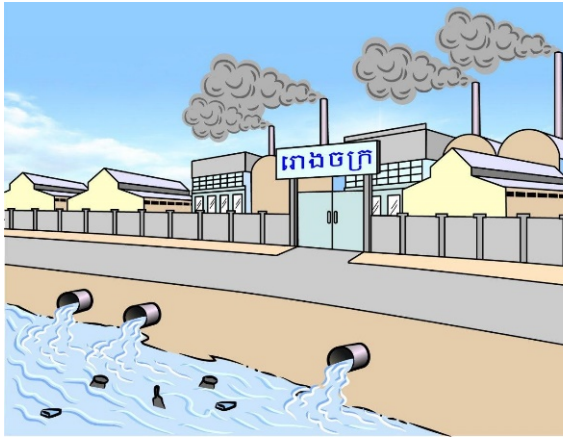


លាងសត្វពាហនៈក្នុងប្រភពទឹកប្រើប្រាស់

២- ការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា : ការរីកចម្រើនក៏ធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់

ប្រភពទឹកដូចជា៖

- ការអភិវឌ្ឍវិស័យឧស្សាហកម្មធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ប្រភពទឹកដោយសារ ការបង្ហូរសំណល់រោងចក្រ
- ថ្នាំគីមីសម្លាប់សត្វល្អិត ជ្រាបចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកក្រោមដី និងលើដីនៅពេលមានភ្លៀង
- ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាដែលមិនមានស្តង់ដារ ដូចជា ម៉ាស៊ីនត្រជាក់និងយានយន្ត ចាស់ៗ ដែលនាំឱ្យស្រទាប់អូសូនស្តើងនាំឱ្យកំដៅផែនដីកើនឡើង បណ្តាលឱ្យប្រភពទឹកឆាប់រើង ហូត និងទឹកកកនៅតំបន់ប៉ូលលាយបង្កជាទឹកជំនន់។



ការបង្ហូរកាកសំណល់ពីរោងចក្រ



សំណល់ថ្នាំពុលកសិកម្មពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

៣. កត្តាធម្មជាតិ : នៅរដូវវស្សាទឹកជំនន់បាននាំសំណល់ផ្សេងៗចូលក្នុងប្រភពទឹក ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ប្រភពទឹក និងនៅរដូវប្រាំងអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង ប្រភពទឹកឆាប់រើងហូត និងបាត់បង់ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់។



កាកសំណល់ហូរតាមទឹកក្នុងទន្លេ



កាកសំណល់ពីកសិដ្ឋានចិញ្ចឹមជ្រូកក្នុងពេលទឹកជំនន់

២.៣- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

ការបំពុលទឹកនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែលបង្កឡើងដោយចាក់កេរី វីរុស និងបារាសិត ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា គ្រុនពោះវៀន រាក សើស្បែក ដង្កូវព្រួន រលាកថ្លើម ។ល។

២.៤- វិធានការបង្ការ

ដើម្បីបង្ការការបំពុលទឹកយើងត្រូវអនុវត្តតាមវិធានការដូចខាងក្រោម ៖

- មិនត្រូវ ចោល ចាក់ ឬគ្រឿងសំណល់ផ្សេងៗនៅក្បែរប្រភពទឹក ដូចជា ស្រះ ត្រពាំង ទន្លេ ឬក៏ចាក់សំណល់រឹង រាវទៅក្នុងប្រភពទឹកជាដាច់ខាត
- មិនត្រូវចិញ្ចឹមសត្វពាហនៈលើឬក្បែរប្រភពទឹកប្រើប្រាស់
- មិនត្រូវបង្ហូរសំណល់ សំណល់ពីជីគីមីផ្សេងៗពីរោងចក្រ សិប្បកម្ម អាជីវកម្មរ៉ែចូលទៅក្នុងប្រភពទឹក
- មិនត្រូវទុកដាក់ ជីគីមី និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតផ្ទាល់ដី ព្រោះវាអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងដី និងប្រភពទឹក
- មិនត្រូវប្រើជីកសិកម្មគីមីដែលអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ទឹកលើដី និងទឹកក្រោមដី
- មិនត្រូវឱ្យមានទឹកកខ្វក់នៅក្បែរប្រភពទឹកស្អាត ដែលអាចបង្កឱ្យមានជាតិពុល
- មិនត្រូវបន្លោបង់ក្នុងឬក្បែរប្រភពទឹក។



មេរៀនសង្ខេប

ប្រភពទឹកមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដូចជា នៅលើដី ក្រោមដី ទឹកកក និងទឹកភ្លៀង។ លើដី មានទឹក ស្ទឹង បឹង ត្រពាំង ទន្លេ អូរ អាងស្តុកទឹក ប្រឡាយ ក្រោមដីមាន ទឹកអណ្តូង។ ការ បំពុលប្រភពទឹក គឺបង្កឡើងដោយសារ កត្តាមនុស្ស ការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា និងកត្តា ធម្មជាតិដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពបង្កឡើងដោយបាក់តេរី វីរុស និងបារាសិតដែលបង្ក ឱ្យមានជំងឺ ដូចជា គ្រុនពោះវៀន រាក សើស្បែក ដង្កូវព្រូន រលាកថ្លើម។ល។ វិធានការបង្ការ ការបំពុលប្រភពទឹក គឺមិនត្រូវចោលកាកសំណល់ចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ និងត្រូវ មានវិធានការ និងផែនការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់។

លំហាត់

- ១- តើប្រភពទឹកប្រើប្រាស់មានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់
- ២- តើការបំពុលទឹកមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់
- ៣- តើការបំពុលទឹកនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់
- ៤- តើមានវិធានការអ្វីខ្លះ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការបំពុលទឹក? ចូររៀបរាប់

មេរៀនទី ៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន

សារធាតុដែលនាំចូលសារពាង្គកាយរបស់យើងតាមរយៈចំណីអាហារ ជក់ ហិត លាប ឬ ចាក់ សុទ្ធតែមានផលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានដល់សុខភាព។ ក្នុងចំណោមសារធាតុនោះ ក៏មានសារធាតុញៀន ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពផងដែរ។

៣.១- និយមន័យសារធាតុញៀន

សារធាតុញៀន គឺជាសារធាតុដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមីដែលមានសមត្ថភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនូវមុខងារផ្សេងៗនៃសារពាង្គកាយរបស់មនុស្ស ឬសត្វ និងជាពិសេសប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទខួរក្បាល។ សារធាតុញៀនមានពីរប្រភេទ៖

- ១- សារធាតុញៀនបានពីធម្មជាតិ មានដូចជា កញ្ឆា អាភៀន ប្រេងម្រះព្រៅ...
- ២- សារធាតុញៀនបានពីការសំយោគ សំដៅដល់ប្រភេទគ្រឿងញៀនដែលត្រូវបានផលិតឬផ្សំឡើងពីសារធាតុគីមីទាំងឡាយ មានដូចជា យ៉ាបា យ៉ាម៉ា ជាម្សៅ ជ័រ ឬការ គេប្រើដោយលេប ចាក់ ជក់ និងខ្លះទៀតគេប្រើដោយហិត។



ដើមនិងផ្កាកញ្ឆា



ដើមនិងផ្លែអាភៀន

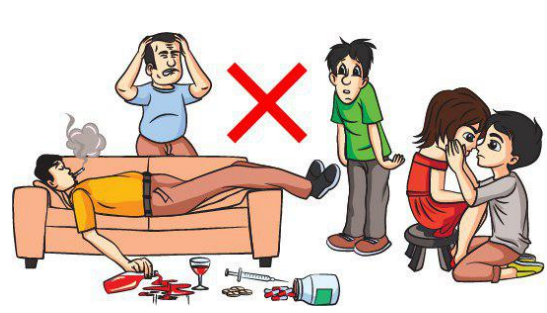


ដើមនិងស្លឹកកូកា



គ្រឿងញៀនជាប្រភេទគ្រាប់

- **ចំពោះបុគ្គល ៖** សារធាតុញៀនបានជ្រាបចូលក្នុងសរីរាង្គឆ្លើម បេះដូង តម្រង់នោម និងសួត ដែលអាចបណ្តាលឱ្យរាងកាយស្គមស្គាំង ស្លេកស្គាំង មិនងងុយដេក មិនឃ្លានអាហារ និងកំលាំងចុះថយ។ ករណីស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ អាចមានឥទ្ធិពលផ្ទាល់ទៅលើទារកក្នុងផ្ទៃ ទាំងរាងកាយ និងខួរក្បាល។ ចំពោះអ្នកប្រើម្ជុលសីរ៉ាំងរួមគ្នា អាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ រលាកថ្លើមប្រភេទ បេ សេ និងបួសថ្លើម ជាដើម។ សារធាតុញៀនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជា សតិស្មារតីមិនប្រក្រតី បាត់បង់ភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ការចងចាំថយចុះ ឬបាត់បង់តែម្តង កាចសាហាវ ឡប់សតិ ឬឆ្គួត។
- **ចំពោះគ្រួសារ ៖** ធ្វើឱ្យបាត់បង់កិត្តិយស បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ បង្កការភ័យខ្លាច អំពើហិង្សាខាតបង់ថវិកា និងគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតគ្រួសារជាដើម។
- **ចំពោះសង្គម ៖** បង្កអំពើហិង្សាទូទៅនិងផ្លូវភេទ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ប្រព្រឹត្តិអំពើឆក់ប្លន់ ឬបទឧក្រិដ្ឋផ្សេងៗ រួមទាំងបាត់បង់ធនធានមនុស្ស ធ្វើឱ្យសង្គមមិនរីកចំរើន។



អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ



ចោរលួច



ចោរឆក់

ការញៀននិងផលប៉ះពាល់នៃសារធាតុញៀន

៣.៣- វិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន

វិធីការពារខ្លួនពីសារធាតុញៀន ចូរកុំសាកល្បងប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនសូម្បីតែម្តង ព្រោះវាជាសន្ទុះស្ទុះអ្នកឱ្យញៀន កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ចេះជំនាញចរចា

បដិសេធនៅពេលមានមិត្តភក្តិអូសទាញឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ចៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងផ្តល់ព័ត៌មានអ្នកសង្ស័យប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងអ្នកដែលទុកចិត្ត ក្នុងការណែនាំបន្តឱ្យទៅរកសេវាផ្តាច់សារធាតុញៀន។



មេរៀនសង្ខេប

សារធាតុញៀន គឺជាសារធាតុដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមីហើយមានសមត្ថភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនូវមុខងារផ្សេងៗនៃរូបរាងកាយ មនុស្ស ឬ សត្វ និងជាពិសេសប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទខួរក្បាល។ សារធាតុញៀនមានពីរប្រភេទ គឺសារធាតុញៀនបានពីធម្មជាតិ និងសំយោគ។ គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀនមានចំពោះបុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម។ វិធីការពារខ្លួនពីសារធាតុញៀន ចូរកុំសាកល្បងប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន បដិសេធនៅពេលមានមិត្តភក្តិអូសទាញឱ្យប្រើប្រាស់ និងចៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។

លំហាត់

- ១- តើសារធាតុញៀនមានន័យដូចម្តេច?
- ២- តើគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀនមានអ្វីខ្លះ?
- ៣- តើវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀនមានអ្វីខ្លះ?