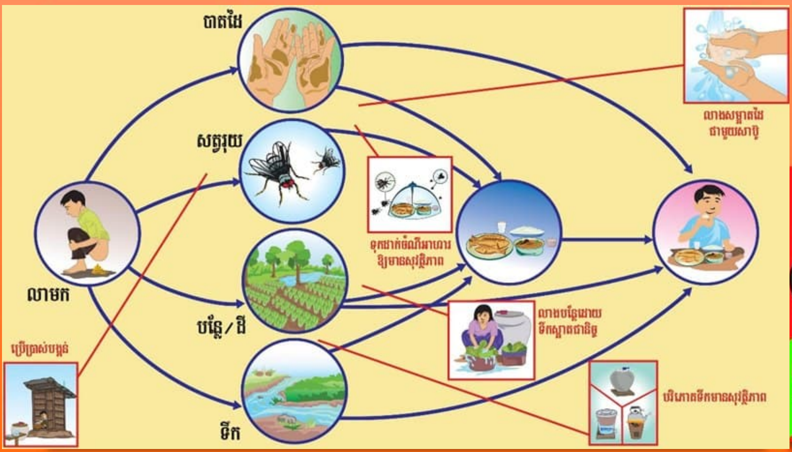
ហាមលក់
កម្មសិទ្ធិរបស់រដ្ឋ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់សិស្ស

១០



សម្រាប់សិស្ស ថ្នាក់ទី ១០

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**
ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ម៊ុនរឿន**
លោកជំទាវបណ្ឌិត **សឿ សុជាតា**
ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត**
លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**
លោកជំទាវ **ទន់ សារ៉ីម**
លោកស្រីវេជ្ជ. **ឆាយគីម សុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **សរ ហ៊ីន**
លោកស្រី **ហ៊ុន សោភ័ណ**
លោកស្រី **ហ៊ុន ហ្សីឌីឡា**
លោកស្រី **ឡុង គឹមណា**
លោក **គឹម សាញ់**
លោក **លី លាងសេង**

លោកស្រីវេជ្ជ. **ឆាយគីម សុទ្ធាវី**

ទីប្រឹក្សា

លោក **គូ ម៉ុនឃាង** ជំនួយការបច្ចេកទេសអភិវឌ្ឍសៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

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

ហាមថតចម្លង

រក្សាសិទ្ធិ ©
នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ២០២១
ចំនួន ....ច្បាប់

ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

- លោកទន្តបណ្ឌិត ហាក់ ស៊ីថន ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីទន្តបណ្ឌិត ផៃ ទេព្វិរូ ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ហុក ស៊ីវ៉ាន្នី ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ដោរ សីហា កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ារ អមរិន្ទ កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក មឿង សុភេទ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក សែម សាវុធ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក កៅ សុវណ្ណតារា សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ចុង វណ្ណដារា មន្ត្រីអង្គការ UNFPA
- លោកស្រី សេក ស៊ីសុខុម មន្ត្រីសមាគម RHAC
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃឹម សំអាត មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃិុល ដារ៉ាវុធ មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកស្រី ឱម យុទ្ធារី មន្ត្រីសមាគម RHAC
- តំណាងអង្គការ UNICEF
- កញ្ញា Eri Kai មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោកស្រី ហុង គីមឡុង អង្គការ FIDR
- លោកស្រី គឹម ចាន់រ៉ាវ៉យ មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោក ភឿន ប៊ុណា មន្ត្រីសមាគម EMDR
- កញ្ញា ហុង ណៃស៊ីម មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ភុល សុភារិទ្ធ មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ហែម គា មន្ត្រីអង្គការ HAGAR Cambodia

អារម្ភកថា

កុមារា កុមារីជាទីស្នេហា!

សៀវភៅ “អប់រំសុខភាព” ថ្នាក់ទី១០នេះមានមេរៀនដែលមានខ្លឹមសារអាចជួយប្អូនៗក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។

អត្ថបទក្នុងសៀវភៅនេះ បានបង្ហាញប្អូនៗអំពី កំហុសកំណុំរូបភាព ការវាយតម្លៃស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការគ្រប់គ្រងកំហឹង អំពើល្អជាសកល សិទ្ធិផ្លូវភេទ យេនឌ័រនិងសង្គម យេនឌ័រនិងអំពើហិង្សា ការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ អាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទ ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ ការផ្តល់សេវាមេត្រីភាពសម្រាប់យុវវ័យ ការបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីឪពុកម្តាយទៅកូន បទបញ្ញត្តិនិងស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើផលិតផលបង្កើនសម្ផស្ស ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់សារធាតុគីមី ផលប៉ះពាល់សុខភាពបណ្តាលពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ជំនឿនិងផ្នត់គំនិតទាក់ទងនឹងសុខភាព ទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពនិងសេដ្ឋកិច្ច និងផលប៉ះពាល់ដោយសារកង្វះបង្គន់អនាម័យ។

សៀវភៅនេះ សម្បូរទៅដោយរូបភាពដែលបង្កប់ខ្លឹមសារ ពាក្យដំបូន្មាន ព័ត៌មានផ្សេងៗដែលអាចធ្វើឱ្យប្អូនៗងាយយល់ និងសប្បាយរីករាយថែមទៀត។ តាមរយៈសៀវភៅនេះ ប្អូនៗអាចរៀនធ្វើលំហាត់ ហាត់ធ្វើការសង្កេត ពណ៌នា ចែកថ្នាក់ ស្រាវជ្រាវ និងវិភាគខ្លឹមសារមេរៀន។

គណៈកម្មការសង្ឃឹមថា សៀវភៅ “អប់រំសុខភាព” ថ្នាក់ទី១០នេះ ជាសៀវភៅអប់រំបែបទំនើបដែលផ្តល់ចំណេះដឹងនិងបំណិនដល់ប្អូនៗ ព្រមទាំងជួយធ្វើឱ្យសតិបញ្ញារាងកាយរបស់ប្អូនៗលូតរីកចម្រើនតាមសម័យនៃសតវត្ស។

សូមឱ្យការសិក្សារបស់ប្អូនៗមានការអភិវឌ្ឍល្អប្រសើរជាលំដាប់ !

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម 1

មេរៀនទី១ : កំហុសកំណុំរូបភាព 1

មេរៀនទី ២ : ការវាយតម្លៃស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ 6

សមាសភាគទី ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត 16

មេរៀនទី ១ : ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ 16

មេរៀនទី ២ : ការគ្រប់គ្រងកំហឹង 20

មេរៀនទី ៣ : អំពើល្អជាសកល 22

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ 27

ជំពូកទី ១ : សិទ្ធិផ្លូវភេទនិងយេនឌ័រ 27

មេរៀនទី១ : សិទ្ធិផ្លូវភេទ 27

មេរៀនទី ២ : យេនឌ័រនិងសង្គម 31

មេរៀនទី ៣ : យេនឌ័រនិងអំពើហិង្សា 34

ជំពូកទី២ : ការទទួលខុសត្រូវនិងការសម្រេចចិត្ត 37

មេរៀនទី១ : ការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ 37

មេរៀនទី២ : អាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទ 40

មេរៀនទី៣ : ភាពផ្សេងគ្នានៃរឿងផ្លូវភេទនិងសង្គម 43

ជំពូកទី ៣ : ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជនិងការផ្តល់ប្រឹក្សា 46

មេរៀនទី១ : ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ 46

មេរៀនទី ២: ការផ្តល់សេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យ 51

មេរៀនទី ៣ : ការបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីឪពុកម្តាយទៅកូន 54

សមាសភាគទី ៤ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន 57

មេរៀនទី ១ : បទបញ្ញត្តិនិងស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព 57

មេរៀនទី២ : គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើផលិតផលបង្កើនសម្ផស្ស 63

មេរៀនទី ៣ : ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់សារធាតុគីមី 66

មេរៀនទី ៤ : ផលប៉ះពាល់សុខភាពបណ្តាលពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ 71

សមាសភាគទី ៥ : សុខភាព ជំនឿ និងសេដ្ឋកិច្ច......78
មេរៀនទី ១ : ជំនឿនិងផ្នត់គំនិតទាក់ទងនឹងសុខភាព...... 78
មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពនិងសេដ្ឋកិច្ច 82
មេរៀនទី ៣ : ផលប៉ះពាល់ដោយសារកង្វះបង្គន់អនាម័យ 86

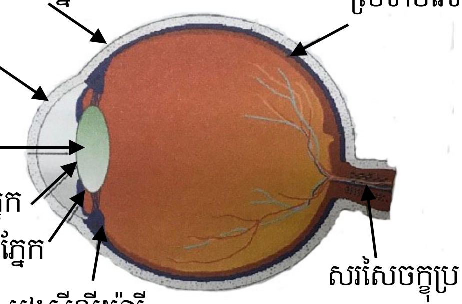
មេរៀនទី១ : កំហុសកំណុំរូបភាព

កំហុសកំណុំរូបភាពរបស់ភ្នែកមានលក្ខណៈខុសគ្នាទៅតាមប្រភេទដូចជា ភ្នែកមីញ៉ូប ភ្នែកអ៊ីពែមេត្រូប ភ្នែកអាស្ទិចម៉ាត និងភ្នែកប្រេសស្បីត។ ដូច្នេះបច្ចេកទេសនៃការព្យាបាលក៏មានលក្ខណៈផ្សេងគ្នាទៅតាមប្រភេទនីមួយៗ។ គោលការណ៍រួមនៃការព្យាបាលមានបី គឺទី១ការប្រើវ៉ែនតា ទី២ការប្រើកែវជ័រ ឬឡង់ទីដាក់ភ្នែក និងទី៣ ការប្រើឡាស៊ែរសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ។

១- និយមន័យ

ភ្នែកធម្មតានិងតួនាទីៈ

- កញ្ចក់ភ្នែក : អាចបង្វែរកាំពន្លឺចូលភ្នែក
- កែវភ្នែក : បន្តបង្វែរកាំពន្លឺបន្ថែមទៀត
- ស្រទាប់រ៉េទីន : បំប្លែងរូបភាពទៅជាចរន្តរួចបញ្ជូន ទៅខួរក្បាលតាមសរសៃចក្ខុប្រសាទ
- សរសៃចក្ខុប្រសាទ : បញ្ជូនរូបភាព ពីស្រទាប់រ៉េទីន ទៅឱ្យខួរក្បាលដើម្បីវិភាគ។



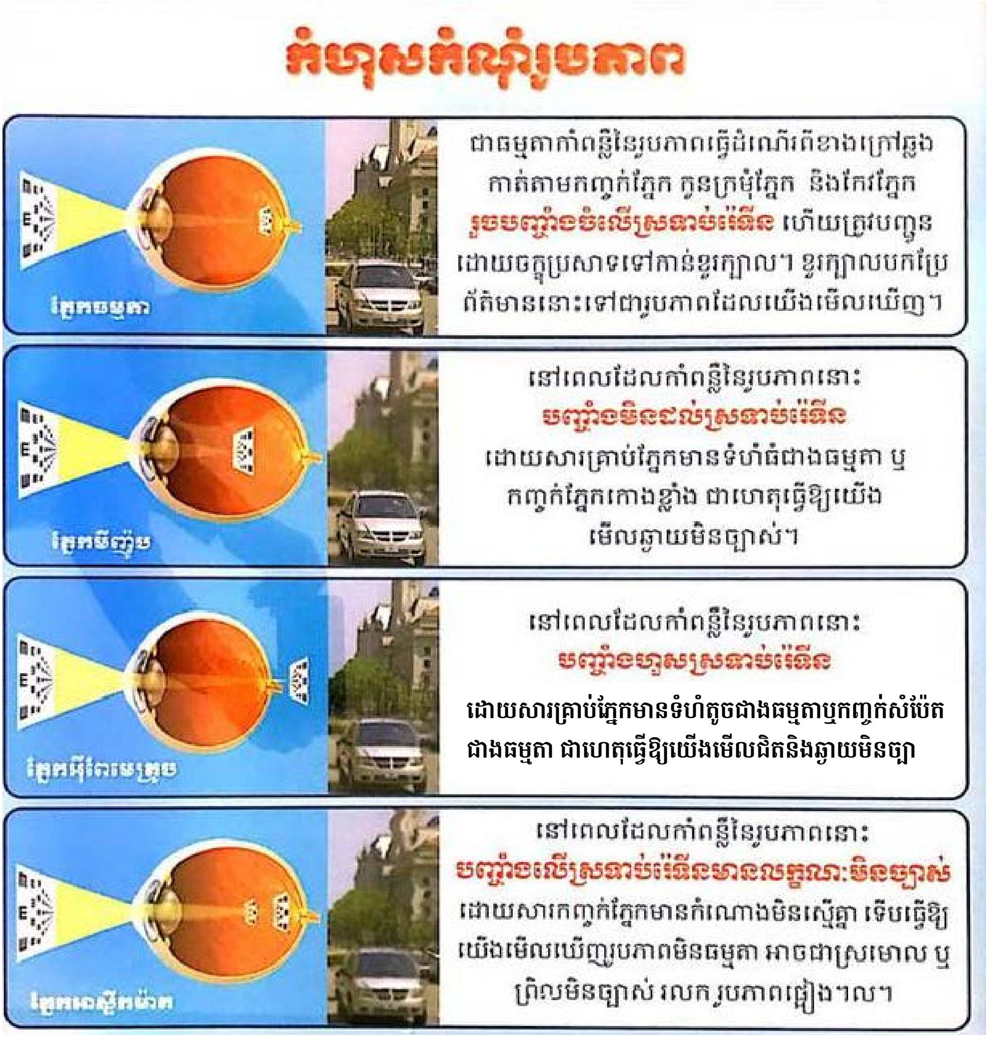
រូបផ្គុំនៃគ្រាប់ភ្នែកមើលពីចំហៀង

កំហុសកំណុំរូបភាព គឺជាការឃើញវត្ថុមិនច្បាស់ ដោយសារពន្លឺនៃវត្ថុចាំងចូលក្នុងភ្នែកមិនបញ្ចាំងចំលើស្រទាប់រ៉េទីន (មិនដល់ឬហួស)។ ចំពោះភ្នែកធម្មតាពន្លឺនៃវត្ថុត្រូវឆ្លងកាត់តាមកញ្ចក់ភ្នែកផ្នែកខាងមុខដល់កែវភ្នែក រួចបញ្ចាំងផ្នែកខាងក្រោយទៅចំស្រទាប់រ៉េទីន។ បន្ទាប់មកសរសៃចក្ខុប្រសាទនាំយករូបភាពនេះពីស្រទាប់រ៉េទីនទៅខួរក្បាលដែលជាមណ្ឌលអាននូវរូបភាពទាំងនេះ។

២- ប្រភេទនៃកំហុសកំណុំរូបភាព

កំហុសកំណុំរូបភាពចែកចេញជា៖

- **មីញ៉ូប** : មើលឆ្ងាយមិនច្បាស់មើលជិតច្បាស់
- **អ៊ីពែរមេត្រូប** : មើលជិតមិនច្បាស់ ករណីធ្ងន់ធ្ងរពិបាកមើលទាំងជិតទាំងឆ្ងាយ
- **អាស្ទិចម៉ាត** : មើលឃើញរូបមិនធម្មតា អាចជាស្រមោល រូបភាព រូបភាពបែកៗមិនច្បាស់ទាំងជិតទាំងឆ្ងាយ
- **ប្រេសស្បីត** : កើតលើមនុស្សដែលមានអាយុលើស៤០ឆ្នាំ មើលជិត ឬអក្សរតូចៗមិនច្បាស់ពិបាកអានប៉ុន្តែគំហើញឆ្ងាយនៅធម្មតា ដោយសារប្រព័ន្ធសម្របតម្រូវរបស់ភ្នែកថយចុះតាមអាយុ។



៣- សញ្ញានៃកំហុសកំណុំរូបភាព

មីញ៉ូប

- មើលទៅឆ្ងាយមិនច្បាស់ ប៉ុន្តែមើលជិតច្បាស់ល្អ (ដោយសារកាំពន្លឺរូបភាពមកផ្តុំគ្នានៅមុខសរសៃរ៉េទីន)
- ធ្វើភ្នែកព្រឹមៗ ពេលមើលវត្ថុដែលនៅឆ្ងាយ
- ចុករោយគ្រាប់ភ្នែក ព្រិចភ្នែកញឹកញាប់ និងឈឺក្បាលពេលមើល ឬសម្លឹងទៅឆ្ងាយយូរពេក។

អ៊ីពែមេត្រូប

មើលឆ្ងាយនិងមើលជិតមិនច្បាស់ ដោយសារកាំពន្លឺនៃរូបភាពមកផ្តុំគ្នាខាងក្រោយសរសៃរ៉េទីន។ ជាទូទៅអ្នកមានបញ្ហាអ៊ីពែមេត្រូបអាចមើលឆ្ងាយបានល្អ ប៉ុន្តែពិបាកមើលជិតខ្លាំងចាប់ពីអាយុ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ។

អាស្ទិចម៉ាត

បណ្តាលមកពីកញ្ចក់ភ្នែកមានសភាពប៉ោង ឬផតមិនស្មើគ្នា ជាហេតុធ្វើឱ្យកាំពន្លឺរូបភាពប្រមូលផ្តុំលើសរសៃរ៉េទីនខុសៗគ្នា ជាហេតុធ្វើឱ្យការមើលឃើញមានភាពបែកៗ ស្រវាំងនិងឆាប់រោយគ្រាប់ភ្នែកពេលអានសៀវភៅច្រើនម៉ោង។

ប្រេសស្ប៊ីត

កើតចំពោះតែមនុស្សដែលមានអាយុលើសពី៤០ ឆ្នាំ មើលជិត ឬអានអក្សរតូចៗ មិនច្បាស់ ប៉ុន្តែ គំហើញឆ្ងាយធម្មតា ដោយសារប្រព័ន្ធសម្របតម្រូវរបស់ភ្នែកថយចុះតាមអាយុ។

៤- វិធីបង្ការ

ការប្រើប្រាស់ភ្នែកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ៖

- កុំអានសៀវភៅនៅកន្លែងដែលមានពន្លឺមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬពន្លឺខ្លាំងពេក
- ពេលប្រើកុំព្យូទ័រ ត្រូវព្រិចភ្នែកឱ្យបានញឹកញាប់និងត្រូវសម្រាកភ្នែកជារៀងរាល់កន្លះម៉ោងម្តង
- ត្រូវពាក់វ៉ែនតាប្រសិនបើមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព
- កុំមើលចំប្រភពពន្លឺខ្លាំង (ព្រះអាទិត្យ អំពូលភ្លើង ភ្លើងហ្វា ភ្លើងផ្សារដែក...) ពីព្រោះពន្លឺខ្លាំងអាចបណ្តាលឱ្យខូចភ្នែកបាន
- កុំមើលទូរទស្សន៍ជិតពេក ត្រូវអង្គុយចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រហែល៣ម៉ែត្រពីទូរទស្សន៍និងព្រិចភ្នែកញឹកញាប់

- ពាក់វ៉ែនតាការពារភ្នែក (ដីហុយ ពន្លឺថ្ងៃ ឬការងារដែលអាចប៉ះពាល់ភ្នែក...)
- ធ្វើចលនាភ្នែកឱ្យបានញឹកញាប់ (ឆ្វេង ស្តាំ លើ ក្រោម)។

ការពារកុំឱ្យមានរបួសភ្នែក៖

- កុំលេងគប់ បាចដី ឬប្រើចម្លាមបាញ់គ្នា
- កុំលេងវាយគ្នាដោយមែកឈើ
- កុំលេងល្បែងហ៊ឹង (ក្មេងប្រុសលេងឆ្កឹះកំណាត់ឈើ)
- កុំប្រើប្រាស់ Contact Lens ដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជា
- កុំប្រើវត្ថុ ឬឱសថផ្សេងៗ ដើម្បីព្យាបាលភ្នែកដោយខ្លួនឯងក្រៅពីវេជ្ជបញ្ជា

ប្រសិនបើមានបញ្ហាមើលមិនច្បាស់ ត្រូវទៅធ្វើការពិនិត្យភ្នែកនៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យភ្នែកដែលនៅជិតផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យទាន់ពេលវេលា។

មេរៀនសង្ខេប

កំហុសកំណុំរូបភាព គឺជាការឃើញវត្ថុមិនច្បាស់ ដោយសារពន្លឺនៃវត្ថុចាំងចូលក្នុងភ្នែកមិនបញ្ចាំងចំលើស្រទាប់រ៉េទីន (មិនដល់ឬហួស)។ កំហុសកំណុំរូបភាពរបស់ភ្នែកមាន : មីញ៉ូប អ៊ីពែមេត្រូប អាស្ទិចម៉ាត និងប្រេសស្បីត។ **មីញ៉ូប**មើលទៅឆ្ងាយមិនច្បាស់ ប៉ុន្តែមើលជិតច្បាស់
អ៊ីពែមេត្រូប : មើលជិតមិនច្បាស់ ដោយសារកាំពន្លឺនៃរូបភាពមកផ្តុំគ្នាខាងក្រោយសរសៃរ៉េទីន
អាស្ទិចម៉ាត : មើលឃើញរូបមិនធម្មតា អាចជាស្រមោល ឬព្រិលភ្នែក រលក រូបភាពផ្ទៀង...
ប្រេសស្បីត : កើតលើមនុស្សមានអាយុលើស៤០ឆ្នាំ មើលជិត ឬអានអក្សរតូចៗមិនច្បាស់។
វិធីបង្ការភ្នែកពីបញ្ហាកំហុសកំណុំមាន កុំអានសៀវភៅនៅកន្លែងមានពន្លឺមិនគ្រប់គ្រាន់ឬពន្លឺខ្លាំងពេក ពេលប្រើកុំព្យូទ័រត្រូវព្រិចភ្នែកឱ្យបានញឹកញាប់ ត្រូវពាក់វ៉ែនតាប្រសិនបើមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព កុំមើលចំប្រភពពន្លឺខ្លាំង ត្រូវអង្គុយចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រហែល៣ម៉ែត្រពីទូរទស្សន៍និងព្រិចភ្នែកញឹកញាប់ និងពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺ។

សារគន្លឹះ

- ការពាក់វ៉ែនតាសម្រាប់បញ្ហាកំហុសកំណុំ ជាជម្រើសតែមួយគត់ដើម្បីជួយឱ្យមើលឃើញកាន់តែប្រសើរឡើង។ ការពាក់វ៉ែនតាពុំបណ្ដាលឱ្យមានការកើនឡើង ឬថយដឺក្រេរបស់ភ្នែកឡើយ។
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំវីតាមីនផ្សេងៗមិនអាចជួយព្យាបាលបញ្ហាកំហុសកំណុំបានទេ ផ្ទុយទៅវិញអាចមានផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗកើតឡើង។
- បើមានបញ្ហាមើលមិនច្បាស់ ត្រូវទៅធ្វើការពិនិត្យភ្នែកនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យភ្នែកដែលនៅជិតផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យទាន់ពេលវេលា។

លំហាត់

សំណួរ

១- ចូរប្អូនឱ្យនិយមន័យកំហុសកំណុំ?

២- តើកំហុសកំណុំមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ចូររៀបរាប់ឈ្មោះនិងរោគសញ្ញា។

៣- ដើម្បីបង្ការកំហុសកំណុំរូបភាព តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច?

៤- សំណួរផ្គូរផ្គងខាងក្រោម៖

១	កំហុសកំណុំ	ក	ស្រវាំងភ្នែក ព្រិលភ្នែក មើលជិតមិនច្បាស់ មើលឆ្ងាយមិនច្បាស់
២	សញ្ញានៃកំហុសកំណុំ	ខ	ការទាញយកពន្លឺនៃវត្ថុមកបញ្ចាំងចំលើរ៉េទីនបានត្រឹមត្រូវ
៣	កំណុំរូបភាព	គ	ការទាញយកពន្លឺនៃវត្ថុមកបញ្ចាំងចំលើរ៉េទីនមិនបានត្រឹមត្រូវ (មិនដល់ឬហួស)
៤	មូលហេតុនៃកំហុសកំណុំ	ឃ	កញ្ចក់ភ្នែក កែវភ្នែក ទំហំគ្រាប់ភ្នែក មានលក្ខណៈខុសធម្មតា
៥	ការបង្ការ	ង	ភ្នែកមីញ៉ូប អ៊ីពែរមេត្រូប អាស្ទីកម៉ាត ប្រេសប្បីត
៦	ប្រភេទនៃកំហុសកំណុំ	ច	បរិភោគបន្លែផ្លែឈើសម្បូរជីវជាតិអា រក្សាអនាម័យ ប្រើប្រាស់ភ្នែកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ការពារកុំឱ្យមានរបួសភ្នែក

មេរៀនទី ២ : ការវាយតម្លៃស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ

មនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែត្រូវការចំណីអាហារជាចាំបាច់ ដើម្បីចិញ្ចឹមសារពាង្គកាយឱ្យលូតលាស់និងមានថាមពល (កម្លាំង)។ នៅក្នុងមេរៀននេះនឹងណែនាំអំពីរបៀបដែលសារពាង្គកាយរបស់យើងត្រូវការអាហារនិងថាមពលដើម្បីទ្រទ្រង់ជីវិត។

១- តម្រូវការអាហារប្រចាំថ្ងៃ

ដើម្បីបំពេញការងារ រក្សាលំនឹងសីតុណ្ហភាព សារពាង្គកាយយើងត្រូវការថាមពលដែលបានមកពីចំណីអាហារ។ ចំណីអាហារដែលយើងបរិភោគប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ស្ថាបនា ទ្រទ្រង់ ថែទាំ និងជួយដល់ការលូតលាស់របស់សារពាង្គកាយដើម្បីទប់ទល់នឹងជំងឺនិងមេរោគផ្សេងៗ។

១.១- ថាមពល

យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវការថាមពល ដើម្បីបំពេញមុខងារសារពាង្គកាយរបស់យើងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ហើយយើងអាចទទួលបានថាមពលពីការបរិភោគអាហារ។ ខ្នាតរបស់ថាមពលគិតជាកាឡូរី (Cal) ឬគីឡូកាឡូរី (kcal) ដែល kcal=Cal ។

១.២- តម្រូវការថាមពល

មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវការបរិមាណថាមពលជាក់លាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ ដែលបានមកពីការបរិភោគអាហារ។ យើងត្រូវការថាមពលសម្រាប់ហេតុផលសំខាន់២យ៉ាង៖

១- ដើម្បីទ្រទ្រង់សកម្មភាពជាមូលដ្ឋានឱ្យមានជីវិតរស់រាន ដូចជា : ការដកដង្ហើម ដំណើរការនៃក្រពេញផ្សេងៗ ការរំលាយអាហារ ការរក្សាសីតុណ្ហភាពរាងកាយ។

២- ដើម្បីទ្រទ្រង់សកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ ដូចជា : ការដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ បរិភោគ ការធ្វើការងារ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងលេងកីឡា។ ជាទូទៅ ប្រសិនបើមនុស្សធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃកាន់តែច្រើន នោះពួកគេក៏ត្រូវការថាមពលកាន់តែច្រើនដែរ។

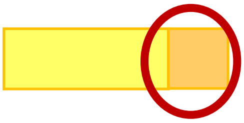
តម្រូវការថាមពលប្រចាំថ្ងៃ = ថាមពលដែលត្រូវការសម្រាប់រយៈពេលមួយថ្ងៃ (គីឡូកាឡូរី)

ដូច្នេះ យើងម្នាក់ៗត្រូវការថាមពលជាក់លាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែបរិមាណថាមពលដែលត្រូវការគឺខុសគ្នាពីម្នាក់ទៅម្នាក់ អាស្រ័យលើអាយុ ភេទ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។ ឧទាហរណ៍ :

ប្រសិនបើមានមនុស្សពីរនាក់អាយុនិងភេទដូចគ្នា អ្នកទី១លេងកីឡា និងអ្នកទី២មិនលេង។ ដូច្នេះ អ្នកទី១ត្រូវការថាមពលច្រើនជាងអ្នកទី២។

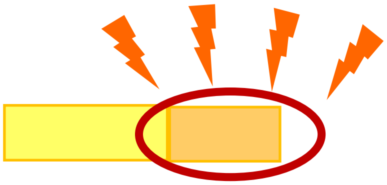
ថាមពលដើម្បីការរស់រាន	ថាមពលសម្រាប់ការធ្វើសកម្មភាព

ថាមពលអាស្រ័យទៅតាមសកម្មភាព



នៅពេលមានសកម្មភាពរាងកាយតិច

→ តម្រូវការថាមពលសរុបតិច



នៅពេលមានសកម្មភាពរាងកាយកាន់តែច្រើន

→ តម្រូវការថាមពលសរុបច្រើន

តារាងតម្រូវការថាមពលក្នុងមួយថ្ងៃ

កម្រិតសកម្មភាព	ក្រុមអាយុ	តម្រូវការថាមពលក្នុងមួយថ្ងៃ	
		ប្រុស	ស្រី
ទាប	១៣-១៥	២000 kcal	២000 kcal
	១៦-១៧	២៥00 kcal	២000 kcal
មធ្យម	១៣-១៥	២២៥0 kcal	២២៥0 kcal
	១៦-១៧	២៨00 kcal	២២៥0 kcal
ខ្ពស់	១៣-១៥	២៥00 kcal	២៥00 kcal
	១៦-១៧	៣១00 kcal	២៥00 kcal

១.៣- សកម្មភាពរាងកាយ

សកម្មភាពរាងកាយមានបីកម្រិតគឺ ទាប មធ្យម និងខ្ពស់ ដោយមិនរាប់បញ្ចូលនូវការដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ និយាយ បរិភោគ (Typical Activities) ។

តារាងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ

ទាប	មធ្យម	ខ្លាំង
<u>សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ</u> (ឈរ អង្គុយ និយាយ។ល។) + តិចជាង60នាទីនៃសកម្មភាពស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃ	<u>សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ</u> (ឈរ អង្គុយ និយាយ។ល។) + យ៉ាងហោចណាស់60នាទីនៃសកម្មភាព មធ្យមប្រចាំថ្ងៃ	<u>សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ</u> (ឈរ អង្គុយ និយាយ។ល។) + យ៉ាងតិច60នាទីឬលើសនៃសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងច្រើន ឬ120នាទីនៃសកម្មភាពមធ្យម
- ដើរហាត់ប្រាណ (យឺតៗ) - ការងារផ្ទះស្រាលៗ (ដើរទិញទំនិញ ចម្អិនអាហារ លាងចាន។ល។) - លេងឧបករណ៍ភ្លេងផ្សេងៗ - សកម្មភាពក្នុងផ្ទះ (អានសៀវភៅ)។	- ដើរហាត់ប្រាណ (លឿនៗ) - ការងារផ្ទះធ្ងន់ៗ (ជូតបង្អួច ជូតផ្ទះ ។ល។) - ការងារកសិកម្ម (ការងារស្រាលៗដែលមានរយៈពេលតិចជាង១ម៉ោង) - លេងនៅខាងក្រៅ - ជិះកង់ (យឺតៗ)។	- រត់ហាត់ប្រាណ (លឿនៗ) - លេងកីឡា (បាល់ទាត់ បាល់បោះ វាយសី។ល។) - ការងារកសិកម្ម (ការងារធ្ងន់ដែលមានរយៈពេលច្រើនម៉ោង) - យួរឥវ៉ាន់មានទម្ងន់លើសពី20kg ឬការងារជញ្ជូនឥវ៉ាន់។

ឧទាហរណ៍ : ខ្ញុំមានអាយុ១៥ឆ្នាំ ហើយខ្ញុំលេងបាល់ទាត់ ៣០ទៅ៦០ នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

តម្រូវការថាមពលរបស់ខ្ញុំគឺ
២៥០០kcal តាមតារាងខាងលើ

២- ការធ្វើផែនការអាហារ

ការធ្វើផែនការអាហារធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងដើម្បីទទួលបាននូវតម្រូវការអាហារដែលត្រឹមត្រូវនិងមានតុល្យភាព។ អាហារគំរូមិនចាំបាច់ជាអាហារដែលល្អអត់ខ្ចោះពេកនោះទេ។ អាហារទាំងនោះជាអាហារដែលមានគ្រប់ក្រុមអាហារ (បន្លែ ផ្លែឈើ សាច់ ស៊ុត ...) ឬជាអាហារសុខភាពដែលចម្អិនភ្លាមៗ។

២.១- អាហារសុខភាព

ការបរិភោគដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ ត្រូវបរិភោគអាហារមានតុល្យភាព ដែលបានពីប្រភេទអាហារចម្រុះមុខ (Variety) ក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវសមស្របទៅនឹងសកម្មភាពរាងកាយដែលមានអំបិល ស្ករ ខ្លាញ់តិច។ ការបរិភោគបែបនេះ អាចបង្ការបានពីបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភ ជំងឺមិនឆ្លងដែលមានដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺបេះដូង និងជំងឺមហារីក។ល។

ឧទាហរណ៍នៃអាហារពេលព្រឹក

អាហារពេលព្រឹក៖

បាយស្រូប៖

- បាយ
- សាច់និងពងទាចៀន
- ជ្រក់ត្រសក់

សារជាតិចិញ្ចឹម

- ☑ កាបូអ៊ីដ្រាត
- ☑ ប្រូតេអ៊ីន
- ☑ ខ្លាញ់
- ☑ វីតាមីន
- ☐ សារជាតិរ៉ែ

២.២- ជំហានឆ្ពោះទៅរកការផ្លាស់ប្តូរ

អ្នកប្រហែលជាគិតថាវាជារឿងលំបាកនៅក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់នៃការបរិភោគរបស់អ្នក ប៉ុន្តែអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរបន្តិចម្តងៗ។ ចូរស្វែងយល់ពីអាហារដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែមានសុខភាពល្អ។

អាហារព្រឹក

➢ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគ តែបាយ និងត្រី

➢អ្នកគួរតែបន្ថែមបន្លែខ្លះ

➢ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគ តែបាយនិងសាច់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ

➢អ្នកគួរតែបរិភោគអាហារ ផ្សេងទៀតដើម្បីបាន អាហារចម្រុះមុខ

អាហារថ្ងៃត្រង់

➢ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគ តែបាយ និងសម្លដែល មានបន្លែពណ៌ស្រាល

➢អ្នកគួរតែព្យាយាម បរិភោគបន្លែមាន ពណ៌ចាស់បន្ថែម

➢ប្រសិនបើអ្នកផឹក ភេសជ្ជៈមានជាតិផ្អែម

➢អ្នកគួរតែផ្លាស់ប្តូរមក ផឹកទឹក ឬទឹកសណ្តែក ជំនួសវិញ

អាហារពេលល្ងាច

➢ប្រសិនបើអ្នកកំពុងតែ បរិភោគមានតែអាហារ ចៀនឬ ឆា

➢អ្នកគួរតែព្យាយាមប្តូរពី អាហារចៀនដោយបន្ថែម សម្លជំនួស (ព្រោះមាន ខ្លាញ់តិចតែបន្លែច្រើន)

➢ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគ តែបាយ និងសាច់ជាមួយ ភេសជ្ជៈមានជាតិផ្អែម

➢អ្នកគួរតែបន្ថែម បន្លែខ្លះរួចប្តូរមកផឹក ទឹកជំនួសវិញ

២.៣- តារាងផែនការអាហារ

តាមរយៈការសិក្សាពីអាហារដែលមានសុខភាពឬគុណភាព និងគន្លឹះក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់នៃការបរិភោគ អ្នកអាចបង្កើតផែនការអាហារសម្រាប់ខ្លួនឯង ដោយប្រើប្រាស់តារាងខាងក្រោម៖

ចូរប្រាប់ឈ្មោះអាហារពេលព្រឹក	សារជាតិចិញ្ចឹម	ចូរគូររូបអាហារ
	☐ កាបូអ៊ីដ្រាត ☐ ប្រូតេអ៊ីន ☐ ខ្លាញ់ ☐ វីតាមីន ☐ សារជាតិរ៉ែ	

ចូរប្រាប់ឈ្មោះអាហារពេលថ្ងៃ	សារជាតិចិញ្ចឹម	ចូរគូររូបអាហារ
	☐ កាបូអ៊ីដ្រាត ☐ ប្រូតេអ៊ីន ☐ ខ្លាញ់ ☐ វីតាមីន ☐ សារជាតិរ៉ែ	

ចូរប្រាប់ឈ្មោះអាហារពេលល្ងាច	សារជាតិចិញ្ចឹម	ចូរគូររូប
	☐ កាបូអ៊ីដ្រាត ☐ ប្រូតេអ៊ីន ☐ ខ្លាញ់ ☐ វីតាមីន ☐ សារជាតិរ៉ែ	

៣- ការវាយតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ

ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភអាចធម្មតា លើស និងខ្វះ។ បញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភមានពីរប្រភេទ គឺលើសនិងខ្វះ។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជាលទ្ធផលនៃការបរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីឆ្លើយតបតាមតម្រូវការថាមពលនិងសារជាតិចិញ្ចឹម។ ការលើសអាហារូបត្ថម្ភ ជាលទ្ធផលនៃការបរិភោគអាហារច្រើនលើសលុប (ថាមពលទទួលបានពីអាហារច្រើនជាងតម្រូវការរបស់រាងកាយ) ជាពិសេសអាហារមានជាតិប្រៃពេក ខ្លាញ់ច្រើន និងផ្អែមខ្លាំង។

ដើម្បីដឹងពីស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ យើងត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភដោយប្រើវិធីផ្សេងៗ រួមមាន : ការគណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ Body Mass Index (BMI) ការវិភាគឈាមនិងធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ការវិភាគគីមីជីវៈ និងការវិភាគរូបសាស្ត្រ។ សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីផ្សេងៗ ដែលប្រើប្រាស់ច្រើនជាងគេ ហើយងាយស្រួលអនុវត្ត។

៣.១- និយមន័យសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ

សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយគឺជាឧបករណ៍មួយដែរសម្រាប់វាយតម្លៃបឋម ដើម្បីបញ្ជាក់ពីស្ថានភាពទម្ងន់របស់មនុស្សម្នាក់ៗ។

៣.២- ការគណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (Body Mass Index)

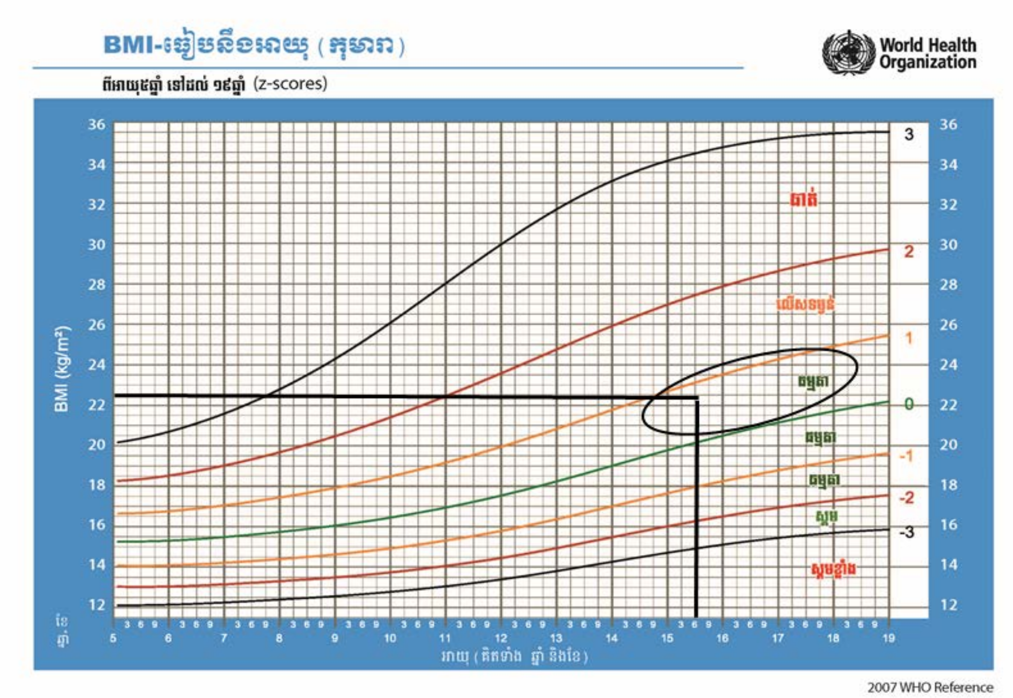
ដើម្បីគណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយគេត្រូវដឹងពីកម្ពស់និងទម្ងន់។ រូបមន្តនៃការគណនាដូចខាងក្រោម៖

$$\text{BMI}=\frac{\text{ទម្ងន់(គីឡូក្រាម)}}{\text{កម្ពស់(ម៉ែត្រ)}\,x\,\text{កម្ពស់(ម៉ែត្រ)}}$$

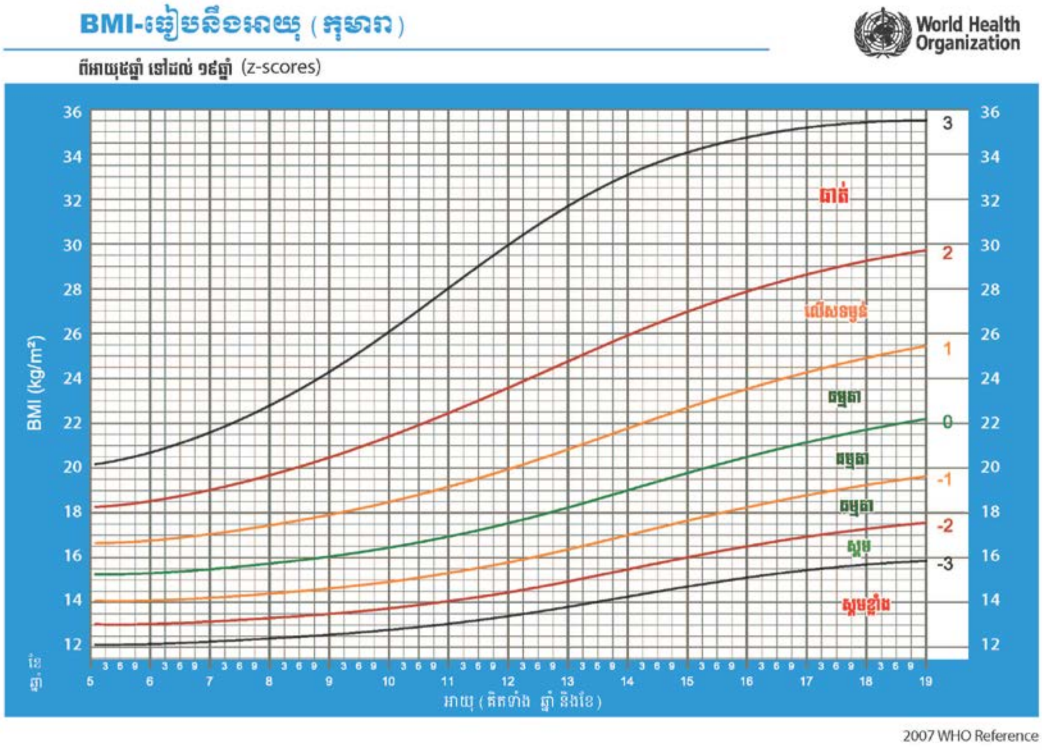
ឧទាហរណ៍: បូរ៉ាជាក្មេងប្រុសអាយុ១៥ឆ្នាំ និង៦ខែ។ គាត់មានទម្ងន់៥៧គីឡូក្រាម និងកម្ពស់១៦០សង់ទីម៉ែត្រ។ តើគាត់ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភបែបណា?

$$\text{BMI} = \frac{\text{៥៧គក}}{\text{១,៦០ ម}\,x\,\text{១,៦០ ម}} = \text{២២,២៦}$$

បន្ទាប់ពីរកឃើញ **BMI** ហើយ អ្នកត្រូវប្រើតារាងតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារពីអាយុ៥ឆ្នាំដល់១៩ឆ្នាំ (**BMI**-ធៀបនឹងអាយុ) ដើម្បីកំណត់ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់បូរ៉ា។



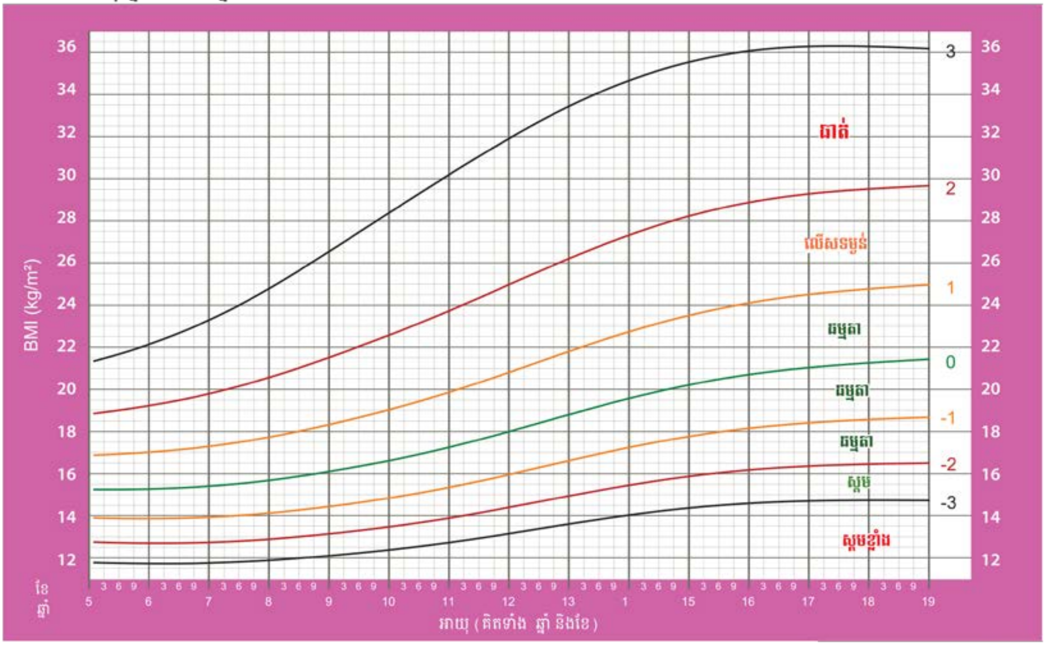
តារាងតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារពីអាយុ៥ឆ្នាំដល់១៩ឆ្នាំ (BMI-ធៀបនឹងអាយុ)



BMI-ធៀបនឹងអាយុ (កុមារី)

ពីអាយុ៥ឆ្នាំ ទៅដល់ ១៩ឆ្នាំ (z-scores)

World Health Organization



2007 WHO Reference

មេរៀនសង្ខេប

ថាមពលមានពីរគឺថាមពលសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពនិងថាមពលដើម្បីការរស់រាន។ បរិមាណ ថាមពលដែលត្រូវការគឺមានភាពខុសគ្នាពីម្នាក់ទៅម្នាក់ អាស្រ័យតាមអាយុ ភេទ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។

ការធ្វើផែនការអាហារធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងដើម្បីទទួលបាននូវតម្រូវការ អាហារដែលត្រឹមត្រូវ។ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមពីការផ្លាស់ប្តូរពីចំណុចតូចមួយ ដើម្បីឱ្យ អាហាររបស់អ្នកជាអាហារដែលមានសុខភាពល្អ។

យើងអាចវាយតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភដោយប្រើការគណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI)។

$$\text{រូបមន្ត BMI} = \frac{\text{ទម្ងន់(គីឡូក្រាម)}}{\text{កម្ពស់(ម៉ែត្រ)} x \text{កម្ពស់(ម៉ែត្រ)}}$$

លំហាត់

សំណួរ

១- តើអ្វីជាថាមពល?

២- តើអ្វីជាតម្រូវការថាមពល?

៣- បរិមាណថាមពលដែលត្រូវការមានភាពខុសគ្នារបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ តើវាផ្អែកលើអ្វីខ្លះ?

៤- តើអ្វីជាអាហារសុខភាព (អាហារមានតុល្យភាព)?

៥- តើអាហារសុខភាព (អាហារមានតុល្យភាព) មានអ្វីខ្លះ?

៦- កុមារីលីនក្មេងស្រីមានអាយុ១៥ឆ្នាំ។ នាងរស់នៅក្នុងក្រុងតូចមួយ។ នាងមានទម្ងន់៥៥ គីឡូក្រាម និងកម្ពស់១៥០សង់ទីម៉ែត្រ។ ចូរគណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) ហើយរកស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់នាង។

មេរៀនទី ១ : ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

មនុស្សតែងតែមានប្រតិកម្មអារម្មណ៍កើតឡើងនៅពេលប្រឈមនឹងរឿងរ៉ាវអ្វីមួយ។ នៅពេលប្រតិកម្មនៃអារម្មណ៍មានលក្ខណៈខ្លាំងក្លាពេក អាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ទាំងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ។ មេរៀននេះ នឹងបង្រៀនយើងពីរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។

១- ឥទ្ធិពលរបស់អារម្មណ៍នៅលើការគិតនិងអាកប្បកិរិយា

អារម្មណ៍ គឺជាសភាពចិត្តរបស់មនុស្សដែលឆ្លើយតបទៅនឹងហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងមកលើយើង។ អារម្មណ៍មានឥទ្ធិពលទៅលើការគិតនិងអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ នៅពេលដែលប្រតិកម្មអារម្មណ៍កើតឡើង ធ្វើឱ្យមនុស្សចាប់ផ្តើមមានការគិតអ្វីមួយ បន្ទាប់មកបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាឆ្លើយតបទៅនឹងអារម្មណ៍និងការគិតនោះ។

ឧទាហរណ៍ : នៅពេលឪពុកម្តាយឈ្លោះប្រកែកគ្នា ធ្វើឱ្យកូនម្នាក់មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ គាត់អាចគិតថា “ខ្ញុំជាក្មេងអភ័ព្វ ខ្ញុំខុសពីគេ” និងអាចឱ្យគាត់មានអាកប្បកិរិយាដកខ្លួនចេញពីអ្នកដទៃនិងអវត្តមានច្រើនពីការសិក្សា។

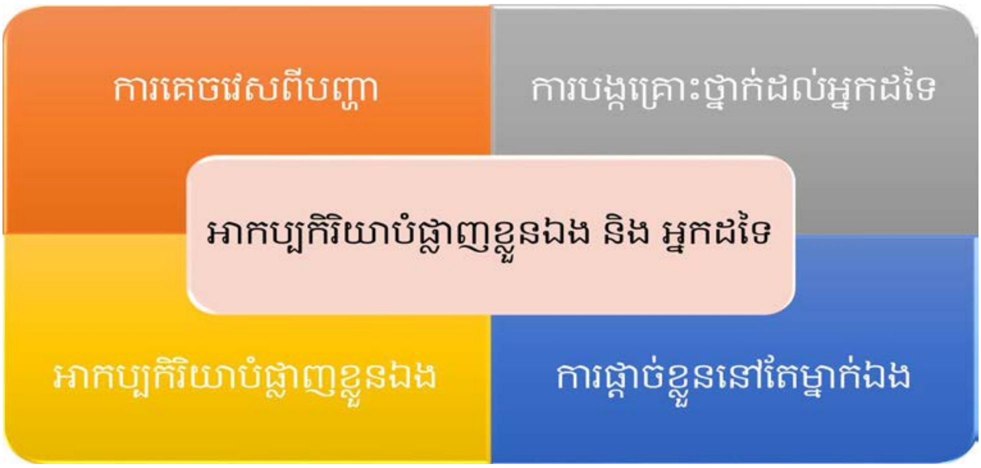
មនុស្សម្នាក់ៗមិនអាចបដិសេធអារម្មណ៍របស់ខ្លួនបានទេ អារម្មណ៍គឺអារម្មណ៍។ ប៉ុន្តែមនុស្សម្នាក់ៗអាចមានជម្រើសក្នុងការឆ្លើយតបទៅកាន់អារម្មណ៍ទាំងនោះ។

២- ប្រការគួរជៀសវាងពេលជួបបញ្ហាផ្លូវចិត្ត

នៅពេលមនុស្សមានអារម្មណ៍មិនល្អ ឬតានតឹងផ្លូវចិត្តរយៈពេលយូរ អាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តនិងបញ្ហាអាកប្បកិរិយាមួយចំនួនដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

- អាកប្បកិរិយាបំផ្លាញខ្លួនឯង : ការប្រើប្រាស់សុរា បារី និងគ្រឿងញៀន ការបើកបរហួសល្បឿនកំណត់ ការធ្វើបាបខ្លួនឯងដូចជាបង្អត់អាហារ ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមានរបួសស្នាម លែងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះខ្លួនឯង និងអាចឈានដល់ការប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត។ល។
- ការផ្តាច់ខ្លួននៅតែម្នាក់ឯង : សំងំនៅតែម្នាក់ឯង ដកខ្លួនឆ្ងាយចេញពីអ្នកដទៃឬមនុស្សជិតស្និទ្ធនិងផ្តាច់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកជុំវិញខ្លួនជាដើម។

- ការគេចវេសពីបញ្ហា : មិនហ៊ានប្រឈមមុខក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ព្យាយាមបំភ្លេច និងមិនគិតពីបញ្ហា និងមិនហ៊ានចែករំលែកពីបញ្ហារបស់ខ្លួនជាមួយអ្នកដទៃ។
- ការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃ : ការវាយតប់ ការបន្ទុះបង្អាប់ ការសម្លុតគំរាមកំហែង ការបៀតបៀនកេរ្តិ៍ខ្មាស និងអំពើចោរកម្មជាដើម។



៣- វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

មានវិធីសាស្ត្រជាច្រើនដែលអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ហើយវិធីសាស្ត្រទាំងនោះ អ្នកអាចធ្វើបានដោយខ្លួនឯង ឬអាចស្វែងរកជំនួយពីអ្នកដទៃ។

៣.១- វិធីសាស្ត្រផ្ទាល់ខ្លួន

វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដែលត្រឹមត្រូវ គឺជាវិធីសាស្ត្រទាំងឡាយណាដែលមិនប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។ វិធីទាំងនោះមានដូចជា៖

- យំ ឬស្រែកនៅក្នុងបន្ទប់ម្នាក់ឯង ទីវាល លើភ្នំ ឬនៅឆ្នេរសមុទ្រ
- ស្ដាប់តន្ត្រី ច្រៀង រាំ ឬមើលកម្មវិធីកំសាន្តនានា
- លេងកីឡានិងហាត់ប្រាណ
- ដំណើរកំសាន្ត (ម្នាក់ឯង ជាមួយមិត្តភក្តិ ឬជាមួយក្រុមគ្រួសារ)
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ
- ដកដង្ហើមវែងៗ ឬអនុវត្តលំហាត់ដង្ហើម
- ការធ្វើអ្វីដែលខ្លួនស្រលាញ់ចូលចិត្ត ក៏ជារបៀបមួយដែលអាចជួយអ្នកឱ្យបន្ធូរអារម្មណ៍បានយ៉ាងល្អ។

៣.២- ការស្វែងរកជំនួយ

ក្នុងករណី វិធីសាស្ត្រផ្ទាល់ខ្លួនមិនអាចជួយអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បាន ឬការតានតឹងចិត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ សូមស្វែងរកជំនួយពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនិងអ្នកជំនាញឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ការស្វែងរកជំនួយមិនមែនមានន័យថាអ្នកជាមនុស្សទន់ខ្សោយនោះទេ ផ្ទុយទៅវិញ វាបង្ហាញពីភាពរឹងមាំរបស់អ្នកក្នុងការជួយខ្លួនឯង។

- មនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត : មិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ មនុស្សជាទីស្រលាញ់ ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ គ្រូបង្រៀន...។
- អ្នកជំនាញឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត : គ្រូពេទ្យឯកទេសវិកលវិទ្យា និងអ្នកប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត ដែលអាចជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។

ចំណាំ៖ អ្នកជំនាញឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជាអ្នកដែលទទួលបានការសិក្សាពីបាតុភូតផ្លូវចិត្តច្បាស់លាស់។ លើសពីនេះទៀត ការចែករំលែករបស់អ្នកត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ការយល់ចិត្ត មិនវិនិច្ឆ័យ និងអ្វីដែលអ្នកចែករំលែកត្រូវបានរក្សាជាការសម្ងាត់ប្រកបដោយក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ។

មេរៀនសង្ខេប

អារម្មណ៍មានឥទ្ធិពលទៅលើការគិតនិងអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ នៅពេលដែលប្រតិកម្មអារម្មណ៍កើតឡើង ធ្វើឱ្យមនុស្សចាប់ផ្តើមមានការគិតអ្វីមួយ បន្ទាប់មកបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាឆ្លើយតបទៅនឹងអារម្មណ៍និងការគិតនោះ។ ប្រការគួរជៀសវាងពេលជួបបញ្ហាផ្លូវចិត្តមាន អាកប្បកិរិយាបំផ្លាញខ្លួនឯងដូចជាការប្រើប្រាស់សុរា បារី និង

គ្រឿងញៀន ការបើកបរហួសល្បឿនកំណត់ ការធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬការផ្ដាច់ខ្លួននៅតែម្នាក់ឯង ការគេចវេសពីបញ្ហា និងការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃ។ វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ មានវិធីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដោយខ្លួនឯងដូចជាយំ ស្រែកម្នាក់ឯង ច្រៀង មើលកម្មវិធីកំសាន្តនានា លេងកីឡានិងហាត់ប្រាណ ឬវិធីស្វែងរកជំនួយពីអ្នកដទៃដែលអ្នកទុកចិត្តឬពីអ្នកជំនាញឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើអារម្មណ៍មានឥទ្ធិពលទៅលើការគិតនិងអាកប្បកិរិយាយ៉ាងដូចម្ដេច?

២- តើប្រការគួរជៀសវាងពេលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តមានអ្វីខ្លះ?

៣- តើវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

៤- តើហេតុអ្វីអ្នកចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញឯកទេសផ្លូវចិត្ត?

មេរៀនទី ២ : ការគ្រប់គ្រងកំហឹង

កំហឹង គឺជាអារម្មណ៍របស់មនុស្សយើង ដែលកើតឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់វ័យ គ្រប់ជាតិសាសន៍ និងគ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈ។ នៅពេលមានកំហឹងកើតឡើង របៀបនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងកំហឹងអាចផ្តល់ផលវិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមាន ដូចនេះមនុស្សម្នាក់ៗត្រូវចេះគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន។

១- ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានពេលមិនអាចគ្រប់គ្រងកំហឹងបាន

កំហឹង គឺជាអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងនៅពេលមានស្ថានភាពណាមួយ ឬនរណាម្នាក់ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថា មានកំហុស អាក់អន់ស្រពន់ចិត្ត មានចិត្តទោមនស្ស ភ័យខ្លាច ទុក្ខព្រួយ ឈឺចាប់ ឬបាក់ទឹកចិត្ត។ កំហឹងហួសហេតុអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើនដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួន។ ប៉ុន្តែកំហឹងក៏អាចជារឿងល្អ ព្រោះវាអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវវិធីដើម្បីបង្ហាញចេញពីអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន និងអារម្មណ៍អាណិតអាសូរ ដែលជំរុញអ្នកឱ្យរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហានានា។ ឧទាហរណ៍ : នៅពេលសិស្សទទួលបានពិន្ទុប្រលងមិនល្អ គាត់អាចខឹងនឹងខ្លួនឯងហើយខិតខំរៀនបន្ថែមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុល្អ។ ផ្ទុយទៅវិញ សិស្សខ្លះពេលមានកំហឹងហួសហេតុ អាចនឹងហែកក្រដាសប្រលង ឬធ្វើឱ្យខូចខាតសំភារៈសិក្សាជាដើម។

ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានពេលមិនអាចគ្រប់គ្រងកំហឹងបាន៖

- បញ្ហាទំនាក់ទំនង : បង្កជាជម្លោះជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង មនុស្សជាទីស្រលាញ់ ឬអ្នកជុំវិញខ្លួន។
- អាកប្បកិរិយាកោងកាច : វាយតប់គ្នា ធ្វើបាបអ្នកដទៃ ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ និងបំផ្លាញរបស់របរផ្សេងៗ (របស់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ) ជាដើម។
- ការគិត : ពេលមានកំហឹងអាចធ្វើឱ្យការគិតមិនបានល្អិតល្អន់និងស៊ីជម្រៅ ដែលនាំឱ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តមិនបានត្រឹមត្រូវ។ ឧទាហរណ៍ : ពេលខឹងនឹងឪពុកម្តាយ សម្រេចចិត្តរត់ចេញពីផ្ទះ។
- សុខភាពរាងកាយ : ពេលមនុស្សមានកំហឹងហួសហេតុ ឬរយៈពេលយូរ វាអាចធ្វើឱ្យបុគ្គលងាយនឹងមានបញ្ហាសុខភាព ដូចជា ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម បេះដូងលោតញាប់ ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ និងមានបញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារជាដើម។

២- វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង

ដើម្បីគ្រប់គ្រងកំហឹង យើងអាចប្រើវិធីសាស្ត្រដូចខាងក្រោម៖

- ដកដង្ហើមវែងៗ លំហាត់ដង្ហើម ឬធ្វើសមាធិជាទៀងទាត់
- ដកខ្លួនចេញពីស្ថានភាព ឬការសន្ទនាដែលបង្កឱ្យមានកំហឹង
- ទទួលទានទឹកត្រជាក់
- សរសេរ គូររូបភាព ឬគូសនៅលើក្រដាស ដើម្បីបញ្ចេញកំហឹង
- សរសេរពីកំហឹងរបស់ខ្លួនចូលក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ
- ធ្វើសកម្មភាពដើម្បីបញ្ចេញកំហឹង (បោកខោអាវ ធ្វើការងារផ្ទះ ហាត់ប្រាណ ...)
- ស្រែកនៅទីវាល លើភ្នំ ឬនៅឆ្នេរសមុទ្រ
- ចែករំលែកជាមួយមនុស្សដែលខ្លួនទុកចិត្ត ។

មេរៀនសង្ខេប

នៅពេលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន កំហឹងផ្តល់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដូចជា បញ្ហាទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង អាកប្បកិរិយាកោងកាច (វាយតប់គ្នា ធ្វើបាបអ្នកដទៃ...) ការគិត (ធ្វើឱ្យការគិតមិនបានល្អិតល្អន់និងស៊ីជម្រៅ ការសម្រេចចិត្តមិនបានត្រឹមត្រូវ) និងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរាងកាយ (ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម បេះដូងលោតញាប់ ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ និងមានបញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារជាដើម)។

វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹងមាន ដកដង្ហើមវែងៗ ដកខ្លួនចេញពីស្ថានភាព ឬការសន្ទនាដែលបង្កឱ្យមានកំហឹង ទទួលទានទឹកត្រជាក់ សរសេរ គូររូបភាព ឬគូសនៅលើក្រដាស ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗដើម្បីបញ្ចេញកំហឹង ចែករំលែកជាមួយមនុស្សដែលខ្លួនទុកចិត្ត និងអនុវត្តន៍លំហាត់ដកដង្ហើម បធ្វើសមាធិជាទៀងទាត់។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើកំហឹងជាអ្វី?

២- តើកំហឹងអាចបង្កផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានអ្វីខ្លះ?

៣- ចូររៀបរាប់វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹងដែលអ្នកធ្លាប់ធ្វើពីមុន យ៉ាងតិចបួន។

៤- តើវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹងមានអ្វីខ្លះ?

មេរៀនទី ៣ : អំពើល្អជាសកល

មនុស្សគ្រប់រូប គ្រប់វ័យ តែងតែចង់បាននូវសេចក្តីសុខសប្បាយទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ហើយសេចក្តីសុខកើតមានឡើងដោយសារការអនុវត្តអំពើល្អរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ មនុស្សដែលមានអំពើល្អជាសកល មានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន ជាងការមានប្រាក់រាប់លានកោដិទៅទៀត។ អំពើល្អជាសកលអាចបង្វែរភាពអវិជ្ជមានទៅវិជ្ជមាន ឬបង្រួមបញ្ហាពីធំទៅតូច ឬពីមានទៅគ្មាន។

១- និយមន័យ

អំពើល្អជាសកល គឺជាគោលការណ៍នាំផ្លូវជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ការប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវកាយ ផ្លូវវាចា និងតាមផ្លូវចិត្ត ប្រកបដោយភាពត្រឹមត្រូវ។

ហេតុផល គឺថាការប្រតិបត្តិគោលការណ៍អំពើល្អជាសកល គឺធ្វើចិត្តមានភាពស្រស់ថ្លា និងភ្លឺច្បាស់ដែលជាសភាពនៃចិត្តនាំឱ្យកើតមានសេចក្តីសុខ។

ចំណុចទាំងប្រាំនៃគោលការណ៍អំពើល្អជាសកល ឬហៅកាត់ថា **UG-5 (Universal Goodness 5)** គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការច្នៃប្រឌិតគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ និងសេចក្តីល្អគ្រប់កម្រិតទាំងអស់ ត្រូវបានបញ្ចូលជាទម្លាប់រស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

២- គោលការណ៍នៃអំពើល្អជាសកល

ភាពស្អាតនិងកខ្វក់នៅលើផែនដីកើតមានឡើងដោយសារមនុស្ស។ ពួកយើងម្នាក់ៗប្រៀបបីដូចជាធុងសំរាមដែលចេះដើរ និងជាអ្នកទោសនៃភាពស្អាត។ នៅពេលដែលមនុស្សមានភាពកខ្វក់ ផ្ទះក៏កខ្វក់ដែរ តែបើពួកគេស្អាត នោះភាពស្អាតនឹងមានគ្រប់ពេលនិងទីកន្លែងដែលពួកគេបានទៅដល់។

២.១- ភាពស្អាត

មានន័យថា ជាភាពស្រស់ស្អាត មើលទៅជាទីពេញចិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់រូប មិនមានមន្ទិលនិងមិនកខ្វក់ ជាពិសេសនៅពេលបរិភោគ។ នៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្ស ភាពស្អាតមានពីរ គឺរូបរាងខាងក្រៅ និងចិត្តគំនិតខាងក្នុង។ ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សតែងតែមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងទីកន្លែងសំខាន់ៗ ដូចជា បន្ទប់គេង បន្ទប់ទឹក បន្ទប់បាយ បន្ទប់ធ្វើការ និងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ។ បន្ទប់ទាំងប្រាំនេះ នៅជាមួយយើងរាល់ថ្ងៃ ហើយត្រូវសម្អាតវាឱ្យបានស្អាតល្អជាប្រចាំ។ ចំណែកឯចិត្តគំនិតវិញ ត្រូវមានភាពល្អឱ្យស្របទៅតាមឥរិយាបថដែលយើងស្តែងចេញមកខាងក្រៅឱ្យមានលក្ខណៈដូចគ្នា។ មិនមែនល្អតែកាយវិការ តែចិត្តវិញគិតមិនល្អមានគំនិតគុំគួនរកវិធីឈ្នានីសនិងធ្វើបាបគេនោះទេ គឺត្រូវល្អទាំងព្រម។

២.២- មានរបៀប

សំដៅទៅលើការរៀបចំឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់និងមានរបៀបរៀបរយនូវសម្ភារៈប្រើប្រាស់ផ្សេងៗដូចជា ក្នុងបន្ទប់គេង បន្ទប់ទឹក បន្ទប់បាយ បន្ទប់ធ្វើការ និងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ របស់របរប្រើប្រាស់ទាំងអស់ត្រូវដាក់ទៅតាមទីកន្លែងឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ល្អ ហើយផ្តល់នូវភាពងាយស្រួលក្នុងការថែរក្សានិងនៅពេលត្រូវការរកយកមកប្រើប្រាស់ ដើម្បីចំណេញពេលវេលា។ ចំណែកផ្លូវចិត្តវិញ ត្រូវរៀបចំអាកប្បកិរិយាឱ្យសមរម្យ ពាក្យសំដីទន់ភ្លន់ មិនច្រងេងច្រងាងទ្រគោះបោះបោក ដោយមិនមានហេតុផល។

២.៣- សុភាព

សុភាពសំដៅដល់សកម្មភាពនិងឥរិយាបថដែលបានស្តែងឡើងតាមរយៈកាយវិការសុភាពមានឫកពារៀបរយ ពាក្យសម្តីសុភាព ស្លូតបូត ចិត្តសុភាព ស្គាល់ខុសស្គាល់ត្រូវ ប្រកបដោយការគោរពនិងការផ្តល់កិត្តិយសដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ទោះបីជួបប្រទះស្ថានភាពបែបណាក៏ដោយ ហើយឥរិយាបថ ដេក ដើរ អង្គុយ ឈរ ធ្វើឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកុំឱ្យឆ្អឹងខ្នងវៀច កោង នៅពេល

ចាស់មិនមានការគៀបសរសៃឆ្អឹងខ្នង ដែលបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់។ ឥរិយាបថទាំងនោះមាន៖

- **និយាយ** : មុននឹងនិយាយអ្វី ត្រូវគិតឱ្យបានវែងឆ្ងាយ។ ការនិយាយត្រូវប្រកបដោយគុណធម៌ ចរិយាធម៌ សីលធម៌ និងព្រហ្មវិហារធម៌។
- **ដេក** : ពេលដេកត្រូវមានរបៀបរៀបរយ ព្រមទាំងមានសណ្តាប់ធ្នាប់ល្អ។ ជាទូទៅការទទួលទានដំណេកមានរយៈពេល៨ម៉ោង។
- **ដើរ** : ពេលដើរដងខ្លួនត្រូវឱ្យត្រង់ ពេលជួបចាស់ទុំ ត្រូវចេះអោនលំទោន មិនច្រងេងច្រងាង កោងកាច ប្រកបដោយកាយវិការគួរឱ្យស្រឡាញ់
- **ឈរ** : ប្រកាន់នូវភាពរម្យទម មានឫកពារៀបរយ មិនច្រងេងច្រងាង
- **អង្គុយ** : ការអង្គុយត្រូវមានឫកពារៀបរយ ឱ្យភាពរម្យទម មិនច្រងេងច្រងាងឱ្យសមតាមលក្ខណៈជាស្ត្រី ឬបុរស។

២.៤- ទៀងពេល

ទៀងពេលជារឿងសំខាន់បំផុតព្រោះថា ក្នុងមួយថ្ងៃមានត្រឹមតែ២៤ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។ ក្នុងមួយថ្ងៃត្រូវចំណាយពេលធ្វើការអស់៨ម៉ោង ពេលដេកអស់៨ម៉ោង និងចំណាយពេលធ្វើដំណើរ បរិភោគអាហារ និងសកម្មភាពផ្សេងទៀតអស់៨ម៉ោង អស់បាត់ទៅហើយ។ ដូច្នេះការគ្រប់គ្រងពេលវេលាជារឿងសំខាន់បំផុត ហើយយើងចាំបាច់ត្រូវគោរពតាមពេលវេលាដែលបានកំណត់តាមកិច្ចសន្យា ដែលបានព្រមព្រៀង និយាយពិត និងមិនកុហក។

២.៥- ធ្វើសមាធិ

ការធ្វើសមាធិ គឺការធ្វើឱ្យចិត្តនិងអារម្មណ៍ឱ្យស្ងប់ ដែលធ្វើឱ្យចិត្តជ្រះថ្លា បរិសុទ្ធ និងបើកចិត្តឱ្យទូលាយនិងមានគុណប្រយោជន៍ច្រើនណាស់សម្រាប់សុខភាព ប្រសិនបើយើងអនុវត្តធ្វើជាប្រចាំ។ ការធ្វើសមាធិអាចពន្យារភាពទ្រុឌទ្រោមនៃខួរក្បាល និងជួយឱ្យខួរក្បាលប្រសើរឡើង ព្រមទាំងជួយគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ទៀត។ បច្ចុប្បន្នគេបានដាក់ឱ្យកុមារអនុវត្តសមាធិ ព្រោះការសមាធិផ្តល់លទ្ធផលល្អក្នុងការរៀនសូត្រ។

របៀបធ្វើសមាធិ : អង្គុយពែនភ្នែនដាក់ជើងស្តាំលើជើងឆ្វេង ដាក់ដៃស្តាំលើដៃឆ្វេង មេដៃទាំងពីរទល់គ្នា សម្រួលភ្នែកទាំងពីរ ព្រមទាំងសម្រួលរាងកាយតាំងពីចុងជើងរហូតដល់ក្បាល។ បិទភ្នែកដោយសន្សឹមៗកុំបង្ខំ ដោយបន្ទន់ត្របកភ្នែកលើបន្តិចម្តងៗ។ អង្គុយតាមធម្មតា បិទភ្នែកដកដង្ហើមធម្មតាតាមច្រមុះ មិនលឿនពេកមិនយឺតពេកមិនវែងពេកនិងមិនខ្លីពេកដោយផ្តោតចិត្ត

លើខ្យល់ដង្ហើម។ ប្រសិនបើយើងមានអារម្មណ៍ថាងងុយគេង យើងត្រូវផ្តោតចិត្តលើខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលតាមច្រមុះ ដើម្បីបង្កើនថាមពលរបស់យើងឡើង។ ប្រសិនបើចិត្តរបស់យើងដើរវើរវាយ យើងត្រូវផ្តោតអារម្មណ៍នៅលើពោះ តាមរយៈខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល ដើម្បីធ្វើចិត្តយើងឱ្យស្ងប់។ ដកដង្ហើមដោយមានសតិរលឹកដឹង ដោយចាប់រាប់ពីមួយដល់ដប់ ម្តងហើយម្តងទៀត ទៅលើខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលនោះ នៅពេលដែលចិត្តដើរត្រាច់ចរចេញទៅ យើងទាញយកការផ្តោតអារម្មណ៍របស់ចិត្តមកលើខ្យល់ដង្ហើមវិញស្រាលៗ។

៣- សារៈសំខាន់នៃអំពើល្អជាសកល

សារៈសំខាន់នៃអំពើល្អជាសកលមានៈ

- ស្គាល់ភាពស្អាតពីក្រៅដល់ក្នុង (រូបរាងខាងក្រៅដល់ចិត្តខាងក្នុង)
- ចេះធ្វើការអង្កេត វិភាគ និងវិនិច្ឆ័យរាល់សកម្មភាព និងឥរិយាបថតាមអំពើល្អ
- ចេះទទួលខុសត្រូវនូវទង្វើរបស់ខ្លួននិងផ្តល់ជាគំរូនៃអំពើល្អដល់អ្នកដទៃ ប្រកបដោយគុណធម៌ ចរិយាធម៌ សីលធម៌ និងព្រហ្មវិហារធម៌
- មិនស្វែងរកអ្នកបង្កើត ឬចាប់កំហុស តែត្រូវស្វែងរកមូលហេតុនិងព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាឱ្យទាន់ពេលដោយសន្តិវិធី
- សមាធិកាន់តែច្រើនមើលឃើញបញ្ហាកាន់តែតិច
- ចំណេញពេលវេលា ថវិកា ធ្វើឱ្យបរិស្ថានស្អាត សុខភាពល្អ បង្កើនបញ្ញា កសាងមនុស្សល្អ
- ធ្វើមនុស្សឱ្យមានទម្លាប់ល្អ និងឈ្វេងយល់ពីរបៀបនៃការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ពីមិនល្អទៅល្អ
- ដឹងពីរបៀបឱ្យជីវិតរីកចម្រើនតាមរយៈការសង្កេត អត់ធ្មត់ និងជួយខ្លួនឯង។

៤- បណ្តុះទម្លាប់ប្រព្រឹត្តអំពើល្អជាប្រចាំ

ការបណ្តុះទម្លាប់ប្រព្រឹត្តអំពើល្អជាប្រចាំ អាចប្រែក្លាយការគិតវិជ្ជមានទៅជាសកម្មភាពអនុវត្តជាក់ស្តែងដូចជា ការអនុវត្តនូវក្បួនអនាម័យជាប្រចាំ ដោយរក្សាភាពស្អាត មានរបៀបសុភាព ទៀងពេល និងការអនុវត្តធ្វើសមាធិជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីហាត់ពត់ចិត្តឱ្យស្ងប់ នាំឱ្យការរស់នៅប្រកបដោយសុខសុវត្ថិភាពទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត។

មេរៀនសង្ខេប

អំពើល្អជាសកល គឺជាគោលការណ៍ជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ការប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវកាយ ផ្លូវវាចា និងតាមផ្លូវចិត្តប្រកបដោយភាពត្រឹមត្រូវ។

គោលការណ៍នៃអំពើល្អជាសកលមាន ភាពស្អាត មានរបៀប មានសុភាពក្នុងការនិយាយ ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ អនុវត្តទៀងពេល និងធ្វើសមាធិ។

សារៈសំខាន់នៃអំពើល្អជាសកល មានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន ជាងការមានប្រាក់រាប់លានកោដិទៅទៀត។ អំពើល្អជាសកលអាចបង្វែរភាពអវិជ្ជមានទៅវិជ្ជមាន ឬបង្រួមបញ្ហាពីធំទៅតូច ឬពីមានទៅគ្មាន។

ការបណ្ដុះទម្លាប់ប្រព្រឹត្តអំពើល្អជាប្រចាំ អាចប្រែក្លាយការគិតវិជ្ជមានទៅជាសកម្មភាពអនុវត្តជាក់ស្ដែងដូចជា ការអនុវត្តន៍វក្បួនអនាម័យជាប្រចាំ ដោយរក្សាភាពស្អាត មានរបៀប សុភាព ទៀងពេល និងការអនុវត្តធ្វើសមាធិជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីហាត់ពត់ចិត្តឱ្យស្ងប់ នាំឱ្យការរស់នៅប្រកបដោយសុខសុវត្ថិភាពទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើអំពើល្អជាសកលជាអ្វី?

២- ចូររៀបរាប់អំពីគោលការណ៍អំពើល្អជាសកល។

៣- ចូរពន្យល់ពីភាពស្អាត ភាពមានរបៀប សុភាព និងទៀងពេល។

៤- ចូររៀបរាប់អំពីរបៀបធ្វើសមាធិ។

៥- តើសារ:សំខាន់នៃអំពើល្អជាសកលមានអ្វីខ្លះ?

មេរៀនទី១ : សិទ្ធិផ្លូវភេទ

សិទ្ធិផ្លូវភេទជាផ្នែកមួយនៃសិទ្ធិមនុស្ស ដែលមនុស្សគ្រប់រូបចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹង។

១- និយមន័យ

សិទ្ធិផ្លូវភេទ គឺជាទំនាក់ទំនងស្មើភាពគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រីនៅក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ការបន្តពូជ ការសម្រេចចិត្ត ការចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវ និងការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំ។

២- ឥរិយាបថរើសអើងជីវិតផ្លូវភេទនិងសិទ្ធិផ្លូវភេទ

ជីវិតផ្លូវភេទក្នុងការរស់នៅ មនុស្សត្រូវមានសិទ្ធិក្នុងការសម្ដែងឬបញ្ចេញនូវឥរិយាបថផ្លូវភេទ ប្រកបដោយសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ សេរីភាព មិនមានការរើសអើង ដែលទាំងនេះត្រូវបានកំណត់ក្នុងសិទ្ធិផ្លូវភេទនិងសិទ្ធិបន្តពូជ។ យោងតាមឯកសារសហព័ន្ធផែនការគ្រួសារអន្តរជាតិ សិទ្ធិផ្លូវភេទមាន៖

១- **សិទ្ធិទទួលបានសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ** : មនុស្សគ្រប់រូបទទួលបានតម្លៃនិងការគោរពដូចៗគ្នា។

២- **សិទ្ធិទទួលបានសមភាពនិងការមិនរើសអើង** : គ្មាននរណាម្នាក់ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាខុសពីអ្នកដទៃដោយសារហេតុផលណាមួយនោះឡើយ រួមមាន ពូជសាសន៍ ភេទ ពណ៌សម្បុរ និន្នាការផ្លូវភេទ អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ ការបង្ហាញយេនឌ័រ ភាសា សាសនា សាវតារគ្រួសារ ស្ថានភាពសង្គម ឬសេដ្ឋកិច្ច និងសញ្ជាតិ។

៣- **សិទ្ធិទទួលបានសុវត្ថិភាព** : មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិទទួលបានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពរស់នៅដោយគ្មានអំពើហិង្សា និងការភ័យខ្លាច។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិប្រើហិង្សា ឬធ្វើឱ្យឈឺចាប់ដល់រាងកាយ ផ្លូវភេទ ផ្លូវចិត្ត ឬកេងប្រវ័ញ្ច សម្រាប់ហេតុផលណាមួយឡើយ។

៤- **សិទ្ធិទទួលបានស្វ័យភាពនិងសុចរិតភាពរាងកាយ** : មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិគ្រប់គ្រងនិងសម្រេចចិត្តពេញលេញដោយទទួលបានព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយពីទម្រង់ការវេជ្ជសាស្ត្រ ជីវិតផ្លូវភេទ និងរាងកាយរបស់ខ្លួន ក្នុងនោះរួមមាន សិទ្ធិជ្រើសរើសដៃគូនិងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ដោយគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកនិងគោរពអ្នកដទៃប្រកបដោយសុខសុវត្ថិភាព។

៥- **សិទ្ធិទទួលបានការការពារពីគ្រប់ទម្រង់នៃអំពើហិង្សា** : មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិរស់នៅដោយគ្មានអំពើហិង្សារួមមាន ការបង្ខិតបង្ខំ ការធ្វើទារុណកម្ម ការមាក់ងាយ ការរំលោភសេពសន្ថវៈ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ការសម្លុត គំរាមកំហែង កេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ និងភាពជាទាសករផ្លូវភេទ។

៦- **សិទ្ធិឯកជន** ៖ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិទទួលបានការរក្សាការសម្ងាត់ទាក់ទងនឹងជីវិតផ្លូវភេទ ស្ថានភាពសុខភាពរាងកាយ និងឥរិយាបថផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។

៧- **សិទ្ធិទទួលបានការពិនិត្យនិងថែទាំសុខភាព** : មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាននិងសេវាសុខភាពមានគុណភាពដែលទាក់ទងនឹងជីវិតផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនរួមមាន ភាពរីករាយ ភាពស្កប់ស្កល់ និងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

៨- សិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍និងរៀបចំគ្រួសារ : មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិជ្រើសរើសដៃគូ ការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ការសម្រេចចិត្តមានកូនឬអត់ ការរំលូតកូន ការថែទាំជុំវិញការសម្រាលកូន ការលែងលះ និងសូមកូនមកចិញ្ចឹមដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំ។ តាមច្បាប់ស្តីពីអាពាហ៍ពិពាហ៍និងគ្រួសាររបស់ប្រទេសកម្ពុជា ត្រង់មាត្រា៥ ជំពូកទី២ ផ្នែកទី១ បានចែងថា "អាចរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍បាននារីចាប់ពីអាយុ១៨ឆ្នាំ បុរសចាប់ពីអាយុ២០ឆ្នាំ ហើយនារីដែលមានអាយុមិនទាន់ដល់១៨ឆ្នាំ អាចរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ស្របច្បាប់បាន ប្រសិនបើនារីមានផ្ទៃពោះ ហើយមានការអនុញ្ញាតពីឪពុកម្តាយឬអ្នកអាណាព្យាបាល"។

៩- សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំនិងព័ត៌មាន : មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិទទួលបានការអប់រំជីវិតផ្លូវភេទយ៉ាងទូលំទូលាយនិងព័ត៌មានដែលអាចយល់បានអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងសិទ្ធិផ្លូវភេទត្រឹមត្រូវនិងមានលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ។

១០- សិទ្ធិទទួលបានយុត្តិធម៌និងសំណង : មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិទទួលបាន យុត្តិធម៌ ការដោះស្រាយតាមផ្លូវច្បាប់និងសំណងការខូចខាតចំពោះការរំលោភបំពានសិទ្ធិផ្លូវភេទ។

៣- វិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើង

- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់និងលើកកម្ពស់ភាពស្មើគ្នា និងសិទ្ធិមនុស្សជាមូលដ្ឋាននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ រាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិផ្លូវភេទនិងបន្តពូជផងដែរ
- ស្វែងរកការគាំទ្រផ្នែកច្បាប់ ដើម្បីការពារសិទ្ធិផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ ជាពិសេសក្រុមមនុស្សដែលងាយរងគ្រោះ ក្រុមប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ និងក្រុមមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។
- ការចូលរួមរបស់ភាគីពាក់ព័ន្ធជាពិសេសយុវវ័យ ពិតជាជួយឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ រាប់បញ្ចូលទាំងការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិតរបស់គេផងដែរ។

មេរៀនសង្ខេប

- **សិទ្ធិផ្លូវភេទ** គឺជាទំនាក់ទំនងស្មើភាពគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រីនៅក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ការបន្តពូជ ការសម្រេចចិត្ត ការចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវ ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំ។
- **សិទ្ធិផ្លូវភេទនិងសិទ្ធិបន្តពូជ**យោងតាមឯកសារសហព័ន្ធផែនការគ្រួសារអន្តរជាតិសិទ្ធិរួមមាន១០ចំណុចរួមមាន (១)សិទ្ធិទទួលបានភាពថ្លៃថ្នូរ (២)សមភាពនិងមិនរើសអើង (៣)សុវត្ថិភាព (៤)ស្វ័យភាពនិងសុចរិតភាពរាងកាយ (៥)ការការពារពីគ្រប់ទម្រង់នៃអំពើហិង្សា (៦)ឯកជនភាព (៧)ការពិនិត្យនិងថែទាំសុខភាព (៨)ការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍និងរៀបចំគ្រួសារ (៩)ការអប់រំនិងព័ត៌មាន (១០)យុត្តិធម៌និងសំណង។
- **វិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើងរួមមាន** : លើកកម្ពស់ភាពស្មើគ្នានិងសិទ្ធិមនុស្សជាមូលដ្ឋានរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិផ្លូវភេទនិងបន្តពូជផងដែរ។ ស្វែងរកការគាំទ្រផ្នែកច្បាប់ដើម្បីការពារសិទ្ធិផ្លូវភេទនិងបន្តពូជនិងការចូលរួមរបស់ភាគីពាក់ព័ន្ធជាពិសេសយុវវ័យ។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើសិទ្ធិផ្លូវភេទមានន័យដូចម្ដេច?

២- នៅក្នុងសង្គមកម្ពុជាបច្ចុប្បន្នមានការគោរពសិទ្ធិទាំង១០ ពេញលេញដែរឬទេ? ព្រោះអ្វី?

៣- ចូរប្រាប់ពីវិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើងផ្លូវភេទ?

មេរៀនទី ២ : យេនឌ័រនិងសង្គម

នៅជុំវិញពិភពលោកនេះ ទំនៀមទម្លាប់ និងតួនាទីយេនឌ័រតែងមានការផ្លាស់ប្តូរ និងកែសម្រួលទៅតាមបរិបទសង្គម ចំណេះដឹង និងពេលវេលា។ ការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងរបស់មនុស្សវ័យជំទង់ស្តីពីយេនឌ័រមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការជួយដល់យុវវ័យឱ្យយល់ដឹងអំពីគុណតម្លៃនៃការរស់នៅ និងការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកនៅក្នុងសង្គម។

១- តួនាទីយេនឌ័រក្នុងសង្គម

តួនាទីយេនឌ័រជា ឥរិយាបថនិងការទទួលខុសត្រូវដែលកំណត់ដោយសង្គម ឬសហគមន៍សម្រាប់ស្ត្រីនិងបុរស ដោយមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីសមត្ថភាព ទេពកោសល្យ គុណសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ការចូលចិត្ត ឬមិនចូលចិត្តរបស់បុគ្គលឡើយ។

ការកំណត់នេះ ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាភាព "ធម្មតា" ហើយត្រឹមត្រូវសម្រាប់បុរសនិងស្ត្រី ផ្អែកតាមវប្បធម៌ ប្រពៃណី ឬតាមសាសនា។ តួនាទីដែលយើងឃើញជាប្រចាំ ចាប់ផ្តើមពីការទទួលខុសត្រូវរបស់បុរសនិងស្ត្រីនៅក្នុងគ្រួសារ របៀបដែលស្វាមីនិងភរិយាគួរប្រព្រឹត្តិតួនាទីរបស់ខ្លួននៅក្នុងពិធីប្រពៃណី ឬសាសនា និងតួនាទីនៅក្នុងសហគមន៍។ វាជាប្រភេទការងារដែលគេរំពឹងទុកឬរៀបចំទុកសម្រាប់កូនប្រុស កូនស្រី ឬការរំពឹងទុកក្នុងការបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍របស់ខ្លួន។ ហេតុនេះយើងត្រូវចងចាំថា តួនាទីយេនឌ័រត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយសង្គមនិងវប្បធម៌ខុសៗគ្នាតាមភូមិសាស្រ្ត មិនមែនដោយធម្មជាតិឬជីវសាស្រ្តទេ។ ឧទាហរណ៍ កាលដើមឡើយការងារផ្ទះសម្បែង ដូចជាចម្អិនអាហារ បោសសម្អាត និងថែទាំកូនត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាការងាររបស់ក្មេងស្រីឬស្ត្រី ព្រោះមិនមានស្ត្រីនិងក្មេងស្រីណាមានការងារនៅខាងក្រៅផ្ទះឡើយ។ ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្នស្ត្រីអាចធ្វើការងារខាងក្រៅផ្ទះ និងអាចធ្វើជាប្រធាន ធ្វើជាមេដឹកនាំបាន។ ហើយការងារក្នុងផ្ទះ និងការងារក្រៅផ្ទះត្រូវបានចាត់ទុកជារឿងធម្មតាសម្រាប់ស្ត្រី និងបុរសក្នុងការជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដើម្បីសុភមង្គលគ្រួសារនិងការអភិវឌ្ឍន៍។

២- ទំនៀមទម្លាប់និងតួនាទីយេនឌ័រចំពោះកុមារនិងវ័យជំទង់

ទំនៀមទម្លាប់សំដៅលើការរំពឹកទុកពីរបៀបដែលមនុស្សតែងតែប្រព្រឹត្ត ឬគិតនៅក្នុងសង្គមនីមួយៗ។ នៅពេលដែលវាបានបង្កើតបទដ្ឋានមួយសម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ មិនមានន័យថាទំនៀមទម្លាប់នេះជារឿងដែលត្រូវតែទទួលយកបានសម្រាប់បុគ្គលគ្រប់រូបនោះឡើយ។ វាបានដាក់សម្ពាធដល់មនុស្សឱ្យបំពេញតាមការរំពឹងទុករបស់សង្គម។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ដែលមានការប្រព្រឹត្តឬការគិតខុសប្លែកពីទំនៀមទម្លាប់ អាចត្រូវបានគេយល់ឃើញថាគាត់ជាមនុស្សដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិខុសគេ ជាជាងគិតថាគាត់ជាមនុស្សឯករាជ្យ។ ឧទាហរណ៍ក្នុងសង្គមទូទៅបានបង្រៀនបុរសមិនឱ្យបង្ហាញពីអារម្មណ៍ពិតដូចជា ការរំជួលចិត្ត ភាពសោកសៅ ដោយការស្រក់ទឹកភ្នែកជាដើម ព្រោះសង្គមបានកំណត់ថា កូនប្រុសដើមទ្រូងប្រាំហត្ថ ហើយជាមនុស្សខ្លាំង។ ហេតុនេះ ក្មេងប្រុសឬបុរស ជាទូទៅមានសេរីភាព មានជម្រើសច្រើន និងមានឥទ្ធិពល។ ចំណែកឯក្មេងស្រីឬស្រ្តី ត្រូវបានបង្រៀនឱ្យមានភាពទន់ភ្លន់ ការលះបង់ និងការទទួលយកនូវជម្រើសដែលសង្គមបានកំណត់។ ហេតុនេះស្រ្តី ឬក្មេងស្រីអាចនឹងមិនរំពឹងច្រើនពីសង្គម ព្រោះពួកគេអាចមិនពិចារណាលើជម្រើសទាំងអស់ ឬតស៊ូដើម្បីសិទ្ធិរបស់ខ្លួនបានឡើយ។ ស្រ្តីក៏អាចជាមេដឹកនាំដ៏ប្រសើរ នៅពេលដែលគាត់មានឱកាសក្នុងការទទួលបានការអប់រំ និងជំនាញដូចបុរស ឬក្មេងប្រុសដែរ។ ភាពលម្អៀងនៃតួនាទីយេនឌ័រមានដូចជា ការទទួលបានការសិក្សា ការរកប្រាក់ចំណូល សិទ្ធិក្នុងភាពជាអ្នកដឹកនាំ និងឥទ្ធិពលក្នុងរឿងផ្លូវភេទដែរ។ ហេតុនេះ ដោយសារសង្គមជាអ្នកបង្កើតតួនាទីយេនឌ័រ សង្គមក៏អាចផ្លាស់ប្តូរតួនាទីយេនឌ័រវិញបានដែរ។ បុគ្គលគ្រួសារ និងសហគមន៍អាចពិភាក្សាអំពីរបៀបទទួលខុសត្រូវ យោងតាមសមភាព សមធម៌ និងភាពល្អប្រសើរតាមរយៈការចែករំលែក ការជួយគ្នា និងការគោរពគ្នា។

៣- ផលប៉ះពាល់នៃទំនៀមទម្លាប់លើតួនាទីយេនឌ័រ

ដោយសារប្រទេសនីមួយៗមានប្រពៃណី ទំនៀមទម្លាប់ខុសៗគ្នា ទើបផលប៉ះពាល់ក៏មានកម្រិត និងលក្ខណៈខុសគ្នាទៅតាមសង្គម ឬបរិបទដែលគេរស់នៅផងដែរ។ ភាគច្រើនក្មេងស្រី ស្រ្តី និងអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ទទួលរងផលប៉ះពាល់ច្រើន។ ភាពលម្អៀងនេះធ្វើឱ្យពួកគេបាត់បង់នូវឱកាសក្នុងការទទួលបានចំណេះដឹង សិទ្ធិ ប្រាក់ចំណូល រងគ្រោះទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវភេទជាដើម។

មេរៀនសង្ខេប

តួនាទីយេនឌ័រជាឥរិយាបថ និងការទទួលខុសត្រូវដែលកំណត់ដោយសង្គម ឬសហគមន៍សម្រាប់ស្ត្រីនិងបុរស ដោយមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីសមត្ថភាព ទេពកោសល្យ គុណសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ការចូលចិត្ត ឬមិនចូលចិត្តរបស់បុគ្គលឡើយ។

ទំនៀមទម្លាប់និងតួនាទីយេនឌ័រចំពោះកុមារនិងវ័យជំទង់សំដៅលើការរំពឹកទុកពីរបៀបដែលមនុស្សតែងតែប្រព្រឹត្ត ឬគិតនៅក្នុងសង្គមនីមួយៗដូចជា បុរសមិនគួរបង្ហាញពីអារម្មណ៍រំជួលចិត្ត ភាពសោកសៅ ស្រក់ទឹកភ្នែក ព្រោះសង្គមបានកំណត់ថាកូនប្រុសដើមទ្រូងប្រាំហត្ថ ហើយជាមនុស្សខ្លាំង។ ចំណែកឯក្មេងស្រី ស្ត្រី ត្រូវបានគេបង្រៀនឱ្យមានភាពទន់ភ្លន់ លះបង់ និងទទួលយកនូវជម្រើសដែលសង្គមកំណត់ឱ្យ។

ផលប៉ះពាល់នៃទំនៀមទម្លាប់លើតួនាទីយេនឌ័រ ភាគច្រើនក្មេងស្រី ស្ត្រី និងអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាទទួលរងផលប៉ះពាល់ច្រើនដូចជា បាត់បង់ឱកាសរៀនសូត្រ សិទ្ធិរកប្រាក់ចំណូល រងគ្រោះទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវភេទជាដើម។

លំហាត់

សំណួរ

១- ចូររៀបរាប់ពីតួនាទីយេនឌ័ររបស់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីក្នុងសង្គមខ្មែរ។

២- តើអ្វីជាទំនៀមទម្លាប់និងតួនាទីយេនឌ័រចំពោះកុមារនិងវ័យជំទង់ក្នុងសង្គមខ្មែរ?

៣- ចូរប្រាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃទំនៀមទម្លាប់លើតួនាទីយេនឌ័រក្នុងសង្គមខ្មែររបស់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី។

មេរៀនទី ៣ : យេនឌ័រនិងអំពើហិង្សា

មនុស្សគ្រប់រូបចង់មានសេចក្តីសុខនិងសុវត្ថិភាព មិនចង់ទទួលរងនូវអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសេដ្ឋកិច្ចឡើយ។

១- ទម្រង់នៃអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ

ការប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាមានច្រើនប្រភេទរាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំលើរូបរាងកាយ ការគំរាមកំហែង ការបំភិតបំភ័យខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ អំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រមាន៤ប្រភេទ៖

១- **អំពើហិង្សាលើរាងកាយ** : រាល់ទង្វើទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យរាងកាយមានរបួសដូចជា ការវាយដំ កាប់ចាក់ ទាត់ ធាក់ ទះតប់ ច្របាច់ក ខ្ទប់ដង្ហើម បោចសក់ ក្រញៅ ខាំ ធ្វើឱ្យរបួស
ដុត ចំពោះនរណាម្នាក់ដោយហេតុផលផ្សេងៗពាក់ព័ន្ធនឹងយេនឌ័ររបស់ខ្លួន ការបង្ខំឱ្យស្ត្រីរំលូតកូន ។ល។

២- **អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ** : រាល់ទង្វើទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យមានរំញោចផ្លូវភេទ រួមមាន អំពើអាស ការរំលោភសេពសន្ថវៈ ការប៉ះពាល់បំពានផ្លូវភេទ (នៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅសាលារៀន ឬទីសាធារណៈ) ការរំលោភផ្លូវភេទ ការបង្ខំឱ្យធ្វើការងារផ្លូវភេទ និងការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទជាដើម។

៣- អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត : ជាទង្វើដែលធ្វើឱ្យមានប៉ះទង្គិចដល់ផ្លូវចិត្តដូចជា ការរំលោភបំពានដោយពាក្យសម្តី ការរិះគន់ ការស្រែកខ្លាំងៗ ប្រមាថមាក់ងាយ ការស្តីបន្ទោស ការចោទប្រកាន់ ការធ្វើឱ្យខ្មាសគេ ការឃុំឃាំង ការដកហូតសេរីភាព ការគំរាមកំហែង ការរើសអើង ការស្តីបន្ទោសដោយសារភាគីប្រពន្ធគ្មានកូន ឬមានកូនស្រីច្រើន ការចិញ្ចឹមកូនមិនបានត្រឹមត្រូវ។

៤- អំពើហិង្សាខាងសេដ្ឋកិច្ច : ការគ្រប់គ្រងចំពោះធនធានគ្រួសារទាំងអស់ បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ បំបិទសិទ្ធិក្នុងការចូលរួមចាត់ចែងទ្រព្យសម្បត្តិ បំបិទសិទ្ធិក្នុងការរកទ្រព្យសម្បត្តិ (ថវិកា ពេលវេលា ការដឹក ជញ្ជូន ម្ហូបអាហារ សម្លៀកបំពាក់ ជម្រក) មិនទទួលឱ្យធ្វើការ បង្ខំឱ្យធ្វើការលើសម៉ោង យកកម្រៃរបស់គេ ឬបង្ខំឱ្យធ្វើការដែលគេមិនចង់។

អំពើហិង្សានិងផលប៉ះពាល់

២- វិធីទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ

មនុស្សអាចលុបបំបាត់ចោលអំពើហិង្សាទាក់ទងយេនឌ័របានលុះត្រាតែវិសមភាពយេនឌ័រត្រូវបានលុបបំបាត់ចោល។ ខាងក្រោមនេះជាវិធីទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ៖

១- ត្រូវបញ្ឈប់អំពើហិង្សាចំពោះដៃគូ ឬចាកចេញពីដៃគូដែលប្រើអំពើហិង្សា។

២- ត្រូវស្វែងយល់ពីសិទ្ធិមនុស្ស ជាពិសេសត្រូវដឹងថា មនុស្សម្នាក់មានសិទ្ធិរស់នៅដោយសេរី ចាកផុតពីអំពើហិង្សានានារាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំរួមភេទផងដែរ។

៣- ត្រូវពង្រឹងសេចក្តីតាំងចិត្តនិងជំនាញរបស់ខ្លួន ដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ

សមាជិកគ្រួសារ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន នគរបាល ស្ដីពីបញ្ហានានាដែលទាក់ទងនឹងអំពើហិង្សាយេនឌ័ររាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំរួមភេទផងដែរ។

មេរៀនសង្ខេប

ទម្រង់នៃអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ មានច្រើនប្រភេទរាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំលើរូបរាងកាយ ការគំរាមកំហែង ការបំភិតបំភ័យខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ។
វិធីទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ គឺត្រូវបញ្ឈប់អំពើហិង្សាចំពោះដៃគូ ឬចាកចេញពីដៃគូដែលប្រើអំពើហិង្សា ត្រូវស្វែងយល់ពីសិទ្ធិមនុស្ស ត្រូវពង្រឹងសេចក្ដីតាំងចិត្តនិងជំនាញរបស់ខ្លួន ដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងដោះស្រាយជាមួយមិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន នគរបាលជាដើម។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើទម្រង់នៃអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទមានប៉ុន្មានប្រភេទ? អ្វីខ្លះ?
២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ?

មេរៀនទី១ : ការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ

នៅពេលដែលអ្នកស្ថិតក្នុងភាពជាយុវវ័យ អ្នកនឹងប្រឈមនឹងតម្រូវការផ្លូវភេទ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យអ្នកសម្រេចចិត្តឬពន្យារពេលរួមភេទ។ មេរៀននេះនឹងប្រាប់អ្នកពីការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ។

១- ជម្រើសនិងជំហាននៃការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ

ការសម្រេចចិត្តរួមភេទ កើតឡើងទាក់ទងទៅនឹងហេតុផលមួយចំនួនដូចជា ស្ថានការណ៍ជំរុញ ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចទន់ខ្សោយ អាយុចង់សាកល្បងរួមភេទ ចំណង់ផ្លូវភេទ និងទំនាក់ទំនងស្នេហាស៊ីជម្រៅ។ មូលហេតុខ្លះទៀតមានដូចជា បញ្ជាក់សេចក្តីស្នេហា អារម្មណ៍ស្និទ្ធស្នាលលើនរណាម្នាក់ដើម្បីទទួលបានភាពរីករាយ ចង់មានកូន មានអារម្មណ៍ថាវាជាកាតព្វកិច្ច ឬករណីកិច្ច។ល។ ការសម្រេចចិត្តនេះ ផ្អែកលើជម្រើសនិងការព្រមព្រៀងដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំ ហើយត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវដោយខ្លួនឯង។

ការរួមភេទនៅអាយុវ័យក្មេងពេក (ក្រោម១៥ឆ្នាំ) អាចប៉ះពាល់ខ្លាំងទៅការលូតលាស់រាងកាយនិងលើផ្លូវចិត្ត។

មានសំណួរជាច្រើនដែលអ្នកអាចដោះស្រាយមុនសម្រេចចិត្ត។ អ្នកពិតជាត្រូវការសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ដូចនេះត្រូវសួរខ្លួនឯង ដូចខាងក្រោម ៖

- តើខ្ញុំរួមភេទពេលនេះដើម្បីអ្វី?
- តើអ្វីទៅជាតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំអំពីការរួមភេទ?
- តើស្ថានភាពអ្វីដែលខ្ញុំគិត ក្នុងការត្រៀមខ្លួនរួមភេទ?
- តើខ្ញុំត្រូវការពារខ្លួនឯងនិងដៃគូរបស់ខ្ញុំពីការមានផ្ទៃពោះឥតគ្រោងទុក ការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ និងមេរោគអេដស៍ដោយរបៀបណា?

ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់រួមភេទ អ្នកត្រូវហ៊ានឆ្លើយថា "ទេ"។ បើសិនជានរណាម្នាក់ប្រឆាំងនឹងជម្រើសរបស់អ្នកអំពី ថាតើត្រូវរួមភេទឬអត់ គឺគេមិនគោរពតម្លៃឬសិទ្ធិផ្លូវភេទដែលអ្នកមាននោះទេ។ អ្នកត្រូវមានទំនុកចិត្តក្នុងការយកជម្រើសណាមួយនៃការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន ដោយមិនត្រូវស្ថិតនៅក្រោមសម្ពាធរបស់អ្នកដទៃ ឬមានអារម្មណ៍ថាសោកស្ដាយចំពោះការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថា អ្នកកំពុងធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មិនសប្បាយចិត្ត ឬធ្វើឱ្យគេមិនស្រួលក្នុងចិត្ត ប៉ុន្តែជានិច្ចជាកាលអ្នកមានសិទ្ធិក្នុងការនិយាយថា "ទេ"។

ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តបានល្អ អ្នកត្រូវពិចារណាអនុវត្តតាមជំហានដូចខាងក្រោម៖

១- គិតដល់ជម្រើសនានាដើម្បីយកមកធ្វើការសម្រេចចិត្ត។

២- កំណត់រកគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។ កត់ត្រាពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិដែលអាចកើតមានចំពោះខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃតាមរយៈជម្រើសនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីមួយ។

៣- ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត ឬមានបទពិសោធន៍ខ្ពស់ ដើម្បីជួយតម្រង់ទិសក្នុងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក។

៤- សម្រេចចិត្តជ្រើសយកជម្រើសមួយដែលសមស្របបំផុតសម្រាប់អ្នក។

មុនពេលសម្រេចចិត្តរួមភេទ អ្នកនិងដៃគូត្រូវប្រាកដថាបានជជែកគ្នា ព្រមព្រៀងគ្នា និងបានត្រៀមខ្លួនការពារពីការមានផ្ទៃពោះមិនចង់បាន និងការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ។

២- គុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ

អ្នកត្រូវគិតឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយជាមុនពីគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិដែលអាចកើតមានឡើងចេញពីការសម្រេចចិត្តរួមភេទរបស់អ្នក។ ចំពោះយុវវ័យដែលកំពុងសិក្សា ការសម្រេចចិត្តរឿងរួមភេទមានផលវិជ្ជមានតិចតួចដូចជាកាត់បន្ថយស្ត្រេស បំពេញចិត្តដៃគូ បំពេញចំណង់ផ្លូវភេទតែផ្ទុយទៅវិញវាបានផ្ដល់ផលអវិជ្ជមានច្រើនជាងដូចជា អាចមានផ្ទៃពោះមុនរៀបការ ឆ្លងជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ ជំងឺថ្លើមប្រភេទបេ សេ ការសិក្សាធ្លាក់ចុះឬគេចវេសសាលាព្រោះខ្មាសគេ អាប់ឱនដល់គុណតម្លៃខ្លួនឯងនិងគ្រួសារ។ល។

ដូចនេះ អ្នកគួរមានផែនការច្បាស់លាស់ មានព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ មានទំនុកចិត្តថាទង្វើទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពនិងផ្តល់គុណតម្លៃដល់ខ្លួនឯងឬទេ។ អ្នកត្រូវសួរខ្លួនឯងម្ដងហើយម្ដងទៀតថា៖ ហេតុដូចម្ដេចបានជាអ្នកសម្រេចចិត្តរួមភេទ? ឬហេតុដូចម្ដេចបានជាអ្នកសម្រេចចិត្តមិនរួមភេទ?។ ជម្រើសដ៏បំផុតគឺការសម្រេចចិត្តពន្យារការរួមភេទតាមរយៈការពិចារណាទៅ

លើហេតុផលគ្រប់ជ្រុងជ្រោយមួយចំនួនដូចជា៖

- គុណតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួននិងគ្រួសារ
- មិនទាន់ត្រៀមខ្លួនក្នុងការរួមភេទ
- ចាំបញ្ចប់ការសិក្សាជាមុនសិន
- រង់ចាំក្រោយពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍
- ផ្តោតលើគោលដៅអនាគតជាមុន។ល។

ដើម្បីពន្យារការរួមភេទ អ្នកអាចមានជម្រើសផ្សេងៗដើម្បីបង្ហាញពីសេចក្តីស្រឡាញ់ រក្សាទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្នាដូចជា ធ្វើលំហាត់ជាមួយគ្នា ដើរលេងជាមួយគ្នា លេងកីឡា។ល។ ដោយជៀសវាងការនៅកន្លែងស្ងាត់តែ២នាក់។

មេរៀនសង្ខេប

នៅពេលដែលអ្នកស្ថិតក្នុងភាពជាយុវវ័យ អ្នកនឹងប្រឈមនឹងតម្រូវការផ្លូវភេទ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យអ្នកសម្រេចចិត្តឬពន្យារពេលរួមភេទ។

ការសម្រេចចិត្តរួមភេទ កើតឡើងទាក់ទងទៅនឹងហេតុផលមួយចំនួនដូចជា ស្ថានការណ៍ជំរុញ ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចទន់ខ្សោយ អាយុចង់សាកល្បងរួមភេទ ចំណង់ផ្លូវភេទ ទំនាក់ទំនងស្នេហាស៊ីជម្រៅ បញ្ជាក់សេចក្តីស្នេហា ភាពរីករាយ ចង់មានកូន មានអារម្មណ៍ថាជាកាតព្វកិច្ចឬករណីកិច្ច។ល។ ការសម្រេចចិត្តនេះ ផ្អែកលើជម្រើសនិងការព្រមព្រៀងដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំ និងទទួលខុសត្រូវដោយខ្លួនឯង។

ចំពោះយុវវ័យជម្រើសដ៏បំផុតគឺការសម្រេចចិត្តពន្យារការរួមភេទតាមរយៈការពិចារណាទៅលើហេតុផលគ្រប់ជ្រុងជ្រោយមួយចំនួនដូចជា គុណតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួននិងគ្រួសារ មិនទាន់ត្រៀមខ្លួនក្នុងការរួមភេទ ចាំបញ្ចប់ការសិក្សាជាមុនសិន រង់ចាំក្រោយពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ផ្តោតលើគោលដៅអនាគតជាមុន។ល។ ជំនួសការរួមភេទ មានការជួយខ្លួនឯង ការលេងកីឡា ហាត់ប្រាណជាដើម។

លំហាត់

សំណួរ

១- ហេតុផលអ្វីខ្លះដែលយុវវ័យពិចារណាពន្យារពេលរួមភេទ?

២- ចូរធ្វើផែនការក្នុងការសម្រេចចិត្តរឿងរួមភេទ?

មេរៀនទី២ : អាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបអាចបង្ហាញនិងទទួលបទពិសោធន៍រឿងផ្លូវភេទតាមរយៈអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទខុសៗគ្នា ដោយមិនគិតពីអត្តសញ្ញាណភេទ យេនឌ័រ សមត្ថភាព និងកាយសម្បទានោះឡើយ។

១- លក្ខណៈនៃអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទ

អាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទគឺជារបៀបគិត ការសម្តែង ឬការមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាការពណ៌នាស្តីពីអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទមានសុវត្ថិភាព៖

- ការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯង (ការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯង) គឺជាទង្វើទូទៅនៅក្នុងជីវិតនៃមនុស្សភាគច្រើន។ ការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯង គឺជាអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទដែលមានសុវត្ថិភាព។
- ការបបោសអង្អែល ការថើប ការចែករំលែក ការស្រមើស្រមៃស្រើបស្រាល ការធ្វើឱ្យមានរំញោចលើអង្គជាតរបស់ដៃគូដោយប្រើដៃ ឬការត្រដុសគ្នាទៅវិញទៅមកឈានដល់ចំណុចកំពូល ដោយគ្មានការរួមភេទ។

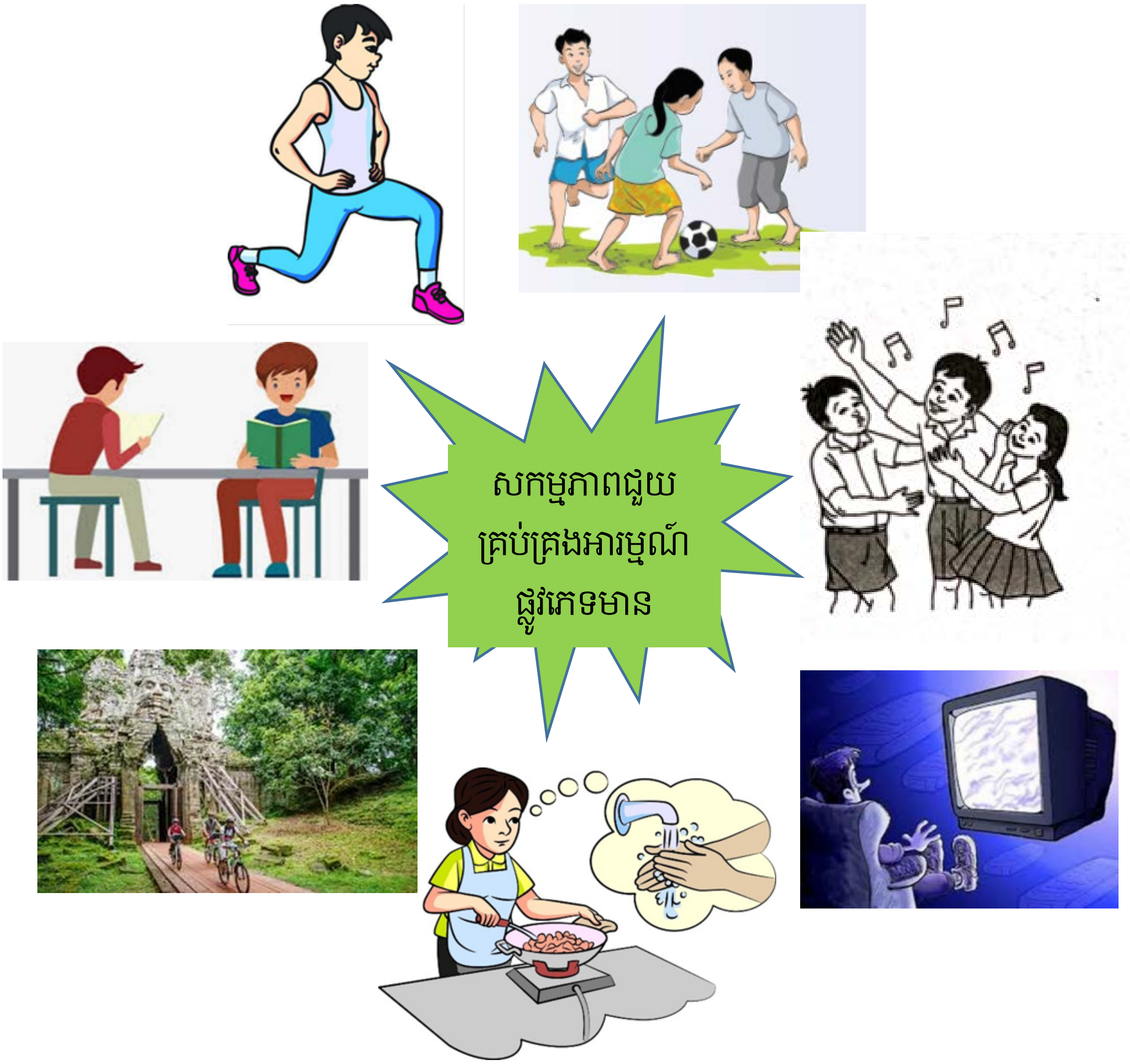
២- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទដូចគ្នា។ អារម្មណ៍ផ្លូវភេទប្រែប្រួលពីបុគ្គលម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតអាស្រ័យដោយសុខភាពរាងកាយ វប្បធម៌ និងកម្រិតអ័រម៉ូនភេទ។ ការចេះគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទតាមរយៈការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការប្រកាន់ខ្ជាប់ក្រមសីលធម៌ និងការគោរពសិទ្ធិមនុស្ស ធ្វើឱ្យសង្គមជៀសវាងបានពីការប្រព្រឹត្តអសីលធម៌ រស់នៅប្រកបដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។

សកម្មភាពមួយចំនួនដែលអាចជួយគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទរួមមាន ៖

- លេងកីឡា លំហាត់ប្រាណ ធ្វើការងារផ្ទះ
- ស្តាប់ចម្រៀង
- មើលទូរទស្សន៍
- ស្រូបយកខ្យល់អាកាស
- អាន ឯកសារ សៀវភៅ

- ជជែកជាមួយមិត្តភក្តិ
- ការធ្វើសមាធិ
- ការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯងមានទាំងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី។



➢ រាល់ការប្រព្រឹត្តផ្លូវភេទជាសិទ្ធិរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ប៉ុន្តែការបំពានផ្លូវភេទគឺជាអំពើខុសច្បាប់។

មេរៀនសង្ខេប

អាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទគឺជារបៀបគិត ការសម្ដែង ឬការមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ ឧទាហរណ៍ ការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯង ការបបោស អង្អែល ការថើប ...។ សកម្មភាពមួយចំនួន

ដែលអាចជួយគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទដូចជា ការលេងកីឡា លំហាត់ប្រាណ ...។ ការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯងមានទាំងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី។

លំហាត់

សំណួរ

១- ចូររៀបរាប់ពីលក្ខណៈនៃអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ?

២- ចូររៀបរាប់ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ?

មេរៀនទី៣ : ភាពផ្សេងគ្នានៃរឿងផ្លូវភេទនិងសង្គម

មនុស្សម្នាក់ៗមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នានិងខុសគ្នា បើប្រៀបធៀបទៅនឹងមនុស្សផ្សេងទៀត។ ភាពខុសគ្នាខ្លះអាចមើលឃើញ ខ្លះទៀតមិនអាចមើលឃើញឬគិតដល់ដូចជា ចំណង់ចំណូលចិត្ត ទេពកោសល្យ និងរឿងផ្លូវភេទជាដើម។

១- អត្តសញ្ញាណផ្លូវភេទឬភាពផ្សេងគ្នានៃរឿងផ្លូវភេទ

មនុស្សមានទំនោរផ្លូវភេទ អត្តសញ្ញាណផ្លូវភេទ ឬអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទមិនដូចគ្នាទេ ដែលគេសន្មតថា “ភាពផ្សេងគ្នានៃរឿងផ្លូវភេទ”។ មនុស្សអាចមានអារម្មណ៍ស្រលាញ់ ការទាក់ទាញ និងចំណង់ផ្លូវភេទចំពោះមនុស្សផ្ទុយគ្នា ដូចគ្នា ឬទាំងពីរភេទ នៅគ្រប់សង្គមគ្រួសារ សហគមន៍ ឬអាជីពទាំងអស់។ មនុស្សអាចសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសយកទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទណាមួយ ដោយការស្ម័គ្រចិត្តនិងពេញចិត្ត។

២- ទំនៀមទម្លាប់សង្គមទាក់ទងនឹងការរើសអើងចំពោះមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា (ករណីសិក្សា)

សង្គមគ្រួសារគួរផ្តល់ការគាំទ្រចំពោះសេចក្តីស្រឡាញ់មិនថាភេទខុសគ្នានិងដូចគ្នា។

ករណីសិក្សារឿងរបស់ស៊ីថាៈ

ខ្ញុំឈ្មោះស៊ីថា អាយុ ២៤ឆ្នាំ។ ខ្ញុំចាំបានថា ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្រឡាញ់មនុស្សស្រីតាំងពីអាយុប្រហែល១៥ឆ្នាំ។ នៅអាយុ១៩ឆ្នាំ ពេលរៀននៅសកលវិទ្យាល័យ ខ្ញុំបានស្រឡាញ់ជាមួយមនុស្សស្រីដូចគ្នា។ ក្រោយមកម្តាយខ្ញុំបានដឹងថា ខ្ញុំមានដៃគូស្នេហាភេទដូចគ្នា គាត់បានបញ្ឈប់ខ្ញុំពីការសិក្សាត្រឹមឆ្នាំទីបី និងបង្ខំខ្ញុំរៀបការជាមួយមនុស្សប្រុស ដោយគាត់ខ្លាចខ្ញុំគ្មានអនាគតល្អ គ្មានកូន និងចាញ់បោកគេ។ គ្មានសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់គាំទ្រសេចក្តីស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នារបស់ខ្ញុំទេ រហូតធ្វើឱ្យខ្ញុំសម្រេចចិត្តចាកចេញពីផ្ទះ អស់រយៈពេល៤ឆ្នាំ ទើបខ្ញុំត្រឡប់មកវិញ។ ទោះបីគ្រួសារខ្ញុំមិនទាន់ទទួលស្គាល់ខ្ញុំ តែពួកគាត់មិនបានបង្ខំខ្ញុំដូចមុនឡើយ។

សំណួរៈ

១- តើករណីសិក្សានេះចង់និយាយពីអ្វី?

២- ហេតុអ្វីបានជាស៊ីថាចាកចេញពីផ្ទះ?

៣- ហេតុអ្វីបានជាសមាជិកគ្រួសារស៊ីថាមិនគាំទ្រគាត់ស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា? តើប្អូនមានដំណោះស្រាយបែបណា?

៤- ហេតុដូចម្តេចបានជាគ្រួសារស៊ីថា មិនបានបង្ខំនាងដូចមុន ពេលនាងត្រឡប់មកផ្ទះវិញ?

៥- តើការរើសអើងពីគ្រួសារផ្តល់ផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់ស៊ីថា?

៦- តើករណីសិក្សាខាងលើ ផ្តល់គំនិតអប់រំអ្វីខ្លះដល់ប្អូន?

៣- កាត់បន្ថយទំនៀមទម្លាប់សង្គមទាក់ទងនឹងការរើសអើងចំពោះមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា (ករណីសិក្សា)

ករណីសិក្សារឿងរបស់លី

ខ្ញុំមានអាយុ២៣ឆ្នាំជាបុរសស្រឡាញ់បុរស កាលពេលដែលខ្ញុំមានអាយុប្រហែល១៣ឆ្នាំ បានចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់ឃើញថា ខ្ញុំចូលចិត្តមើលរាងកាយរបស់បុរស មិនដឹងថាមូលហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំគិតនិងធ្វើដូចនេះទេ។ ពេលនោះ ខ្ញុំបានទៅរស់នៅជាមួយបុរសម្នាក់ឈ្មោះសុភាព គាត់មានកាយវិការដូចជាមនុស្សស្រី ហើយខ្ញុំក៏ធ្លាប់អានទស្សនាវដ្តីដែលសរសេរព័ត៌មានអំពីមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។ ក្រោយមកពួកយើងក៏បានផ្លាស់ទីលំនៅទៅរស់នៅទីក្រុង។ មិត្តភក្តិខ្ញុំខ្លះបាននិយាយថា ពួកគេមានមិត្តស្រី ខ្ញុំកុហកពួកគេថាឥឡូវនេះខ្ញុំកំពុងចាប់អារម្មណ៍មនុស្សស្រីពិសេសម្នាក់ ប៉ុន្តែតាមការពិតខ្ញុំកំពុងគិតអំពីបុរសៗទៅវិញ។ ដើម្បីបិទបាំង ខ្ញុំធ្វើជារឹងមាំជាងបុរសឯទៀត និងបានចូលរួមលេងកីឡា ហើយខ្ញុំសង្ឃឹមថាគ្មាននរណាម្នាក់ដឹងថាខ្ញុំជាមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាឡើយ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនយល់ខ្លួនឯង ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំក្លាយជាមនុស្សដូច្នេះ? ខ្ញុំបានព្យាយាមសាកល្បងចេញទៅក្រៅជាមួយស្រីៗ ប៉ុន្តែខ្ញុំពុំមានអារម្មណ៍ស្រឡាញ់ជាមួយស្រីៗទាំងនោះសោះ។

សំណួរ៖

១- តើករណីសិក្សានេះចង់ឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្វី?

២- ចូររកវិធីនានាដើម្បីកាត់បន្ថយការរើសអើងចំពោះមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា?

៣- ប្រសិនបើអ្នកជាមិត្តភក្តិរបស់គាត់ តើអ្នកគួរធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីគាំទ្រគាត់?

មេរៀនសង្ខេប

មនុស្សមានទំនោរផ្លូវភេទ អត្តសញ្ញាណផ្លូវភេទ ឬអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទមិនដូចគ្នាទេ ដែលគេសន្មតថា «ភាពផ្សេងគ្នានៃរឿងផ្លូវភេទ»។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការគោរពអំពីអត្តសញ្ញាណនិន្នាការផ្លូវភេទមនុស្សម្នាក់ៗ។ សង្គមគ្រួសារគួរផ្តល់ការគាំទ្រចំពោះសេចក្តីស្រឡាញ់មិនថាភេទខុសគ្នានិងដូចគ្នា។ ការកាត់បន្ថយទំនៀមទម្លាប់សង្គមទាក់ទងនឹងការរើសអើងចំពោះមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា គឺជាការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិមនុស្ស គុណតម្លៃរបស់មនុស្ស។

លំហាត់

១- តើអ្វីទៅជាភាពផ្សេងគ្នានៃរឿងផ្លូវភេទ?

២- តើអ្វីទៅជាទំនៀមទម្លាប់សង្គមទាក់ទងនឹងការរើសអើងចំពោះមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា?

៣- តើមានវិធីអ្វីខ្លះ ដើម្បីកាត់បន្ថយទំនៀមទម្លាប់សង្គមទាក់ទងនឹងការរើសអើងចំពោះមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នានៅក្នុងសង្គមទូទៅនិងសាលារៀន?

មេរៀនទី១ : ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ

ការថែទាំសុខភាពនិងការការពារខ្លួនពីការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ គឺជាកត្តាសំខាន់ដែលមនុស្សទូទៅត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់។ ក្រោយពេលរៀនមេរៀននេះ អ្នកនឹងយល់ដឹងពីការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ។

១- និយមន័យ

ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ គឺជាជំងឺឆ្លងដែលកើតមានឡើងនៅលើប្រដាប់បន្តពូជរបស់បុរស និងស្ត្រី ដែលបង្កឡើងដោយ បាក់តេរី វីរុស ផ្សិត និងបារ៉ាស៊ីត។

២- ប្រភេទជំងឺនិងរោគសញ្ញា

ក្នុងចំណោមជំងឺដែលបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ គេសង្កេតឃើញមានញឹកញាប់ដូចជា ៖

ក- ជំងឺបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជតែមិនឆ្លងតាមការរួមភេទ

- **ជំងឺផ្សិតក្នុងយោនី** បង្កឡើងដោយមេរោគផ្សិតដែលមានពីធម្មជាតិក្នុងយោនី មានរោគសញ្ញាដូចជា ធ្លាក់សខាប់ រមាស់ ឬឡើងកន្ទួលនៅគែមយោនី។ ជួនកាលស្ត្រី ឬក្មេងស្រីមួយចំនួនមានជំងឺផ្សិតតែពុំមានចេញរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ។
- **ជំងឺរលាកយោនីដោយបាក់តេរី** កើតឡើងដោយសារបាក់តេរី មានរោគសញ្ញាដូចជា ធ្លាក់សរាវ ពណ៌ប្រផេះ លឿង ឬបៃតង រមាស់ មានធុំក្លិន និងឈឺចាប់នៅពេលមករដូវ ឬពេលរួមភេទ។
- **ជំងឺទ្រីកូម៉ូណាស់** គឺជាការបង្ករោគដែលបណ្តាលមកពី**ប៉ារ៉ាស៊ីត** និងមានរោគសញ្ញា ធ្លាក់សរាវ ពពុះៗ ពណ៌ខៀវ រមាស់ មានធុំក្លិនមិនល្អ និងមានស្នាមក្រហមលើប្រដាប់បន្តពូជមុននិងក្រោយមករដូវ។

ខ- ជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ (ជំងឺកាមរោគ)

ដែលច្រើនជួបប្រទះមាន ជំងឺស្វាយ ពងទឹកសិរមាន់ អេដស៍ជាដើមដែលមនុស្សភាគច្រើនពុំមានចេញរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។

៣- វិធីបង្ការការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ

វិធីបង្ការមានដូចខាងក្រោម៖

- ត្រូវធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណជាប្រចាំ ពិសេសប្រដាប់បន្តពូជ និងអំឡុងពេលមករដូវ
- ស្លៀកខោឱ្យរលុងៗ ដើម្បីបង្ការមេរោគផ្សិត និងត្រូវបោកគក់ (ហាលឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ) ប្តូរខោទ្រនាប់ឱ្យបានញឹកញាប់
- ត្រូវលាងសម្អាតប្រដាប់បន្តពូជជាមួយទឹកស្អាត ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប្រើបង្គន់រួច។ ដើម្បីបង្ការឬកាត់បន្ថយនៃការឆ្លងរោគផ្សិតនិងរោគឆ្លងតាមរន្ធយោនី ស្ត្រីត្រូវលាង ឬជូតសម្អាតពីខាងមុខទៅក្រោយ។ ជៀសវាងលាងប្រដាប់បន្តពូជជាមួយផលិតផលអនាម័យផ្សេងៗនិងការប្រើថ្នាំផ្សះដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវ
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍មុតស្រួចរួមគ្នាដែលអាចឆ្លងរោគ
- មុនពេលសម្រេចចិត្តរួមភេទ ត្រូវស្វែងយល់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
- រាល់ការរួមភេទជាមួយដៃគូ ឬឧបករណ៍សិប្បនិមិត្ត ត្រូវមានអនាម័យ ឬប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- បើអ្នកសង្ស័យថាមានការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ អ្នកត្រូវទៅពិនិត្យនិងរកសេវាព្យាបាលជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ព្រោះជំងឺទាំងនេះអាចជាសះស្បើយ ប្រសិនបើព្យាបាលទាន់ពេលវេលា (លើកលែងជំងឺអេដស៍ ដែលត្រូវព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំង មេរោគពេញមួយជីវិត)។

មេរៀនសង្ខេប

ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ គឺជាជំងឺឆ្លងដែលកើតមានឡើងនៅលើប្រដាប់បន្តពូជរបស់បុរស និងស្ត្រី ដែលបង្កឡើងដោយ បាក់តេរី វីរុស ផ្សិត និងប៉ារ៉ាស៊ីត។

ជំងឺដែលបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជមានដូចជា **ជំងឺបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជតែមិនឆ្លងតាមការរួមភេទ** (**ជំងឺផ្សិតក្នុងយោនី** មានរោគសញ្ញាដូចជា ធ្លាក់ស ខាប់ រមាស់ ឬឡើងកន្ទួលនៅគែមយោនី។ **ជំងឺរលាកយោនីដោយបាក់តេរី** មានរោគសញ្ញាធ្លាក់ស រាវពណ៌ ប្រផេះ លឿង បៃតង និងមានធុំក្លិន រមាស់ និងឈឺចាប់នៅពេលមករដូវ ឬពេលរួមភេទ។ **ជំងឺទ្រីកូម៉ូណាស់**បណ្តាលមកពីប៉ារ៉ាស៊ីត មានធ្លាក់សរាវពពុះៗ ពណ៌ខៀវ និងមានធុំក្លិនមិនល្អ រមាស់ មុននិងក្រោយមករដូវ មានស្នាមក្រហមលើប្រដាប់បន្តពូជ)។ **ជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ** (**ជំងឺកាមរោគ**) **ដែលជួបប្រទះមាន** ជំងឺស្វាយ ពងទឹក សិរមាន់ អេដស៍ ហើយជំងឺនេះភាគច្រើនពុំមានចេញរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។

ដើម្បីបង្ការការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ ត្រូវធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណជាប្រចាំ ពិសេសប្រដាប់បន្តពូជ និងអំឡុងពេលមករដូវ។ រាល់ការរួមភេទជាមួយដៃគូ ឬឧបករណ៍សិប្បនិមិត្ត ត្រូវមានអនាម័យ ឬប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ មិនត្រូវប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍មុតស្រួចរួមគ្នាដែលអាចឆ្លងរោគ និងស្វែងយល់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។

លំហាត់

សំណួរ

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ?

២- តើប្រភេទជំងឺនិងរោគសញ្ញាការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ?

៣- ចូររៀបរាប់ពីរបៀបបង្ការការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ។

ព័ត៌មានបន្ថែម

ជំងឺកាមរោគ	រោគសញ្ញាលើមនុស្សស្រី	រោគសញ្ញាលើមនុស្សប្រុស	តើអាចព្យាបាលជាសះស្បើយដែរឬទេ?	វ៉ាក់សាំង (ថ្នាំបង្ការ)
ដំបៅទាមឡា (□□□□□□□□□□)	ឈឺចុកចាប់លើប្រដាប់ភេទ ក្រពេញទឹករងៃលើគ្រលៀនហើម។ ជាញឹកញាប់ស្ត្រីគ្មានបញ្ចេញរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ។		ជា	គ្មាន
ជំងឺប្រមេះទឹកថ្លា □□□□□□□□□□	- ភាគច្រើនគ្មានចេញរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ - ស្ត្រីមួយចំនួនអាចមានរោគសញ្ញា : បញ្ចេញវត្ថុរាវតាមយោនីខុសធម្មតា ឬមានអារម្មណ៍ដូចរលាកនៅពេលនោម។	- ជាញឹកញាប់គ្មានចេញរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ - បុរសមួយចំនួនអាចមានរោគសញ្ញា : បញ្ចេញវត្ថុរាវដូចខ្ទុះចេញពីលឹង្គឬមានអារម្មណ៍ដូចរលាកនៅពេលនោម។	- ព្យាបាលជា - បើមិនព្យាបាលវាអាចនាំឱ្យមានជំងឺរលាកអាងត្រគាកដែលអាចបង្កឱ្យមានភាពអារសម្រាប់ស្ត្រី - សម្រាប់មនុស្សប្រុសបញ្ហាដែលកើតចេញពីជំងឺនេះគឺកម្រនឹងមានណាស់។	គ្មាន

ជំងឺកាមរោគ	រោគសញ្ញាលើមនុស្សស្រី	រោគសញ្ញាលើមនុស្សប្រុស	តើអាចព្យាបាលជាសះស្បើយដែរឬទេ?	វ៉ាក់សាំង (ថ្នាំបង្ការ)
ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ Gonorrhea	- ភាគច្រើនគ្មានចេញរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ - បើមានគឺជាការបញ្ចេញវត្ថុរាវតាមយោនីខុសធម្មតា ឬមានអារម្មណ៍ដូចរលាកនៅពេលនោម។	- ជាញឹកញាប់គឺមានការបញ្ចេញវត្ថុរាវដូចខ្ទុះចេញពីលិង្គឬមានអារម្មណ៍ដូចរលាកនៅពេលនោម - បុរសមួយចំនួនក៏គ្មានចេញរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ។	- ព្យាបាលជា - បើមិនព្យាបាលវាអាចនាំឱ្យមានជំងឺរលាកអាងត្រគាកដែលអាចបង្កឱ្យមានភាពអារក្នុងចំណោមមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី។	គ្មាន
រលាកថ្លើមប្រភេទបេ (Hepatitis B)	មនុស្សមួយចំនួនមានចេញរោគសញ្ញាដូចផ្តាសសាយ ជំងឺខាន់លឿង ឬទឹកនោមពណ៌ក្រម៉ៅ។ មនុស្សខ្លះមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ។		បើទោះបីជាមិនទាន់រកឃើញថ្នាំដែលអាចព្យាបាលជំងឺថ្លើមប្រភេទបេនេះក៏ដោយ ក្នុងករណីជាច្រើនរាងកាយសម្អាតជំងឺនេះដោយខ្លួនឯង។ ជួនកាលវាវិវត្តទៅជាជំងឺថ្លើមរ៉ាំរ៉ៃ ពិសេសកុមារតូចៗ និងទារក។	មាន
ជំងឺពងបែកលើប្រដាប់ភេទ Herpes(herpes simplex virus)	មានការឈឺចាប់ម្តងម្កាលលើប្រដាប់ភេទ ឬរន្ធគូទ។		មិនជាទេ ប៉ុន្តែអាចព្យាបាលរោគសញ្ញាទាំងនោះបាន។	គ្មាន
មេរោគអេដស៍ HIV (human immunodeficiency virus)	ជាទូទៅមេរោគអេដស៍គ្មានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយនៅដំណាក់កាលដំបូង។ មេរោគអេដស៍នាំឱ្យកើតជាជំងឺអេដស៍។ មនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ងាយទទួលឆ្លងរោគផ្សេងៗទៀត ជំងឺមហារីក និងជំងឺដែលគំរាមកំហែងអាយុជីវិតផ្សេងទៀត។		- ព្យាបាលមិនជាទេ - ជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃចាំបាច់ត្រូវព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ពេញមួយជីវិត ដើម្បីកុំឱ្យវិវត្តជាជំងឺអេដស៍ ។	គ្មាន

<table>
<tr><th>ជំងឺកាមរោគ</th><th>រោគសញ្ញាលើ
មនុស្សស្រី</th><th>រោគសញ្ញាលើ
មនុស្សប្រុស</th><th>តើអាចព្យាបាល
ជាសះស្បើយដែរឬទេ?</th><th>វ៉ាក់សាំង
(ថ្នាំបង្ការ)</th></tr>
<tr><td>វីរុសប៉ាពីឡូម៉ា (ដុះសាច់)
Human papilloma virus (HPV)</td><td colspan="2">- HPV អាចគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ
- ប្រភេទខ្លះនៃជំងឺនេះបណ្ដាលឱ្យមានដុះដុំសាច់លើប្រដាប់ភេទ។</td><td>- ព្យាបាលមិនជាទេ
- រោគសញ្ញាអាចគ្រប់គ្រងបានតាមរយៈការព្យាបាល
- ប្រភេទខ្លះនៃមេរោគនេះអាចវិវត្តទៅជាមហារីកមាត់ស្បូនក្នុងចំណោមមនុស្សស្រី។</td><td>មាន</td></tr>
<tr><td>ជំងឺស្វាយ
Syphilis</td><td colspan="2">- ចាប់ផ្ដើមជាមួយនឹងដំបៅមួយឬពីរដែលគ្មានការឈឺចាប់នៅលើប្រដាប់ភេទ ឬមាត់
- ដំណាក់កាលទីពីរអាចបង្កើតស្នាមកន្ទួលលើស្បែក ដំបៅលើភ្នាសទឹករំអិល គ្រុនក្ដៅ និងពិបាកក្នុងខ្លួន
- ដំណាក់កាលសម្ងំចាប់ផ្ដើមនៅពេលដែលរោគសញ្ញាទាំងនេះបាត់។</td><td>- ព្យាបាលជា បើបានព្យាបាលនៅដំណាក់កាលដំបូងៗ
- បើមិនបានព្យាបាល ជំងឺនេះនឹងបន្តស្ថិតនៅក្នុងខ្លួនរហូត
- ដំណាក់កាលចុងក្រោយមេរោគស្វាយទៅបំផ្លាញសរីរាង្គខាងក្នុង និងអាចធ្វើឱ្យស្លាប់បាន។</td><td>គ្មាន</td></tr>
<tr><td>ជំងឺរលាកមាត់ស្បូន
Trichomoniasis (trichomonas or trich)</td><td>- អាចបញ្ចេញវត្ថុរាវពពុះៗពណ៌លឿង - បៃតងតាមរន្ធយោនីដែលមានធុំក្លិនខ្លាំង និងអាចរមាស់ឬមិនស្រណុកក្នុងខ្លួនពេលរួមភេទឬនោម។</td><td>- ជាធម្មតាបុរសមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ
- តែជួនកាលបញ្ចេញវត្ថុរាវតិចតួច ឬមានអារម្មណ៍ដូចរលាកតិចៗនៅពេលនោមឬបញ្ចេញទឹកកាម។</td><td>ជា</td><td>គ្មាន</td></tr>
</table>

មេរៀនទី ២: ការផ្តល់សេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យ

ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពបន្តពូជរបស់យុវវ័យគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់សម្រាប់អភិវឌ្ឍសង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ច ជាពិសេសការផ្តល់សេវាសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទយុវវ័យទាមទារនិងគាំទ្រឱ្យមានការចូលរួមប្រើប្រាស់យ៉ាងសកម្មក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពយុវវ័យប្រកបដោយមេត្រីភាព។

១- និយមន័យ

សេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យជាការផ្តល់សេវាដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានជំនាញនិងសមត្ថភាពក្នុងគោលបំណងថែរក្សាសុខភាព ។

សេវាទាំងនេះរួមបញ្ចូលទាំងការផ្តល់ព័ត៌មានដំបូន្មាន ផ្តល់ប្រឹក្សាដោយធានារក្សាការសម្ងាត់ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងការព្យាបាលដោយយកចិត្តទុកដាក់ដល់យុវវ័យ មានសម្ភារៈនិងឱសថគ្រប់គ្រាន់ មានប្រព័ន្ធបញ្ជូន តម្លៃសេវាសមរម្យ មានទីកន្លែង ពេលវេលាដោយឡែកសម្រាប់យុវវ័យ និងមិនរង់ចាំយូរ។

២- ប្រភេទនៃសេវា

សេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យរួមមាន៖

- ពិគ្រោះពិភាក្សាមុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍និងការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
- ពន្យារកំណើតនិងការពារកំណើតបន្ទាន់
- ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះ មុននិងក្រោយសម្រាល (រួមមានតេស្តពិនិត្យរកមើល ការមានផ្ទៃពោះ)
- ពិគ្រោះពិភាក្សាមុននិងក្រោយរំលូត និងសេវាពន្យារកំណើតបន្ទាប់ពីរំលូត (រួមជាមួយការបញ្ជូនសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងនូវផលវិបាកប្រសិនបើចាំបាច់)
- ពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីមេរោគអេដស៍ (សេវាបញ្ជូនសម្រាប់ការធ្វើតេស្តឈាមនិងថែទាំ) និងពិនិត្យ
- ព្យាបាលជំងឺកាមរោគ

- ពិគ្រោះពិភាក្សាបញ្ហាយេនឌ័រ ក្រោយរងនូវអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ និងការរំលោភបំពាន (បញ្ជូនទៅរកសេវាដែលពាក់ព័ន្ធ)
- ពិគ្រោះពិភាក្សាពីការបង្ការជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនចំពោះស្ត្រីវ័យក្មេង (អាយុចន្លោះ ៩-១៣ឆ្នាំ)
- ពិគ្រោះពិភាក្សាជំងឺមហារីកសុដន់
- ពិគ្រោះពិភាក្សាសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

៣- សារៈប្រយោជន៍និងទីកន្លែងផ្តល់សេវា

ក- សារៈប្រយោជន៍នៃសេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យ

ការផ្តល់សេវាសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទយុវវ័យមានសារសំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពយុវវ័យប្រកបដោយមេត្រីភាពដូចជា៖

- ទទួលបានការពិគ្រោះយោបល់ មេរោគអេដស៍ ជំងឺកាមរោគ ការប្រឹក្សាមុនអាពាហ៍ពិពាហ៍ ការពន្យារកំណើត ការថែទាំមុននិងក្រោយសម្រាល
- ពិនិត្យនិងព្យាបាលជំងឺឆ្លងតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជនិងការរំលូតដោយសុវត្ថិភាព
- ទទួលបានចំណេះដឹងអំពីកាយវិភាគវិទ្យា សរីរៈវិទ្យាបន្តពូជ ការប្រែប្រួលរាងកាយពេលពេញវ័យ និងការមានផ្ទៃពោះ
- ទទួលបានសេវាដោយគ្មានការមាក់ងាយ រើសអើង ឬបុរេវិនិច្ឆ័យ
- ផ្តល់ព័ត៌មានដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ
- ទទួលបានសេវាប្រកបដោយឯកជនភាព និងរក្សាបានការសម្ងាត់ (រាល់ព័ត៌មាន អតិថិជននិងអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវបានរក្សាការសម្ងាត់)។

ខ-កន្លែងផ្តល់សេវា មាននៅតាមមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងគ្លីនិករ៉ាក់ដែលនៅជិត ឬក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។

មេរៀនសង្ខេប

សេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យជាការផ្តល់សេវាដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានជំនាញនិងសមត្ថភាព ក្នុងគោលបំណងថែរក្សាសុខភាព ។
សេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យមាន ពិគ្រោះពិភាក្សាមុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ពន្យារកំណើត ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះ មុននិងក្រោយសម្រាល មុននិងក្រោយរំលូត ការព្យាបាលជំងឺកាមរោគ ពិគ្រោះ អំពីមេរោគអេដស៍ បញ្ហាយេនឌ័រ ការបង្ការជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនចំពោះស្ត្រីវ័យក្មេងអាយុចន្លោះ៩-១៣ឆ្នាំ ជំងឺមហារីកសុដន់ និងសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ការផ្តល់សេវាសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទយុវវ័យផ្តល់សារៈប្រយោជន៍ ដូចជា ទទួលបានការពិគ្រោះយោបល់និងព្យាបាលមេរោគអេដស៍ ជំងឺកាមរោគ ការប្រឹក្សាមុនអាពាហ៍ពិពាហ៍ ការពន្យារកំណើត ការថែទាំមុននិងក្រោយសម្រាល ទទួលបានសេវាប្រកបដោយឯកជនភាព និងរក្សាបានការសម្ងាត់។ កន្លែងផ្តល់សេវាមាននៅតាមមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងគ្លីនិករ៉ាក់ដែលនៅជិត ឬក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើការផ្តល់សេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យមានន័យដូចម្តេច?
២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទសេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យ។
៣- តើសេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យមានសារៈប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?
៤- តើសេវាមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យមាននៅទីកន្លែងណាខ្លះ?

មេរៀនទី ៣ : ការបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីឪពុកម្តាយទៅកូន

កុមារមួយចំនួនរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដែលបានឆ្លងពីឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ បច្ចុប្បន្នវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញវិធីដើម្បីបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីឪពុកម្តាយទៅកូន។

១- មូលហេតុនៃការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីឪពុកម្តាយទៅកូន

កុមារអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយ នៅក្នុងដំណាក់កាលដូចខាងក្រោម៖

ក- អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ទារកនៅក្នុងផ្ទៃកម្រនឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយណាស់ព្រោះមានសុកនិងទងសុកដើម្បីការពារ។ ការឆ្លងពីម្តាយទៅកូនអាចកើតមាន ក្នុងករណីដែលសុកនិងទងសុកបាត់បង់នូវតួនាទីរបស់ខ្លួននៃផ្ទៃកខ្លះ ដូចជាការរបើកដោយសារប៉ះទង្គិច ឬម្តាយបានឆ្លងជំងឺកាមរោគ ឬជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមួយចំនួន។

ខ- អំឡុងពេលសម្រាល

ទារកអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយ ប្រសិនបើមានការដាច់រលាត់ផ្ទៃកណាមួយនៃរាងកាយរបស់ទារក ហើយប៉ះជាមួយឈាមម្តាយដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅអំឡុងពេលសម្រាល។

គ- ក្រោយពេលសម្រាល

ទារកអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយក្នុងអំឡុងពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ក្នុងករណីទឹកដោះម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ភ្នាសនៅក្នុងក្រអូមមាត់ទារកងាយដាច់រលាត់ជាមួយក្បាលដោះម្តាយ នៅពេលបំបៅកូនដែលជាហេតុធ្វើឱ្យមេរោគជ្រៀតចូលបាន។

តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្នុងករណីម្តាយដឹងជាមុនថា ខ្លួនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកំពុងរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយបានប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ **(ARV)** ត្រឹមត្រូវការចម្លងក្នុងដំណាក់កាលទាំងបីស្ទើរតែគ្មាន។

២- ផលប៉ះពាល់នៃមេរោគអេដស៍ចំពោះម្តាយនិងទារក

ក- ផលប៉ះពាល់ចំពោះម្តាយ

- ធ្វើឱ្យសុខភាពកាន់តែទន់ខ្សោយ

- ធ្វើឱ្យមានគំនាបផ្លូវចិត្ត
- ខាតបង់ពេលវេលា ថវិកាច្រើនក្នុងការតាមដាន ព្យាបាល និងថែទាំសុខភាព
- ទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារ មានភាពរកាំរកូស
- មានការរើសអើង។

ខ- ផលប៉ះពាល់ចំពោះទារក

- អាចមានការប្រឈមនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍
- ការលូតលាស់យឺត
- ងាយឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ
- ត្រូវបានគេរើសអើង។

៣- វិធីបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន

- ប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ មុនពេលសម្រេចចិត្តមានកូន
- ធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ នៅពេលដឹងខ្លួនថាមានផ្ទៃពោះ
- ទទួលយកវិធីព្យាបាលតាមឱវាទរបស់គ្រូពេទ្យ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងក្នុងពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។

៤- ទីកន្លែងផ្តល់សេវាបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន

មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក មន្ទីរពេទ្យជាតិ ដែលនៅជិតអ្នកដែលមានស្លាកសញ្ញាបូក្រហម ឬគ្លីនិកដែលស្របច្បាប់។

មេរៀនសង្ខេប

- កុមារអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាល។
- ផលប៉ះពាល់នៃមេរោគអេដស៍ចំពោះម្តាយមាន : ធ្វើឱ្យសុខភាពកាន់តែទន់ខ្សោយ ធ្វើឱ្យមានគំនាបផ្លូវចិត្ត ខាតបង់ពេលវេលានិងថវិការច្រើន ទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារមានភាពរកាំរកូស និងមានការរើសអើង។ ផលប៉ះពាល់ចំពោះទារក : អាចមានការប្រឈមនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ការលូតលាស់យឺត ងាយឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ ឬត្រូវបានគេរើសអើង។
- វិធីបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនរួមមាន : ប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យមុនពេលសម្រេចចិត្តមានកូន ធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ នៅពេលដឹងខ្លួនថាមានផ្ទៃពោះ ទទួលយកវិធីព្យាបាលតាមឱវាទរបស់គ្រូពេទ្យក្នុងអំឡុងពេលនៃការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងក្នុងពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។
- ទីកន្លែងផ្តល់សេវាបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនមាន : មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក មន្ទីរពេទ្យជាតិ ដែលនៅជិតអ្នកដែលមានស្លាកសញ្ញាបូក្រហម ឬគ្លីនិកដែលស្របច្បាប់។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើមូលហេតុនៃការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនមានអ្វីខ្លះ?

២- តើផលប៉ះពាល់នៃមេរោគអេដស៍ចំពោះម្តាយនិងទារកមានអ្វីខ្លះ?

៣- ចូរប្រាប់ពីវិធីបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន?

៤- តើទីកន្លែងផ្តល់សេវាបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនមាននៅទីណាខ្លះ?

មេរៀនទី ១ : បទបញ្ញត្តិនិងស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព

ការយល់ដឹងនិងប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវពីបទបញ្ញត្តិនិងស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពលើឧបករណ៍ បរិក្ខារនិងសារធាតុគីមីផ្សេងៗ ធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពប្រសើរ និងជៀសវាងពីគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។

១- ផលប៉ះពាល់សុខភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បរិក្ខារ

ឧបករណ៍មួយចំនួនដូចជា ថ្មពិល ទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រ ដែលសុទ្ធជាឧបករណ៍កំពុងពេញនិយមក្នុងការប្រើប្រាស់នាពេលបច្ចុប្បន្ន។ បន្ថែមលើសពីនេះទៀត ផលិតផលសារធាតុគីមីដែលប្រើប្រាស់ក្នុងវិស័យកសិកម្ម និងចំណីអាហារក៏មានការកើនឡើងគួរឱ្យកត់សម្គាល់ផលផងដែរ។ ទាំងបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច និងផលិតផលគីមីដែលប្រើក្នុងវិស័យឧស្សាហកម្ម និងកសិកម្មសុទ្ធតែអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតអ្នកប្រើប្រាស់និងបរិស្ថាន។

គ្រឿងអេឡិចត្រូនិកដូចជាទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រ ថ្មពិល និងសំណល់សារធាតុគីមីមួយចំនួនអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស ដូចជា ជំងឺសើស្បែក ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើម ជំងឺសួត ជំងឺថ្លើម ជំងឺប្រព័ន្ធប្រសាទ និងប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្ស ហើយពួកវាក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ប្រព័ន្ធជីវៈចម្រុះទាំងមូលផងដែរតាមរយៈការបញ្ចេញជាតិពុលចូលទៅក្នុងដី ទឹក និងខ្យល់។ ហេតុនេះហើយ ការកំណត់បទបញ្ញត្តិនិងស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពលើបរិក្ខាអេឡិចត្រូនិច និងផលិតផលសារធាតុគីមី មានសារៈសំខាន់និងអាចបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចំពោះមនុស្សនិងសុវត្ថិភាពបរិស្ថាន។

២- ប្រភេទស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព

២.១- សារធាតុគីមី ជីគីមី

ថ្នាំពុលនិងជីគីមីកសិកម្មគ្រប់ប្រភេទ ដែលមានដាក់តាំងលក់នៅលើទីផ្សារ ភាគច្រើននាំចូលមកពីបរទេស ហើយផ្លាកសញ្ញាដែលបានបិទលើសំបកដប ធុង កំប៉ុង ឬសំបកកញ្ចប់មានសរសេរជាភាសាខ្មែរតិចតួចណាស់ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់ភាគច្រើនមិនអាចអានយល់។ ថ្នាំពុលគីមី គេអាចសម្គាល់ពីកម្រិតនៃការពុលរបស់វាតាមរយៈស្លាកសញ្ញានៅលើកម្រគដបឬកំប៉ុង (ឧទាហរណ៍ : សញ្ញាក្បាលខ្មោចបង្ហាញថា ថ្នាំពុលនោះ ពុលខ្លាំងដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខ

ភាពមនុស្ស) និងពណ៌នៅលើគម្រប់ដប ឬកំប៉ុងថ្នាំនោះ (ឧទាហរណ៍ គម្របដបពណ៌លឿង ឬក្របាមបង្ហាញថាថ្នាំពុលនោះមានសភាពពុលខ្លាំង)។

យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ចំណាត់ថ្នាក់ភាពពុលរបស់ថ្នាំកសិកម្មចែកចេញជាបួនប្រភេទ៖

- គ្រោះថ្នាក់ក្រៃលែង : បរិមាណ២ទៅ៣ដំណក់ចូលតាមមាត់អាចសម្លាប់មនុស្សពេញវ័យបាន
- គ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង : ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ចូលតាមមាត់អាចសម្លាប់មនុស្សពេញវ័យបាន
- គ្រោះថ្នាក់មធ្យម: ១ស្លាបព្រាកាហ្វេទៅ២ស្លាបព្រាបាយ អាចសម្លាប់មនុស្សពេញវ័យបាន
- គ្រោះថ្នាក់តិចតួច : ២៨,៣៥ក្រាម ទៅ៣,៩លីត្រ អាចសម្លាប់មនុស្សពេញវ័យបាន។

ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម	:	តុម (THOM 70)
ឈ្មោះទូទៅ	:	មេតាមីដូហ្វូស (Methamidophos)
ក្រុមគីមី	:	អូប៉េ (OP)
ចំណាត់ថ្នាក់	:	Ib ពុលខ្លាំង
អំពើ	:	កំចាត់សត្វល្អិត (Insecticide)
ការចុះបញ្ជី	:	មិនអនុញ្ញាតអោយប្រើប្រាស់ (BANNED)
ឈ្មោះហៅក្រៅ	:	តុម (កណ្ដាល)

២.២- បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច

ការដាក់ស្លាកសញ្ញាលើផលិតផលអេឡិចត្រូនិចអាចជួយបង្ការគ្រោះថ្នាក់ និងអាចប្រាប់ព័ត៌មានដល់អ្នកប្រើប្រាស់អំពីតួនាទី និងមុខងាររបស់ឧបករណ៍នោះផងដែរ។ ប្រសិនបើយើងប្រើប្រាស់បរិក្ខាអេឡិចត្រូនិចដូចជា ទូរស័ព្ទដៃ កុំព្យូទ័រ ដោយភាពស្រពិចស្រពិល ហើយមិនដឹងអំពីមុខងារច្បាស់ និងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន ឧបករណ៍ទាំងនោះអាចខូចខាត និងផ្តល់ផលវិបាកមកយើងវិញដូចជាការចេញសារធាតុវិទ្យុសកម្ម ការឆេះ ឬការផ្ទុះជាដើម។

ស្លាកសញ្ញាបរិស្ថាន (Ecolabelling) ជាអាជ្ញាបណ្ណពណ៌បៃតងដើម្បីសម្គាល់ទៅលើផលិតផលប្រើប្រាស់ទាំងឡាយណាដែលគិតគូរពីកិច្ចគាំពារបរិស្ថាន ឧទាហរណ៍ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដែលអាចកាត់ការប្រើប្រាស់ថាមពលអគ្គីសនីតិចជាដើម។ បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចមួយចំនួន ដូចជា

ទូរទឹកកក ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ម៉ាស៊ីនភ្លើង អំពូលភ្លើងជាដើម បានចុះបញ្ជីស្លាកសញ្ញាបរិស្ថាន ដើម្បីចូលរួមក្នុងកិច្ចគាំពារបរិស្ថាន ការលើកកម្ពស់ការការកែច្នៃ និងផលិតសម្ភារដែលកាត់បន្ថយការបំពុលបរិស្ថាន និងការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់អំពីបញ្ហាបរិស្ថាន។

២.៣- ឱសថវេជ្ជសាស្ត្រ

នៅលើបន្ទះថ្នាំ អ្នកនឹងសង្កេតឃើញពីថ្ងៃកំណត់របស់វា។ តើការលេបថ្នាំបន្ទាប់ពីហួសថ្ងៃកំណត់នឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដែរឬទេ ? ហើយថ្ងៃកំណត់នោះមានន័យដូចម្ដេច ?។ ថ្នាំដែលហួសកំណត់មិនអាចសម្លាប់ជីវិតអ្នកនោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏មិនមែនមានន័យថា អ្នកនៅតែអាចប្រើប្រាស់វាដូចថ្នាំធម្មតាដែរ ដោយសារវាមានប្រសិទ្ធភាពអន់ថយជាងមុន។

ថ្ងៃកំណត់លើថ្នាំជាសញ្ញាបង្ហាញពីពេលពេលវេលានៃប្រសិទ្ធភាព និងភាពខ្លាំងរបស់វាក្នុងការព្យាបាលជំងឺ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មានថ្នាំមួយចំនួនដែលអ្នកជំនាញបានណែនាំមិនឱ្យប្រើប្រាស់បន្ទាប់ពីហួសថ្ងៃកំណត់ ដែលថ្នាំនោះរមែងជាថ្នាំដែលអ្នកត្រូវលេបជាប្រចាំដើម្បីរក្សាសុខភាពឱ្យរឹងមាំ។ ប្រសិនជាអ្នកត្រូវការប្រើប្រាស់ថ្នាំដើម្បីព្យាបាលអ្វីមួយ អ្នកគួរឆ្លងកាត់ការពិនិត្យយ៉ាងត្រឹមត្រូវពីគ្រូពេទ្យជំនាញជាមុន។

២.៤- ភេសជ្ជៈនិងអាហារកំប៉ុង

ការកំណត់រយៈពេលផុតកំណត់ប្រើប្រាស់របស់ភេសជ្ជៈនិងអាហារកំប៉ុង មានបង្ហាញនៅលើកំប៉ុង ឬរបស់វេចខ្ចប់។ ប្រសិនបើយើងប្រើប្រាស់ភេសជ្ជៈនិងអាហារកំប៉ុងដែលហួសកាលកំណត់ នោះវានឹងនាំឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់រងគ្រោះដល់សុខភាពដូចជា ការក្អួតចង្អោរ ការពុល និងអាចបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមួយចំនួនទៀត។ ស្លាកសញ្ញាផលិតផលមួយចំនួនអាចឱ្យយើងសម្គាល់ពីគុណភាពរបស់ផលិតផលផងដែរតាមរយៈការទទួលស្គាល់ពីស្តង់ដាតិសុវត្ថិភាព

ចំណីអាហារដូចជា ISO 22001, HACCP, GMP ជាដើម។ លេខបារកូដលើផលិតផល ក៏អាចឱ្យយើងកំណត់បានយ៉ាងឆាប់រហ័សនូវអត្តសញ្ញាណនៃទំនិញ ព្រទ្យសម្បត្តិ ឯកសារ និងមនុស្ស។

លេខបារកូដ១០ប្រទេស

ល.រ	ប្រទេស	លេខកូដផលិតផលតាមប្រទេស
១	កម្ពុជា	ក្បាលលេខកូដ ៨៨៤
២	ថៃ	ក្បាលលេខកូដ ៨៨៥
៣	វៀតណាម	ក្បាលលេខកូដ ៨៩៣
៤	ចិន	ក្បាលលេខកូដ ៦៩០-៦៩៥
៥	តៃវ៉ាន់	ក្បាលលេខកូដ ៤៧១
៦	ហុងកុង	ក្បាលលេខកូដ ៤៨៩
៧	កូរ៉េខាងត្បូង	ក្បាលលេខកូដ ៨៨០
៨	សឹង្ហបូរី	ក្បាលលេខកូដ ៨៨៨
៩	ឥណ្ឌា	ក្បាលលេខកូដ ៨៩០
១០	បារាំង	ក្បាលលេខកូដ ៣០០-៣៧៩

៣- សារៈសំខាន់នៃស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព

សារៈសំខាន់នៃស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពនៅលើឧបករណ៍ប្រើប្រាស់និងផលិតផលចំណីអាហារមានដូចខាងក្រោម៖

- ទទួលបាននូវសុវត្ថិភាព និងគុណភាពចំណីអាហារ
- កាត់បន្ថយភាពងាយរងគ្រោះដល់អាយុជីវិតដែលអាចបណ្ដាលមកពីការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិច និងផលិតផលចំណីអាហារដែលគ្មានស្លាកសញ្ញា និងការទទួលស្គាល់ជាលក្ខណៈស្តង់ដាសុវត្ថិភាព
- ទទួលបានព័ត៌មានជាក់លាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បរិក្ខារ
- អាចចូលរួមក្នុងកិច្ចគាំពារបរិស្ថានសម្រាប់ការប្រើប្រាស់នៅផលិតផលដែលទទួលបានអាជ្ញាបណ្ណពីស្លាកសញ្ញាបរិស្ថានជាដើម។

៤- ការអនុវត្តតាមស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព

ការអនុវត្តតាមស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពធ្វើឱ្យយើងមានសុវត្ថិភាពរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងមិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងអាយុជីវិត ដែលធ្វើឱ្យយើងចំណេញបានទាំងពេលវេលា ថវិកា និងធនធាន។ ដើម្បីអនុវត្តបានត្រឹមត្រូវ ទាមទារឱ្យមានការលើកកម្ពស់យល់ដឹងដល់ប្រជាពលរដ្ឋនូវស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព។

មេរៀនសង្ខេប

បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចនិងផលិតផលគីមីដែលប្រើក្នុងវិស័យឧស្សាហកម្មនិងកសិកម្ម សុទ្ធតែអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតអ្នកប្រើប្រាស់និងបរិស្ថាន។ ការមានស្លាកសញ្ញាពីសារធាតុគីមី ជីគីមី បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច ឱសថវេជ្ជសាស្ត្រ ភេសជ្ជៈនិងអាហារកំប៉ុង មានសារៈសំខាន់ដល់អ្នកប្រើប្រាស់ដូចជា ទទួលបាននូវព័ត៌មានជាក់លាក់ កាត់បន្ថយភាពងាយរងគ្រោះដល់អាយុជីវិត ចូលរួមក្នុងកិច្ចគាំពារបរិស្ថានសម្រាប់ការប្រើប្រាស់នូវផលិតផលដែលទទួលបានអាជ្ញាបណ្ណពីស្លាកសញ្ញាបរិស្ថានជាដើម។ ការអនុវត្តតាមស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពធ្វើឱ្យយើងមានសុវត្ថិភាពរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងមិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងអាយុជីវិត ដែលធ្វើឱ្យយើងចំណេញបានទាំងពេលវេលា ថវិកា និងធនធាន ព្រមទាំងទាមទារឱ្យមានការលើកកម្ពស់យល់ដឹងដល់ប្រជាពលរដ្ឋនូវស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព។

លំហាត់

សំណួរ

១- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បរិក្ខារនិងផលិតផល។
២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព។
៣- ចូរប្អូនបកស្រាយពីសារៈសំខាន់នៃស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព។

បណ្តាំផ្ញើ

១- ចូរប្អូនមានបម្រុងប្រយ័ត្នពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បរិក្ខារនិងសម្ភារៈផ្សេងៗ និងអនុវត្តតាមស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពឱ្យបានជាប្រចាំ។
២- ចូរប្អូនជួយផ្សព្វផ្សាយពីបទបញ្ញត្តិនិងស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពដល់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍ឱ្យបានយល់ដឹងទាំងអស់គ្នា។

ឯកសារយោង

- Eco-Labelling https://globalecolabelling.net/what-is-eco-labelling/
- បញ្ហាថ្នាំកសិកម្ម នៅប្រទេសកម្ពុជា ក្រសួងកសិកម្ម ឆ្នាំ២០០៥
- សមាគមជីអាយអេស១កម្ពុជា
- https://gs1cambodia.org/km-kh/gs1-system/

មេរៀនទី២ : គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើផលិតផលបង្កើនសម្ផស្ស

ការប្រើគ្រឿងសម្អាងបង្កើនសម្ផស្សផ្តល់ផលទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។ មេរៀននេះនឹងបកស្រាយពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់ផលិតផលបង្កើនសម្ផស្សមិនបានត្រឹមត្រូវ។

១- ប្រភេទនៃផលិតផលបង្កើនសម្ផស្ស

ផលិតផលបង្កើនសម្ផស្ស សំដៅដល់ផលិតផលដែលផ្សំឡើងដោយសារធាតុ គីមី ជីវៈ ផលិតផល រុក្ខជាតិ ឬសិលាជាតិ សម្រាប់ប្រើលើផ្នែកខាងក្រៅនៃខ្លួនមនុស្ស ដូចជា ស្បែក សក់ ក្រចក បបូរមាត់ និងផ្នែកខាងក្រៅអវយវៈភេទ ឬប្រើលើធ្មេញ និងជាលិកាទន់នៃ ក្រអូមមាត់ ក្នុងគោលបំណង សម្អាត ការពារ ថែរក្សា ធ្វើឱ្យក្រអូប ផ្លាស់ប្តូររូបភាពខាងក្រៅ និងបំបាត់ក្លិនខ្លួន។ ប្រភេទនៃផលិតផលទាំងនោះមាន ថ្នាំលាបសក់ ឡេលាបស្បែក ម្សៅលាបមុខ ថ្នាំចាក់ឱ្យសសាប៊ូលាងមុខ ម៉ាស់បិទមុខ ពាមភ្នែក ក្រែមលាបបបូរមាត់ ថ្នាំខាត់ស្បែក ម៉ាស់ស្ការ៉ា ថ្នាំចាក់បន្តឹងស្បែកមុខ ថ្នាំបកស្បែក។ល។

២- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

ការប្រើប្រាស់ផលិតផលគ្រឿងសម្អាង ដើម្បីបង្កើនសម្ផស្ស អាចនឹងមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាព ករណីប្រើប្រាស់របស់ក្លែងក្លាយ ក្លែងបន្លំ គ្មានប្រភពផលិតច្បាស់លាស់ ដូចជា មានសារធាតុផ្សំមិនត្រឹមត្រូវតាមសមាសធាតុផ្សំ ខុសកម្រិត បន្ថែមសារធាតុហាមឃាត់ដែលធ្វើឱ្យស្បែកស (ដូចជា Hydroquinone, Mercur, Tretylnoine) ផលិតផលគ្មានស្លាកសញ្ញាសម្គាល់ ឬសញ្ញាសម្គាល់ក្លែងក្លាយ គ្មានអាជ្ញាបណ្ណត្រឹមត្រូវដោយស្ថាប័នជំនាញជាដើម។

ជួនកាលដោយការមិនយល់ដឹងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ឬមិនគោរពតាមការណែនាំប្រើប្រាស់ក៏អាចនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផងដែរ។

ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដែលច្រើនកើតមានដោយសារការប្រើផលិតផលបង្កើនសម្ផស្សមាន ដូចជា ធ្វើឱ្យស្បែកងាយរងគ្រោះ មានប្រតិកម្មស្បែក អុតខ្មៅ កន្ទួលក្រហម រមាស់ ហើមមុខ កើតជំងឺមហារីកស្បែក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺសួត ចង្វាក់បេះដូងមិនប្រក្រតី ខូចថ្លើម ខូចតម្រងនោម ជួនកាលអាចឈានដល់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។

៣- វិធានការបង្ការ

ដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃការប្រើប្រាស់ផលិតផលបង្កើនសម្ផស្សយើងត្រូវៈ

- ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្នែកសម្ផស្សឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុនប្រើផលិតផលណាមួយ ជៀសវាងការប្រើតៗគ្នា
- ជ្រើសរើសផលិតផលបង្កើនសម្ផស្សដែលមានសុវត្ថិភាពៈ
  - មានការទទួលស្គាល់ពីក្រសួងសុខាភិបាល ព្រមទាំងមានការចុះបញ្ជីពីក្រសួងពាណិជកម្ម
  - មានម៉ាក យីហោ និងឈ្មោះច្បាស់លាស់
  - មានប្រភពច្បាស់លាស់ (ឈ្មោះ/អាសយដ្ឋានរោងចក្រ ថ្ងៃខែឆ្នាំផលិត)
  - មានបញ្ជាក់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ
  - មានកាលបរិច្ឆេទកំណត់ច្បាស់លាស់ មិនហួសថ្ងៃកំណត់ប្រើប្រាស់
  - មានរៀបរាប់ពីឈ្មោះសារធាតុផ្សំនៅលើប្រអប់ឬកំប៉ុង
  - មិនមានផ្ទុកសារធាតុផ្សំដែលហាមឃាត់។
- លើកកម្ពស់ការប្រើប្រាស់ផលិតផលធម្មជាតិដូចជា ត្រសក់ ប៉េងប៉ោះ ចេកទុំ ពងមាន់ ផ្លែប៉ិកួៈ។ល។

មេរៀនសង្ខេប

ប្រភេទនៃផលិតផលបង្កើនសម្ផស្សមាន ថ្នាំលាបសក់ ឡេលាបស្បែក ម្សៅលាបមុខ ថ្នាំចាក់ឱ្យស សាប៊ូលាងមុខ ម៉ាស់បិទមុខ ពាមភ្នែក ក្រែមលាបបបូរមាត់ ថ្នាំខាត់ស្បែក ម៉ាស់ស្ការ៉ា ថ្នាំចាក់បន្តឹងស្បែកមុខ ថ្នាំបកស្បែក។ល។

ការប្រើផលិតផលបង្កើនសម្ផស្សក៏អាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដូចជា ធ្វើឱ្យស្បែកងាយរងគ្រោះ មានប្រតិកម្មស្បែក អុតខ្មៅ កន្ទួលក្រហម រមាស់ ហើមមុខ កើតជំងឺមហារីកស្បែក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺស្ងួត ចង្វាក់បេះដូងមិនប្រក្រតី ខូចថ្លើម ខូចតម្រងនោម ជួនកាលអាចឈានដល់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។

វិធានការបង្ការ ត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្នែកសម្ផស្សឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុនប្រើផលិតផលណាមួយ និងត្រូវចេះជ្រើសរើសផលិតផលដែលមានសុវត្ថិភាព ដោយមានការទទួលស្គាល់ពីស្ថាប័នមានសមត្ថកិច្ច មានប្រភពច្បាស់លាស់ មានបញ្ជាក់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ មិនហួសថ្ងៃកំណត់ប្រើប្រាស់ មានរៀបរាប់ពីឈ្មោះសារធាតុផ្សំនៅលើប្រអប់ឬកំប៉ុង និងមិនមានផ្ទុកសារធាតុផ្សំដែលហាមឃាត់។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើប្រភេទនៃផលិតផលបង្កើនសម្ផស្សមានអ្វីខ្លះ?

២- តើផលិតផលបង្កើនសម្ផស្សផ្តល់ផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាព?

៣- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជ្រើសរើសផលិតផលបង្កើនសម្ផស្ស មិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាព?

មេរៀនទី ៣ : ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់សារធាតុគីមី

បច្ចុប្បន្នសំណល់សារធាតុគីមីមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងទៅដល់បរិស្ថាននិងសុខភាពសាធារណៈ។ មេរៀននេះ នឹងលើកយកពីផលប៉ះពាល់នៃសំណល់សារធាតុគីមីមកសិក្សា។

១- និយមន័យ

សំណល់សារធាតុគីមីជាសារធាតុគីមីទាំងឡាយណាដែលប្រើប្រាស់ទៅលើផលិតកម្មដំណាំនិងចំណីអាហារ ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់មនុស្ស។

សារធាតុគីមីមួយចំនួនអាចរងការបំបែកក្រោមអំពើនៃសកម្មភាពគីមីឬជីវសាស្ត្រ ប៉ុន្តែសារធាតុបំពុលមួយចំនួនទៀតស្ថិតនៅក្នុងទឹក បន្ទាប់មកត្រូវស្រូបចូលទៅក្នុងខ្សែចង្វាក់អាហារ។ ទឹកអាចកង្វក់បានដែរ នៅពេលដែលទឹកភ្លៀងហូរកាត់តាមដីដែលរងការបំពុល ហើយចាក់ចូលទៅទន្លេ ឬបឹង។

២- ប្រភេទសំណល់សារធាតុគីមី

សំណល់ដែលចេញសារធាតុគីមី អាចគំរាមកំហែងសុខភាពនិងបរិស្ថាន ដោយសារតែបរិមាណកំហាប់ លក្ខណៈរូប គីមី និងលក្ខណៈជីវសាស្ត្ររបស់វា។ ឧទាហរណ៍ : សំណល់មួយចំនួន អាចជាសំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ដោយសារតែវាអាចឆាបឆេះ (សារធាតុរំលាយជាច្រើនដែលប្រើនៅក្នុងឧស្សាហកម្មគីមី) សារធាតុគីមីបន្ថែមក្នុងចំណីអាហារ សារធាតុសរីរាង្គមិនងាយបំបែកធាតុ (អង់ទ្រីន ដេដេតេ ឌីអុកស៊ីន ហ្វូរ៉ាន់...) និងសំណល់ថ្នាំពុលកសិកម្ម។

សំណល់សារធាតុគីមី

សំណល់ថ្នាំពុលកសិកម្ម

សំណល់គីមីដែលបន្សល់ពីថ្នាំពុលកសិកម្មមានដូចជា ការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់កត្តាចង្រៃ រួមមានស្មៅចង្រៃ និងសត្វល្អិតបំផ្លាញដំណាំនៅក្នុងវាលស្រែមានកំណើនយ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងប្រទេសកម្ពុជានាពេលបច្ចុប្បន្ន។ តាមរយៈការស្រាវជ្រាវមួយចំនួនបានបង្ហាញថា ថ្នាំសម្លាប់ស្មៅចង្រៃប្រភេទក្លាយផូសេត (Glyphosate) អាចជះឥទ្ធិពលដល់ការលូតលាស់របស់ខួរក្បាលជាពិសេសកុមារ និងប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ជីវៈចម្រុះរស់នៅទឹកនិងក្នុងដី និងការប្រែកម្រិត pH របស់ដីផងដែរ។ ដូចនេះគេត្រូវពិនិត្យតាមដានជាប្រចាំនិងដាក់កម្រិតឱ្យបានត្រឹមត្រូវលើកំណើននៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំពុលកសិកម្ម បើពុំនោះទេវាអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាដល់បរិស្ថាន ដូចជាការបំពុលទឹកនិងការបំពុលដីជាដើម។ ផលិតផលវេចខ្ចប់សំណល់គីមីកសិកម្មដូចជា សំបកដបសំបកកញ្ចប់ និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ដែលមានផ្ទុកសារធាតុគីមីទាំងនេះក៏អាចជះឥទ្ធិពលអាក្រក់លើអ្នកប្រើប្រាស់ និងធនធានទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដែរ។ ដូចនេះត្រូវរក្សាសំណល់ទាំងនេះឱ្យបានត្រឹមត្រូវក្នុងទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព។

សំណល់ថ្នាំពុលកសិកម្មពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

សារធាតុសរីរាង្គមិនងាយបំបែកធាតុ (POPs)

សារធាតុសរីរាង្គមិនងាយបំបែកធាតុ (Persistent Organic Pollutants = POPs) គឺជាសារធាតុគីមីពុលដូចជា អង់ទ្រីន ដេដេតេ អេតាក្លរ ឌីអុកស៊ីន ហ្វូរ៉ាន់ជាដើមអាចបង្កផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពមនុស្សនិងសុវត្ថិភាពបរិស្ថាន។ វាត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងការផលិតថ្នាំពុលសម្លាប់សត្វល្អិត និងថ្នាំពុលកសិកម្មមួយចំនួន។ សារធាតុ POPs អាចធ្វើការផ្លាស់ទីក្នុងខ្យល់តាមទឹក និងមានកំណើនបរិមាណនៅក្នុងសរីរាង្គកាយមានជីវិត ហើយអាចឆ្លងពីសរីរាង្គ

មួយទៅសរីរាង្គមួយទៀតតាមរយៈចំណីអាហារ។ ការសាយភាពសារធាតុ POPs នៅតែជាបញ្ហាចម្បងនៅក្នុងបណ្តាប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍដោយសារតែយន្តការគ្រប់គ្រងសំណល់នៅមានកម្រិត។ បញ្ហាដែលកើតមានជាញឹកញាប់ គឺការបោះបង់និងដុតសំណល់រឹងផ្សេងៗរួមមានសារធាតុគីមីនិងសំណល់ដែលមានផ្ទុកសារធាតុ "POPs" នៅទីលានចំហរបង្កើតឱ្យមានការសាយភាយសារធាតុ POPs កើតដោយអចេតនាទៅក្នុងបរិយាកាសនិងបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់បរិស្ថាននិងសុខភាពសារធារណៈ។

សារធាតុគីមីបន្ថែមក្នុងចំណីអាហារ

សារធាតុគីមីបន្ថែមក្នុងចំណីអាហារដូចជា មេស្ការ លក្ខពណ៌ និងសារធាតុមួយចំនួនដែលប្រើសម្រាប់រក្សាគុណភាពរបស់ម្ហូបអាហារ អាចបណ្តាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកបរិភោគ។ សារធាតុទាំងនោះត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្កើនរសជាតិ និងរក្សាគុណភាពរបស់ផលិតផលប្រើប្រាស់ ដើម្បីរក្សាទុកឱ្យបានយូរ។ ដូចនេះ ការបង្ការនិងទប់ស្កាត់ការចរាចរណ៍ និងប្រើប្រាស់នូវសារធាតុគីមីបន្ថែមក្នុងចំណីអាហារ គឺជាយន្តការមួយដើម្បីលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់យើងផងដែរ។

៣- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

ប្រសិនបើមនុស្សបរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុគីមី ឬមីក្រូសារពាង្គកាយមួយចំនួនក្នុងកម្រិតខ្ពស់ គេអាចប្រឈមមុខផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព។ រោគសញ្ញាមានដូចជា ការចង្អោរ និងរសាប់រសល់មួយរយៈពេល ឬឈានដល់ការខូចខាតសរីរាង្គក្នុងខ្លួនជាអចិន្ត្រៃយ៍ ឬជួនកាលដល់ស្លាប់ផង។ នៅប្រទេសកម្ពុជា ការពុលអាហារទាំងពីរករណីខាងលើ ធ្លាប់កើតមាននៅពាសពេញប្រទេស ។

សារធាតុមួយចំនួនបង្កឱ្យមានឥទ្ធិពលផ្គុំគ្នា (Cumulative Effect)។ ឧទាហរណ៍ លោហៈកាត់មូមនិងសំណ ផ្គុំគ្នាច្រើននៅក្នុងសារពាង្គកាយក្នុងរយៈពេលមួយ រហូតដល់វាមានកម្រិតច្រើនគ្រប់គ្រាន់ដែលអាចធ្វើឱ្យពុល។ សារធាតុបំពុលអាចស្ថិតនៅក្នុងខ្លួនអស់រយៈពេលយ៉ាងយូរមុនពេលដែលមានលេចឡើងនូវរោគសញ្ញានៃសុខភាពមិនប្រក្រតី។ សារធាតុគីមីមួយចំនួនដូចជាឌីអុកស៊ីននិងហ្វូរ៉ាន់ អាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺមហារីកនិងមានជំងឺអារ (មិនអាចមានកូន) ជាពិសេសវាអាចស្រូបដោយរុក្ខជាតិនិងចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកប្រើប្រាស់របស់យើង ដែលកត្តាគំរាមកំហែងដល់សុខភាព និងការរស់នៅរបស់យើង។ ដូច្នេះ គេចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យម្ហូបអាហារ ដើម្បីកំណត់មើលកម្រិតខ្ពស់នៃសារធាតុគីមីមួយចំនួនព្រមទាំងកម្រិតទាបនៃសារធាតុបំពុលខ្លះ ដែល

អាចបង្កឥទ្ធិពលផ្គុំគ្នា។ ចំណែកកាកសំណល់គីមីដែលបន្សល់ពីថ្នាំកម្ចាត់កត្តាចង្រៃសម្រាប់ដំណាំស្រូវ និងដំណាំបន្លែផ្សេងៗ អាចបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្នកប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ និងអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់ភ្លាមៗតាមរយៈការភ្លក់ ឬផឹកសារធាតុគីមីទាំងនោះ ហើយអាចបង្កជាជំងឺរយៈពេលយូរដូចជាជំងឺប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម និងប្រព័ន្ធប្រសាទ។

៤- ដំណោះស្រាយ

គេអាចទប់ស្កាត់និងដោះស្រាយសំណល់សារធាតុគីមី តាមរយៈការកាត់បន្ថយការបំពុលដែលអាចកើតឡើងនៅពេលដំណាំលូតលាស់ កែច្នៃដឹកជញ្ជូន និងការរក្សាទុករយៈពេលយូរ។ ដើម្បីជៀសវាងការបំពុល គេត្រូវបង្កើតនិងអនុវត្តច្បាប់លើ៖

- ការផលិតនិងការប្រើប្រាស់ជីសម្រាប់ដំណាំ
- ការប្រើសំណក្នុងប្រេងសាំង និងការបញ្ចេញសំណល់រាវពីរោងចក្រដែលប្រើសំណ
- ការផលិត ការប្រើប្រាស់ និងការលក់ថ្នាំសម្លាប់កត្តាចង្រៃ
- ការប្រតិបត្តិការឧស្សាហកម្ម ដើម្បីកាត់បន្ថយអត្រាជាតិពុលក្នុងសំណល់រាវនិងឧស្ម័នដែលបញ្ចេញទៅក្នុងបរិស្ថាន
- ការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីលើដំណាំនិងកាត់បន្ថយជំងឺសត្វ
- អ្នកកែច្នៃអាហារ ដើម្បីធានាថា អាហារស្អាត គ្មានបាក់តេរី ឬសារធាតុពុល នៅពេលកែច្នៃឬពេលវេចខ្ចប់
- អ្នកលក់ម្ហូបអាហារ ដើម្បីធានាថា មានអនាម័យ គ្មានកង្វក់អាហារ ។

ត្រូវលើកទឹកចិត្តឱ្យមានយុទ្ធនាការស្តីពីការយល់ដឹងពីសុខភាព និងការអនុវត្តស្អាត ដើម្បីឱ្យមានទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យស្អាតនៅតាមលំនៅដ្ឋានដូចជា ការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតបន្ទាប់ពីការកាន់ ឬប៉ះពាល់សារធាតុគីមី ការលាងសម្អាតបន្លែផ្លែឈើឱ្យបានស្អាត ការរក្សាក្បួនអនាម័យឱ្យបានល្អនៅតាមទីផ្សារ និងនៅតាមភោជនីយដ្ឋាន។

មេរៀនសង្ខេប

សំណល់សារធាតុគីមីជាសារធាតុគីមីទាំងឡាយណាដែលប្រើប្រាស់ទៅលើផលិតកម្មដំណាំនិងចំណីអាហារ ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់មនុស្ស។

សំណល់សារធាតុគីមីដែលឃើញញឹកញាប់ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរួមមាន សំណល់ថ្នាំពុលកសិកម្ម សារធាតុសរីរាង្គមិនងាយបំបែក (អង់ទ្រីន ដេដេតេ អេតាក្លរ ហ្វូរ៉ាន់ ឌីអុកស៊ីនជាដើម) សារធាតុគីមីបន្ថែមក្នុងចំណីអាហារ (រក្សាឱ្យបានយូរ ពណ៌ស្រស់

បង្កើនរសជាតិ) អាចបង្កផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពមនុស្សនិងសុវត្ថិភាពបរិស្ថាន។ មនុស្សអាចពុលភ្លាមៗដូចជា ក្អួតចង្អោរ រសាប់រសល់មួយរយៈ ហើយក្នុងករណីសារធាតុទាំងនោះផ្តុំគ្នាច្រើនក្នុងខ្លួនអាចបណ្តាលឱ្យខូចខាតសរីរាង្គក្នុងជាអចិន្ត្រៃយ៍ ឬជួនកាលដល់ស្លាប់ផង។ សារធាតុខ្លះទៀតអាចបណ្តាលឱ្យកើតមហារីក ឬជំងឺអារគ្មានកូនទៀតផង។

ដំណោះស្រាយត្រូវបង្កើតនិងអនុវត្តច្បាប់លើការផលិតនិងការប្រើប្រាស់ជី ការប្រើសំណ ការផលិត ការលក់ និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់កត្តាចង្រៃ ការប្រតិបត្តិការឧស្សាហកម្មដើម្បីកាត់បន្ថយអត្រាជាតិពុលក្នុងសំណល់រាវនិងឧស្ម័នដែលបញ្ចេញទៅក្នុងបរិស្ថាន ការធ្វើកសិកម្មដែលអាចកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីលើដំណាំនិងការចិញ្ចឹមសត្វ ការកែច្នៃនិងការរៀបចំម្ហូបអាហារត្រូវធានាថាអាហារស្អាត គ្មានបាក់តេរី វីរុស ប៉ារ៉ាស៊ីត ឬសារធាតុពុល និងត្រូវលើកទឹកចិត្តឱ្យមានយុទ្ធនាការស្តីពីការយល់ដឹងពីសុខភាពនិងការអនុវត្តស្អាត។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើផលប៉ះពាល់នៃសំណល់សារធាតុគីមីមានន័យដូចម្តេច?

២- តើសំណល់សារធាតុគីមីមានប៉ុន្មានប្រភេទ? អ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

៣- តើសំណល់សារធាតុគីមី មានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាព? ចូររៀបរាប់

៤- តើមានដំណោះស្រាយអ្វីខ្លះលើសំណល់សារធាតុគីមី?

បណ្តាំផ្ញើ

ត្រូវប្រើប្រាស់និងទុកដាក់សារធាតុគីមីឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

ឯកសារយោង

- វចនានុក្រមបច្ចេកទេសស័ព្ទបរិស្ថាន ក្រសួងបរិស្ថាន
- សៀវភៅជំនួយស្មារតីបរិស្ថាន ក្រសួងបរិស្ថាន ឆ្នាំ២០០០
- Chemical waste: https://en.wikipedia.org/wiki/Chemical_waste
- http://www.everyday.com.kh/mobile/article/41018.html

មេរៀនទី ៤ : ផលប៉ះពាល់សុខភាពបណ្តាលពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុជាបញ្ហាសាកលដែលប្រទេសនានាលើពិភពលោកកំពុងតែយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការដោះស្រាយតាមរយៈយន្តការនៃការកាត់បន្ថយ និងការបន្សាំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។ ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់វិស័យកសិកម្ម ធនធានទឹក សុខាភិបាល និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ ដែលរារាំងដល់ការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចជាតិ។

១- ផលប៉ះពាល់សុខភាពបណ្តាលពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ : គឺសំដៅលើការប្រែប្រួលស្ថានភាពអាកាសធាតុដែលអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណបានតាមរយៈការវិភាគស្ថិតិ តាមរយៈការប្រែប្រួលតួលេខមធ្យម និងតួលេខអថេរនៃអាកាសធាតុ ហើយការប្រែប្រួលនោះបន្តកើតឡើងក្នុងរយៈពេលវែងជាច្រើនទសវត្សរ៍ ឬយូរជាងនេះ ដែលបណ្តាលឱ្យមានការកើនឡើងកម្តៅភពផែនដី ការកើនឡើងកម្ពស់ទឹកសមុទ្រ និងការប្រែប្រួលរបាយរបបទឹកភ្លៀង។

កត្តាដែលបណ្តាលឱ្យមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ : ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ បណ្តាលមកកត្តាចំនួនពីរ៖

១- **ដំណើររបស់ធម្មជាតិ** ដែលជាកត្តាមួយនាំឱ្យមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនៅលើផែនដី។ កត្តាពីធម្មជាតិរួមមាន : ការប្រែប្រួលគន្លងរង្វិលជុំរបស់ផែនដី ការប្រែប្រួលថាមពលព្រះអាទិត្យ ការប្រែប្រួលចរន្តទឹក ការប្រែប្រួលចរន្តខ្យល់ និងបន្ទុះភ្នំភ្លើងជាដើម។

២- **សកម្មភាពរបស់មនុស្ស** : ជាកត្តាចម្បងដែលបង្កឱ្យមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។ សកម្មភាពសំខាន់ៗដែលមនុស្សបង្កហានិភ័យដល់ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុមានដូចជា : ការធ្វើអាជីវកម្មព្រៃឈើ ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ ការកាប់រានព្រៃឈើធ្វើកសិកម្ម ការសាងសង់ពង្រីកទីក្រុង ការសាងសង់ទីលានចាក់សំរាម និងការដុតឥន្ធនៈផូស៊ីល ដែលបណ្តាលឱ្យមានការបញ្ចេញឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់ទៅក្នុងបរិយាកាស។

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុធ្វើឱ្យប៉ះពាល់និងគំរាមកំហែងដល់សុខភាពដូចខាងក្រោម៖

- ធ្វើឱ្យផ្ទុះជំងឺ និងសត្វល្អិតផ្សេងៗ ហើយអាចចម្លងមកមនុស្ស។ ឧទាហរណ៍ : ជំងឺតំបន់ត្រូពិចដូចជា ជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម និងអាចកើតមានឡើងផងដែរនូវកំណើនភ្នាក់ងារចម្លងរោគផ្សេងៗទៀត
- ការប្រែប្រួលរលកកម្តៅអាចបណ្តាលឱ្យមានភាពតានតឹងផ្លូវអារម្មណ៍ បណ្តាលឱ្យកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ប្រព័ន្ធដង្ហើម ជំងឺឆ្លងតាមខ្យល់
- ជំងឺឆ្លងតាមអាហារនិងទឹក ដោយសារតែសីតុណ្ហភាពក្តៅជាងមុនបរិមាណទឹកសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ថយចុះនិងនាំឱ្យរីកសាយភាយនៃពពួកមេរោគផ្សេងៗ។

ក្រៅពីផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនឹងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកដទៃផងដែររួមមាន៖

- ធ្វើឱ្យទិន្នផលកសិកម្មធ្លាក់ចុះ ដែលបណ្តាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុវត្ថិភាពស្បៀងអាហារនិងអាហារូបត្ថម្ភ
- ប៉ះពាល់ដល់ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ ដោយសាររំហួតខ្លាំងបណ្តាលមកពីអាកាសធាតុក្តៅ
- បង្កជាភ្លៀងខ្លាំង ទឹកជំនន់លិចលង់ និងខ្យល់ព្យុះដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតនិងរារាំងដល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្ស
- ប៉ះពាល់ដល់ផ្ទះសំបែង សាលារៀន និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធផ្លូវថ្នល់។ល។

ទឹកជំនន់និងភាពរាំងស្ងួតនៃផលប៉ះពាល់បណ្តាលមកពីបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ

២- ការបន្សាំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

ការបន្សាំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ គឺជាដំណើរការសម្របខ្លួនទៅនឹងអាកាសធាតុបច្ចុប្បន្ន ឬនៅពេលខាងមុខទៅនឹងឥទ្ធិពលនៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុរួមមាន៖

១- ការបន្សាំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុក្នុងវិស័យកសិកម្ម

- ជ្រើសរើសពូជដំណាំដែលសមស្របនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុដាំដុះដំណាំតាមបទដ្ឋានកំណត់ និងថៃទាំតាមដំណាក់កាលៗ
- កែលម្អប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងទឹក និងប្រព័ន្ធស្រោចស្រព
- កែលម្អការគ្រប់គ្រង ការប្រើប្រាស់ដី ជីជាតិដី និងសាធាតុសរីរាង្គដែលមាននៅក្នុងដី
- កសាងសមត្ថភាពក្នុងការអនុវត្តវិធីសាស្ត្រកសិកម្មផ្សេងៗដូចជា ប្រព័ន្ធកសិកម្មចម្រុះ វារីវប្បកម្ម ប្រពលវប្បកម្មដំណាំស្រូវ សួនបន្លែ ការចិញ្ចឹមសត្វ ការដាំដើមឈើ ជាពិសេសសម្រាប់ប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះ
- ដើម្បីបង្កើនប្រាក់ចំណូលក្នុងគ្រួសារជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីជាមេគ្រួសារ ដូចជាសិប្បកម្មខ្នាតតូច និងមធ្យម កែច្នៃផលិតផលកសិកម្មជាដើម។

ប្រព័ន្ធកសិកម្មចំរុះនិងការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថង់ប្លាស្ទិកមកប្រើថង់ក្រដាស់

ប្រព័ន្ធវារីវប្បកម្មចម្រុះ អាចជួយសន្សំសំចៃទឹកនិងបង្កើនដីមានជីជាតិ និងទិន្នផល

២- ការបន្សាំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុក្នុងវិស័យធនធានទឹក

- រៀបចំបទបញ្ញត្តិគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់ទឹក
- អភិវឌ្ឍបច្ចេកទេសគ្រប់គ្រង និងការប្រើប្រាស់ទឹក
- លើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើប្រាស់ទឹកដោយសន្សំសំចៃ
- កសាង និងស្តារប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រ និងអាងស្តុកទឹក
- ការពាររុក្ខជាតិតាមទីជម្រាល ច្រាំងទន្លេ
- ដាំរុក្ខជាតិឡើងវិញ និងកាត់បន្ថយការបំពុលទឹក
- រៀបចំចងក្រងសហគមន៍ប្រើប្រាស់ និងគ្រប់គ្រងទឹក។
- ...។

អាងទឹកនិងប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រ

អាងស្តុកទឹកភ្លៀងនៅតាមសាលារៀន

៣- ការបន្សាំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុក្នុងវិស័យហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធដឹកជញ្ជូន

- គោរពតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស សិក្សាវាយតម្លៃភាពងាយរងគ្រោះទៅនឹងហានិភ័យអាកាសធាតុ នៅក្នុងតំបន់ភូមិសាស្ត្រដែលត្រូវសាងសង់
- ត្រូវមានប្រព័ន្ធលូបង្ហូរទឹកភ្លៀង និងបញ្ចៀសទឹកជំនន់ ត្រូវកសាងរបាំងការពារទឹករលកនិងការហូរច្រោះ
- ត្រូវដាំស្មៅឬរុក្ខជាតិការពាររលកនិងការហូរច្រោះ
- ត្រូវមានការជួសជុលថែទាំជាប្រចាំ
- ពិនិត្យតាមដានទៅតាមដំណាក់កាលនៃការសាងសង់
- ត្រួតពិនិត្យគ្រប់គ្រងការដឹកជញ្ជូន...។

៤- ការបន្សាំរបស់បុគ្គលនិងសហគមន៍ទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

សកម្មភាពងាយៗជាច្រើនដែលយើងម្នាក់ៗអាចធ្វើបានដើម្បីចូលរួមចំណែកដោះស្រាយបញ្ហាដែលបានបង្កឡើងដោយសារការប្រែប្រួលអាកាសធាតុចំពោះសុខភាពនិងបរិស្ថានដូចជា៖

- ការសន្សំសំចៃទឹក ជាពិសេសក្នុងរដូវប្រាំង
- ជីកស្រះ និងបង្កើតអាងស្តុកទឹក
- ចូលរួមដាំដើមឈើ
- ការធ្វើកសិកម្មចម្រុះ និងមានសួនបន្លែតាមគ្រួសារ
- ពាក់សម្លៀកបំពាក់ឱ្យជិតៗជាពិសេសក្នុងរដូវក្តៅ
- ការពារខ្លួនក្នុងពេលមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង និងខ្យល់កន្ត្រាក់...។

ការចូលរួមពីសហគមន៍ដើម្បីការពារបរិស្ថាន

៣- វិធានការនិងដំណោះស្រាយ

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបង្កឡើងដោយសកម្មភាពមនុស្ស និងធម្មជាតិ ហើយយើងមិនអាចលុបបំបាត់ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបានទេ តែយើងអាចអនុវត្តន៏វិធានមួយចំនួនក្នុងការបន្សាំនិងការកាត់បន្ថយការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបាន។ វិធានការនិងដំណោះស្រាយទាំងនោះមានដូចជា៖

- សន្សំសំចៃទឹក ភ្លើងនៅតាមផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការបញ្ចេញឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់
- ប្រើប្រាស់ថាមពលកកើតឡើងវិញ និងបៃតង ដូចជាផ្ទាំងសូឡាដើរដោយថាមពលព្រះអាទិត្យ ឡជីវៈឧស្ម័ន
- ធ្វើកសិកម្មចម្រុះ ដាំដើមឈើឡើងវិញ
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សម្ភារៈធ្វើពីប្លាស្ទិក
- កាត់បន្ថយការធ្វើដំណើរតាមរថយន្ត ហើយជំនួសដោយការជិះកង់ឬដើរ
- អប់រំផ្សព្វផ្សាយនិងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ...។

មេរៀនសង្ខេប

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់វិស័យកសិកម្ម ធនធានទឹក សុខាភិបាល និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ ដែលរារាំងដល់ការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចជាតិ។ ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអាចធ្វើឱ្យកើនឡើងនូវសត្វល្អិតចង្រៃផ្សេងៗដែលជាភ្នាក់ងារចម្លងរោគ អាចបណ្ដាលឱ្យមានភាពតានតឹងផ្លូវអារម្មណ៍ កើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ប្រព័ន្ធដង្ហើម ជំងឺឆ្លងតាមខ្យល់ ជំងឺឆ្លងតាមអាហារនិងទឹកដោយសារតែសីតុណ្ហភាពក្ដៅជាងមុនបរិមាណទឹកសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ថយចុះនិងនាំឱ្យរីកសាយភាយឬផ្ទុះនូវពពួកមេរោគផ្សេងៗ។

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបង្កឡើងដោយសកម្មភាពមនុស្ស និងធម្មជាតិ ហើយយើងមិនអាចលុបបំបាត់ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបានទេ។ យើងអាចអនុវត្តន៍វិធានមួយចំនួនក្នុងការបន្សាំនិងការកាត់បន្ថយការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបាន។ យើងអាចការបន្សាំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុក្នុងវិស័យកសិកម្ម វិស័យធនធានទឹក វិស័យហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធដឹកជញ្ជូន និងការបន្សាំរបស់បុគ្គលនិងសហគមន៍។ល។

ដោយឡែកយើងអាចមានវិធានការនិងរកដំណោះស្រាយទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបានដូចជា សន្សំសំចៃទឹក ភ្លើងនៅតាមផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការបញ្ចេញឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់ ប្រើប្រាស់ថាមពលកកើតឡើងវិញ (សូឡា ឡជីវៈឧស្ម័ន) ធ្វើកសិកម្មចម្រុះ ដាំដើមឈើ កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សម្ភារៈធ្វើពីប្លាស្ទិក កាត់បន្ថយការធ្វើដំណើរតាមយាន្តយន្តជំនួសដោយជិះកង់ឬដើរ និងអប់រំផ្សព្វផ្សាយលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។

លំហាត់

សំណួរ

១- ចូរឱ្យនិយមន័យនៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

២- កត្តាអ្វីខ្លះដែលបណ្តាលឱ្យមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ហើយវាមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងដូចម្តេចខ្លះចំពោះសុខភាពនិងបរិស្ថាន?

៣- ចូររៀបរាប់ពីការបន្សុាំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

៤- តើយើងគួរធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

ឯកសារយោង

- សន្ទានុក្រមការប្រែប្រួលអាកាសធាតុរបស់ក្រុមប្រឹក្សាជាតិអភិវឌ្ឍន៍ដោយចីរភាព
- សៀវភៅជំនួយស្មារតីស្តីពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ សម្រាប់មធ្យមសិក្សបឋមភូមិ ឆ្នាំ ២០១៩ ។

មេរៀនទី ១ : ជំនឿនិងផ្នត់គំនិតទាក់ទងនឹងសុខភាព

នៅក្នុងសង្គមខ្មែរបច្ចុប្បន្ន ទោះបីវិទ្យាសាស្ត្រមានការរីកចម្រើនយ៉ាងណាក្តីក៏ជំនឿអរូបីទាក់ទងនឹងសុខភាពនៅតែចាក់ស្រេះក្នុងផ្នត់គំនិតប្រជាជនកម្ពុជានៅឡើយ។ ផ្នត់គំនិតនៃជនជាតិខ្មែរយើងតែងជឿថា នៅគ្រប់ទីកន្លែងសុទ្ធតែមានព្រលឹង ដែលមានឫទ្ធិអំណាចខ្លាំងពូកែនៅចាំថែរក្សាការពារដែលយើង។ បើប្រកាន់នូវជំនឿសមហេតុផលនឹងនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ ជៀសផុតពីជំងឺតម្កាត់ផ្សេងៗ តែផ្ទុយទៅវិញបើប្រកាន់នូវជំនឿមិនសមហេតុផល អាចនឹងនាំឱ្យខាតបង់ធនធាននិងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទៀតផង។

១- ផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងសុខភាព

ជំនឿគឺសេចក្តីដែលគួរឱ្យជឿ ដំណើរគួរឱ្យជឿ ការឱ្យតម្លៃ ការទុកចិត្តទៅលើអ្វីមួយ ឬក៏ទុកចិត្តទៅលើនរណាម្នាក់។ ចំពោះប្រជាជនខ្មែរតែងតែមានជំនឿដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព ហើយជំនឿទាំងនោះមានច្រើន បែបណាស់ តែបើនិយាយដោយសង្ខេបមានពីរគឺ៖

ក- ជំនឿសមហេតុផល : គឺជាការជឿដោយមានហេតុផលច្បាស់លាស់ តាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ។ ឧទាហរណ៍ : ជំនឿលើក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ ពេលក្រុមគ្រួសារមានជំងឺតម្កាត់ម្តងៗ តែងតែនាំទៅមន្ទីរពេទ្យទទួលការពិគ្រោះយោបល់ ឬព្យាបាលតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ។ ដូច្នេះជំនឿសមហេតុផល នឹងនាំមកនូវសុខភាពល្អ និងមិនខាតបង់ធនធានច្រើន។

ខ- ជំនឿមិនសមហេតុផល : ការជឿដោយមិនមានហេតុផលច្បាស់លាស់ ឬជាការជឿតាមផ្នត់គំនិតសង្គមតៗគ្នាមក ដូចជាការជឿលើមន្តអាគម អារក្ស អ្នកតា។ល។ ពេលមានជំងឺម្តងៗ ពួកគេបានព្យាបាលតាមបែបសែនព្រេន បន់ស្រន់ជាតង្វាយដល់អារក្ស អ្នកតា ដែលគេជឿជាក់ថាជាដើមចមដែលបណ្តាលមានជំងឺ ឬបញ្ហាផ្សេងៗ។ ឧទាហរណ៍ : ពេលកើតមានអាការៈគ្រុនក្តៅរងា ដែលបណ្តាលមកពីកើតជំងឺគ្រុនចាញ់ ប្រជាជនតែងតែគិតថា បណ្តាលមកពី អារក្ស អ្នកតាជាអ្នកធ្វើ។ ដូច្នេះជំនឿមិនសមហេតុផល នឹងនាំមកនូវការខាតបង់ពេលវេលា ទ្រព្យសម្បត្តិ សុខភាព និងពេលខ្លះអាចឈានដល់ការបាត់បង់ជីវិតទៀតផង។

២- ជំនឿនិងផ្នត់គំនិតទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ

គំនិតភាន់ច្រឡំទាក់ទិននឹងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយចំនួនដូចជា ការប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែកដៃ បណ្តាលឱ្យគ្មានកូនជារៀងរហូតនិងមិនអាចធ្វើការធ្ងន់បាន រីឯការប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន ធ្វើឱ្យរំខានដល់ការរួមភេទជាដើម។

ការពិតផ្អែកលើភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រ ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយសម្រាប់ពន្យារកំណើត មិនមែនបញ្ឈប់កំណើតជារៀងរហូតនោះទេ ស្ត្រីអាចមានកូនវិញតាមធម្មតាក្រោយពេលឈប់ប្រើមួយរយៈ។ ស្ត្រីដែលដាក់កងក្រោមស្បែកដៃនៅតែអាចធ្វើការធ្ងន់បានតាមធម្មតា កងនេះមិនបណ្តាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់កម្លាំងដៃទេ កងដាក់ក្នុងស្បូនមានរូបរាងតូច ទន់ អាចបត់បែនបាន និងមិនរំខានដល់ការរួមភេទឡើយ។

គំនិតភាន់ច្រឡំទាក់ទិននឹងការថែរក្សាសុខភាព ដូចជា :

- **ការមករដូវ** : មិនត្រូវងូតទឹកញឹកញាប់ មិនគួរប៉ះពាល់ផលដំណាំ ឬដើរកាត់ចំការ មិនគួរ...
- **ស្ត្រីពេលមានផ្ទៃពោះ** : មិនត្រូវងូតទឹកពេលយប់ មិនត្រូវឈរនៅក្បែរមាត់ទ្វារ...
- **ក្រោយពេលសម្រាលកូន** : មិនត្រូវងូតទឹកពេលយប់ ត្រូវអាំងភ្លើង ផឹកស្រាថ្នាំឬសឈើ ដើម្បីជួយថែរក្សាផ្ទៃពោះ បរិភោគអាហារប្រៃ ក្រៀម...
- **ទារក** : រោយសំបុកឆ្កែញាំងលើផ្ចិត បិទពន្លៃឬលាបប្រេងកូឡាលើបង្ហើយ

៣- ការប្រព្រឹត្តិប្រកបដោយសុខភាព

វប្បធម៌នៃការរស់នៅមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនិងជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំង លើឥរិយាបថប្រកបដោយសុខភាព។ ដើម្បីធ្វើការជ្រើសរើសបានត្រឹមត្រូវនិងប្រកាន់យកឥរិយាបថសុខភាពល្អ បុគ្គលម្នាក់ៗ គួរគិតពីឥទ្ធិពលនៃទំនាក់ទំនងទាំងនេះទៅលើការគិតនិងទង្វើរបស់ខ្លួន។ ការប្រព្រឹត្តិប្រកបដោយសុខភាពមាន ដូចជា៖

- ការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទតែងតែកើតមានឡើងចំពោះក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីនៅពេលពេញវ័យ។ ដូច្នេះ ពួកគេគប្បីស្វែងយល់ឱ្យបានច្បាស់អំពីការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងមានសុវត្ថិភាព ដែលឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនិងសម្រាលកូននៅតាមមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក ឬមន្ទីរព្យាបាលដែលមានឆ្មប ឬគ្រូពេទ្យមានវិជ្ជាជីវៈត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថក្នុងការបរិភោគអាហារឱ្យមានតុល្យភាពនិងសុវត្ថិភាព។
- ការយល់ដឹងនិងប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវពីបទបញ្ញត្តិនិងស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពលើឧបករណ៍បរិក្ខារនិងសារធាតុគីមីផ្សេងៗ ធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពប្រសើរ និងជៀសវាងពីគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។

ជំនឿ និងផ្នត់គំនិតខាងលើគឺមិនសមហេតុផល មិនឈរលើភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រ ឬការណែនាំវេជ្ជសាស្ត្រ និងអាចនាំឱ្យមានអសមភាពយេនឌ័រ ការរើសអើងភេទ និងឥរិយាបថសុខភាពដែលមិនត្រឹមត្រូវឬមានគ្រោះថ្នាក់។

មេរៀនសង្ខេប

ជំនឿគឺសេចក្តីដែលគួរឱ្យជឿ ការទុកចិត្តទៅលើវត្ថុអ្វីមួយ ឬក៏ទុកចិត្តទៅលើនរណាម្នាក់។ តែការប្រកាន់នោះ មានជំនឿខ្លះសមហេតុផល និងជំនឿខ្លះមិនសមហេតុផល។ ប្រសិនកាន់នូវជំនឿសមហេតុផល ជៀសផុតពីជំងឺផ្សេងៗ មានសុខភាពល្អ តែផ្ទុយទៅវិញបើប្រកាន់នូវជំនឿមិនសមហេតុផល អាចនឹងខាតបង់ធនធាននិងប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។

ជំនឿនិងផ្នត់គំនិតទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជរួមមាន : ការមករដូវមិនត្រូវងូតទឹកញឹកញាប់ ... ស្ត្រីពេលមានផ្ទៃពោះមិនត្រូវងូតទឹកពេលយប់ ...ក្រោយពេលសម្រាលកូនត្រូវអាំងភ្លើង...និងទារកត្រូវលាយសំបុកឆ្កែញាំងលើផ្ចិត...។

ការប្រព្រឹត្តិប្រកបដោយសុខភាពមាន ដូចជា ការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងមានសុវត្ថិភាព។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនិងសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យ។ ត្រូវ

បរិភោគអាហារឱ្យមានគុណភាពនិងសុវត្ថិភាព។

ជំនឿ និងផ្នត់គំនិតខាងលើគឺមិនសមហេតុផល មិនឈរលើភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រ ឬការណែនាំវេជ្ជសាស្ត្រ និងអាចនាំឱ្យមានអសមភាពយេនឌ័រ ការរើសអើងភេទ និងឥរិយាបថសុខភាពដែលមិនត្រឹមត្រូវឬមានគ្រោះថ្នាក់។

លំហាត់

សំណួរ

១- ជំនឿគឺជាអ្វី? ជំនឿមានប៉ុន្មានបែប? អ្វីខ្លះ?

២- តើជំនឿមិនសមហេតុផល មានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាព?

៣- តើប្អូនត្រូវប្រកាន់យកឥរិយាបថបែបណា ដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ?

៤- ចូរប្អូនរកឧទាហរណ៍ពីជំនឿមិនសមហេតុផល ដែលមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពនិងសេដ្ឋកិច្ច

ប្រជាជនក្នុងពិភពលោកតែងឆ្លងកាត់នូវជំងឺ ហើយបានព្យាយាមប្រើប្រាស់ធនធានដែលមានដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពបានប្រសើរឡើង។ មេរៀននេះនឹងបង្ហាញពីទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពនិងសេដ្ឋកិច្ច។

១- និយមន័យ

សុខភាពសេដ្ឋកិច្ចគឺទាក់ទងរវាងសុខភាពនិងធនធាន ដែលប្រើប្រាស់ដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពបានប្រសើរ។ ធនធាន គឺមិនសំដៅតែទៅលើថវិកាទេ តែរួមបញ្ចូលទាំងធនធានមនុស្ស សម្ភារៈ និងពេលវេលា ដែលបានប្រើប្រាស់ដើម្បីសុខភាពប្រសើរឡើង។

២- ការចំណាយលើការពិនិត្យនិងព្យាបាល

សុខភាពមានតម្លៃណាស់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប។ ដើម្បីបង្ការនិងដឹងការពិតថា តើយើងមានកើតជំងឺអ្វីខ្លះនៅក្នុងខ្លួន យើងត្រូវតែទៅធ្វើការពិនិត្យឈាម ទឹកនោម លាមក កំហាក ... ដើម្បីវិភាគរករោគសញ្ញាផ្សេងៗ ដូចជា៖

- កម្រិតជាតិស្ករ
- កម្រិតជាតិអាស៊ីត
- កម្រិតជាតិខ្លាញ់
- វាស់សម្ពាធឈាម
- វាស់ចង្វាក់បេះដូង
- រោគស្ត្រី
- ...។ល។

នៅពេលបុគ្គលម្នាក់កើតមាននូវជំងឺអ្វីមួយ ពេលនោះនឹងមានការចំណាយថវិកាច្រើន ឬតិចដើម្បីព្យាបាលជំងឺ អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទជំងឺធ្ងន់ ឬស្រាល តំបន់ គុណភាព និងសេវាកម្ម។ បើជំងឺធ្ងន់ យើងត្រូវចំណាយលុយច្រើនដើម្បីព្យាបាល ។ ការចំណាយទាំងនោះរួមមាន៖

- ពេលវេលាដើម្បីរកសេវាព្យាបាល គឺទៅពេទ្យពិភាក្សាពីជំងឺនិងពេលវេលាសម្រាកព្យាបាល
- ថវិកា : ថ្លៃសេវា ថ្លៃថ្នាំ ថ្លៃថែទាំអ្នកជំងឺដោយគិលានុបដ្ឋាយិកា និងអ្នកបម្រើ ថ្លៃធ្វើដំណើរ

- ទិញសម្ភារៈសម្រាប់ព្យាបាលនិងប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ
- អាហារដែលអ្នកជំងឺអាចទទួលទានបាននិងជួយឱ្យជំងឺឆាប់ជា។

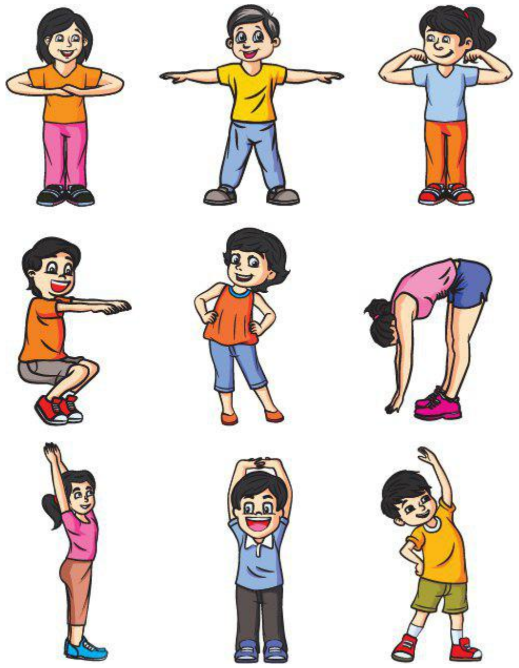
៣- ការបាត់បង់ផលិតភាពពលកម្ម

ពេលដែលមនុស្សយើងម្នាក់ៗបាត់បង់ផលិតភាពពលកម្ម ធ្វើឱ្យគ្រួសារនិងខ្លួនឯងបាត់បង់ការរកប្រាក់ចំណូលនៅក្នុងគ្រួសារ ខាតបង់ពេលវេលា ទ្រព្យសម្បត្តិនិងសម្ភារៈ។ ជាក់ស្តែងកាលណាបើកុមារម្នាក់ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺមិនបានត្រឹមត្រូវ អាចធ្វើឱ្យកុមារនោះអាចស្វិតដៃជើង បាត់បង់ផលិតភាពពលកម្ម រួមមានការលូតលាស់ ការរៀនសូត្រ ...។ ម៉្យាងទៀត បើយើងខ្វះការថែរទាំកុមារ អាចបណ្តាលឱ្យកើតដល់ពិការភាពខួរក្បាល ធ្វើឱ្យគាត់មិនអាចមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការភអិវឌ្ឍខួរក្បាល រាងកាយ...។ ចំពោះមនុស្សចាស់វិញ បើគាត់មានជំងឺណាមួយដែលបាត់បង់ផលិតភាពពលកម្មនោះ ទាំងខ្លួនគាត់និងគ្រួសារ ត្រូវបាត់បង់ប្រាក់ចំណូលនៅក្នុងគ្រួសារ ខាតបង់ពេលវេលា សម្ភារៈ ថវិកា និងសេវាថៃទាំ...។ល។

៤- សារៈសំខាន់នៃការថែរក្សាសុខភាព

ការថែរក្សាសុខភាពមានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់ជីវិតយើងម្នាក់ៗ ព្រោះវានឹងផ្តល់ឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ មិនមាន ឬមានជំងឺតិចតួច កាត់បន្ថយការចំណាយលើការព្យាបាលជំងឺ មានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរកចំណូល បំពេញការងារ ..។ល។ ខាងក្រោមជាវិធីផ្សេងៗ ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពរបស់យើងម្នាក់ៗ ដូចជា៖

- ជ្រើសរើសអាហារហូបប្រចាំថ្ងៃដើម្បីទទួលបានសុខភាពភាពល្អ
- ទុកពេលឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីដេក សំរាក
- ហាត់ប្រាណទោះរយៈពេលវែងឬខ្លី
- សម្រាករយៈពេលខ្លីដកដង្ហើមវែង ជាពិសេសជួយសម្រាលពេលមានភាពតានតឹង
- តាំងសមាធិ
- សម្អាតនិងអនាម័យរាងកាយ (ស្បែក ដៃ ជើង សក់ ភ្នែក ក្រចក)
- ពេលវេលាជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភ័ក្រ



- ផ្លាស់ប្តូរបរិយាកាស

មេរៀនសង្ខេប

សុខភាពសេដ្ឋកិច្ចគឺទាក់ទងរវាងសុខភាពនិងធនធាន ដែលប្រើប្រាស់ដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពបានប្រសើរ។ ធនធាន គឺមិនសំដៅតែទៅលើថវិការទេ តែរួមបញ្ចូលទាំងធនធានមនុស្ស សម្ភារៈ និងពេលវេលា ដែលបានប្រើប្រាស់ដើម្បីសុខភាពប្រសើរឡើង។

សុខភាពមានតម្លៃណាស់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប។ ដើម្បីបង្ការនិងដឹងការពិតថា តើយើងមានកើតជំងឺអ្វីខ្លះនៅក្នុងខ្លួន យើងត្រូវទៅធ្វើការពិនិត្យឈាម ទឹកនោម លាមក កំហាក ... ឱ្យបាន២ដងយ៉ាងតិចក្នុងមួយឆ្នាំ។ នៅពេលបុគ្គលម្នាក់កើតមាននូវជំងឺអ្វីមួយ ពេលនោះនឹងមានការចំណាយថវិកាច្រើនឬតិចដើម្បីព្យាបាលជំងឺ អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទជំងឺធ្ងន់ឬស្រាល តំបន់ គុណភាព និងសេវាកម្ម ។

ជំងឺអាចនាំឱ្យយើងបាត់បង់ផលិតភាពពលកម្ម ធ្វើឱ្យគ្រួសារនិងខ្លួនឯងបាត់បង់ការរកប្រាក់ចំណូលនៅក្នុងគ្រួសារ ខាតបង់ពេលវេលា ទ្រព្យសម្បត្តិនិងសម្ភារៈ។ ដូចនេះការថែរក្សាសុខភាពមានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់ជីវិតយើងម្នាក់ៗ ព្រោះវានឹងផ្តល់ឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ មិនមានឬជំងឺតិចតួច កាត់បន្ថយការចំណាយលើការព្យាបាលជំងឺ មានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរកចំណូល បំពេញការងារ ..។ល។

លំហាត់

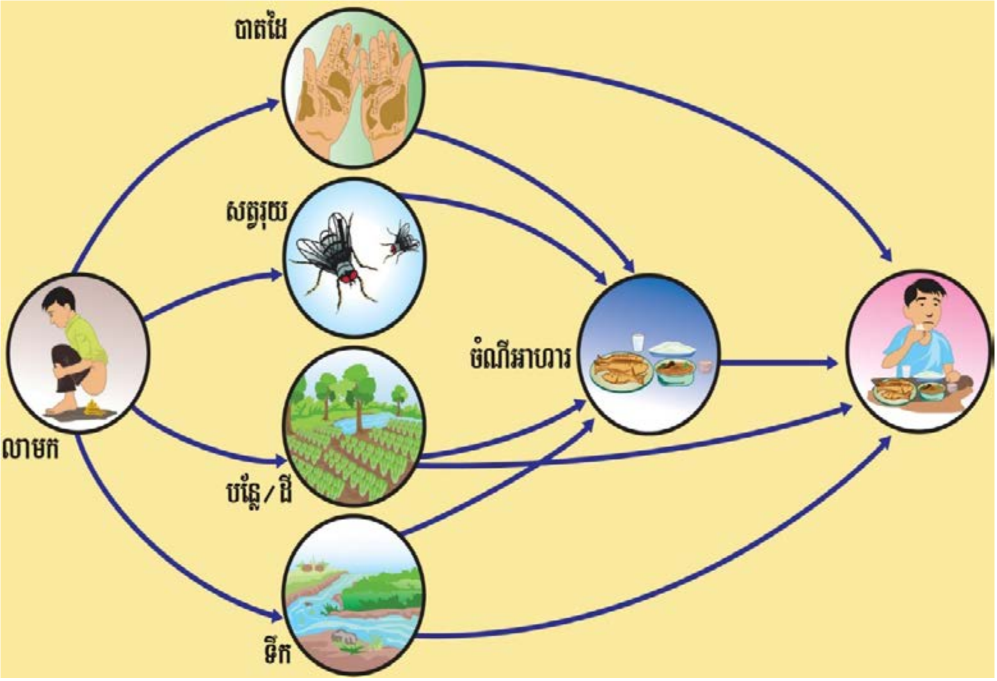
១- ចូរប្អូនឱ្យនិយមន័យសុខភាពសេដ្ឋកិច្ច

២- ចូររៀបរាប់ពីការចំណាយ កាព្យាបាល និងបាត់បង់ពលកម្ម?

៣- តើប្អូនត្រូវអនុវត្តយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះដើម្បីថែរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ?

មេរៀនទី ៣ : ផលប៉ះពាល់ដោយសារកង្វះបង្គន់អនាម័យ

ប្រជាជនកម្ពុជានៅតំបន់ជនបទភាគច្រើន មិនទាន់ផ្តល់អាទិភាពទៅលើការប្រើប្រាស់បង្គន់នៅឡើយ។ ដោយសារកង្វះបង្គន់អនាម័យ ប្រជាជនតែងតែបន្ទាបង់លាមកនិងទឹកនោមក្រៅបង្គន់ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ជាច្រើនដល់សុខភាពមនុស្ស បរិស្ថាន និងសេដ្ឋកិច្ចជាតិថែមទៀតផង។



វដ្តនៃការចម្លងរោគតាមលាមក

១- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

កង្វះបង្គន់អនាម័យបានបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលឱ្យមេរោគរស់នៅ និងកើតឡើងកាន់តែច្រើន ក្នុងបរិស្ថាន ដែលជាប្រភពនៃការបង្កជំងឺឆ្លងគ្រប់ប្រភេទដល់មនុស្ស។ ជំងឺទាំងនោះមានដូចជា៖

ជំងឺរាក : នៅក្នុងពិភពលោក ជំងឺរាកបានសម្លាប់មនុស្ស ២,២លាននាក់ ក្នុង១ឆ្នាំ ក្នុងនោះ ភាគច្រើនជាកុមារ។

ជំងឺជង្គង់ពួន : មានច្រើនប្រភេទកើតមានលើមនុស្សគ្រប់វ័យ ជាពិសេសកុមារ ដូចជាព្រូនសំប៉ែត ព្រូនចង្កឹះ អៀន និងព្រូនទំពក់។

ជំងឺសើស្បែកនិងជំងឺផ្លូវដង្ហើម : អាចបង្កឱ្យមានជំងឺសើស្បែក ជំងឺផ្លូវដង្ហើមក៏ដូចជាជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ដល់មនុស្សគ្រប់វ័យផងដែរ។

ជំងឺគ្រិន : យន្តការទី១ ជំងឺរាក ដែលបណ្តាលមកពីមេរោគមាននៅក្នុងលាមក បានឆ្លងចូលមកក្នុងខ្លួនកុមារ តាមរយៈការបរិភោគ និងផឹកទឹកមិនស្អាត។ យន្តការទី២ គឺភាពមិនប្រក្រតីនៃពោះវៀនដែលបណ្តាលមកពីការប៉ះលាមកជាប្រចាំនិងចម្លងចូលមកក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗ។

២- ផលប៉ះពាល់បរិស្ថាន

កង្វះបង្គន់អនាម័យមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់បរិស្ថានដូចជា៖

- ធ្វើឱ្យមានក្លិនមិនល្អ និងខ្យល់មិនបរិសុទ្ធ
- ខូចគុណភាពប្រភពទឹកដោយសារលាមកនិងទឹកនោមហូរចាក់ចូល (ឧទាហរណ៍ កាលពីឆ្នាំ២០០៨ ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទបានរាយការណ៍ថា ដោយសារកង្វះបង្គន់អនាម័យ ប្រទេសកម្ពុជាមានលាមកប្រមាណ២៣៤តោន និងទឹកនោមប្រមាណ ២៣០០ម៉ែត្រគូប ជារៀងរាល់ថ្ងៃបានហូរចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកស្អាតសម្រាប់ប្រើប្រាស់)
- សត្វក្នុងទឹកជាច្រើន រួមមានត្រីត្រូវបំពុលងាប់ដោយសារទឹកមិនស្អាត ដែលលាមកបានហូរចូល
- បាត់បង់ប្រភពទឹកស្អាតសម្រាប់ប្រើប្រាស់។

៣- ផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចនិងទេសចរណ៍

កង្វះបង្គន់អនាម័យធ្វើឱ្យខាតបង់សេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងធំ ជាក់ស្តែងតាមរបាយការណ៍របស់ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទឆ្នាំ២០០៨ ប្រទេសកម្ពុជាខាតបង់ថវិកាប្រមាណ ៤៤៨លានដុល្លា ក្នុង១ឆ្នាំដែលក្នុងនោះមាន៖

- ខាតលើសុខភាព = ១៨៧លានដុល្លា
- ខាតលើការបំពុលប្រភពទឹក = ១៥០លានដុល្លា
- ខាតទៅលើពេលវេលាដើរទៅជុះកណ្តាលវាល/ព្រៃ = ៣៨លានដុល្លា
- ខាតបង់លើផ្នែកទេសចរណ៍ = ៧៣លានដុល្លា។

៤- វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ

វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយនិងទប់ស្កាត់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដោយសារកង្វះបង្គន់អនាម័យ យើងត្រូវចូលរួម៖

- ប្រើប្រាស់និងថែទាំបង្គន់អនាម័យឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ ដើម្បីរួមចំណែកកាត់បន្ថយជំងឺឆ្លងផ្សេងៗបាន ២៥%
- លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត អាចរួមចំណែកកាត់បន្ថយជំងឺឆ្លងផ្សេងៗបាន ៤៨%
- ផឹកទឹកស្អាតនិងស្តុកទឹកឱ្យមានសុវត្ថិភាព អាចរួមចំណែកកាត់បន្ថយជំងឺឆ្លងបាន ២៧%
- ធ្វើការអប់រំនិងផ្សព្វផ្សាយ ឱ្យបានទូលំទូលាយក្នុងការសាងសង់បង្គន់អនាម័យ និងរបៀបប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ។

កាត់បន្ថយ
ជំងឺឆ្លងដោយ

មេរៀនសង្ខេប

កង្វះបង្គន់អនាម័យនៅបណ្ដាប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍគឺជាបញ្ហាប្រឈមនិងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពសាធារណៈ បរិស្ថាន និងសេដ្ឋកិច្ច។

ផលប៉ះពាល់នៃកង្វះបង្គន់អនាម័យបានបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលឱ្យមេរោគរស់នៅ និងកកើតឡើងកាន់តែច្រើនក្នុងបរិស្ថាន ប្រភពទឹក និងក្នុងខ្យល់ ដែលជាប្រភពនៃការបង្កជំងឺឆ្លងគ្រប់ប្រភេទដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺដង្កូវព្រូន ជំងឺសើស្បែក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងបណ្ដាលឱ្យកុមារកើតជំងឺក្រិនផងដែរ។

ក្រៅពីប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិងបរិស្ថាន កង្វះបង្គន់អនាម័យបានធ្វើឱ្យខាតបង់ដល់សេដ្ឋកិច្ចនិងទេសចរណ៍ទៀតផង។

វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយនិងទប់ស្កាត់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដោយសារកង្វះបង្គន់អនាម័យមាន : ការប្រើប្រាស់និងថែទាំបង្គន់ ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត ផឹកទឹកស្អាត ធ្វើការអប់រំនិងផ្សព្វផ្សាយការសាងសង់ ប្រើប្រាស់ និងថែទាំបង្គន់អនាម័យបានត្រឹមត្រូវ។

លំហាត់

សំណួរ

១- តើកង្វះបង្គន់អនាម័យប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់ផ្នែកសុខភាព?

២- តើកង្វះបង្គន់អនាម័យប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច?

៣- ចូរប្រាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ?