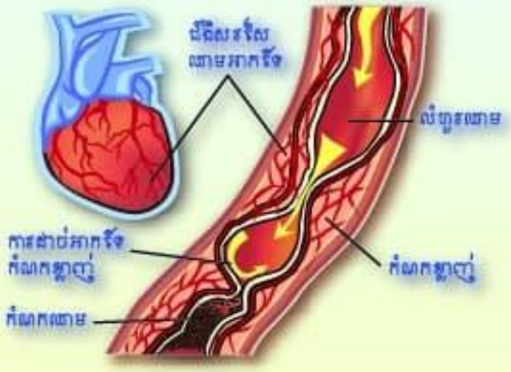
ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ហាមលក់
កម្មសិទ្ធិរបស់រដ្ឋ

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់សិស្ស

៨



នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធីសិក្សា

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ប៊ុនរឿន** លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**

លោកជំទាវបណ្ឌិត **សឿ សុជាតា** លោកជំទាវ **ទន់ សារ៉ឹម**

ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត** លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោក **នេត្រ ភារម្យ** លោកស្រី **ឯក ទិត្យធីតា** លោក **ម៉ាន់ ថាវរិទ្ធ**

លោកស្រី **ភាន់ សុធាវី** លោកស្រី **ហ៊ុន ហ្សីឌីឡា** លោក **ស ប្រុស**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **សូ ឆវីវត្ត** ឯកឧត្តមវេជ្ជបណ្ឌិត **យង់ គន្ធារិទ្ធ**

ជំនួយការបច្ចេកទេស

លោក **គូ ប៊ុនឃាង**

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

អ្នករចនា

លោក **នួវ ចំណាន**

គណៈកម្មការពិនិត្យ

លោកស្រី **យិន ឌីដាណា** លោកស្រី **ច័ន្ទ លក្ខិណា**

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី**ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា** តាមប្រកាសលេខ២៤៦ អយក.ប្រក.ចុះថ្ងៃសុក្រ ៥កើត ខែផល្គុន ឆ្នាំខាល ចត្វាស័ក ព.ស.២៥៦៦ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី២៤ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២៣ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន។

ហាមថតចម្លង

រក្សាសិទ្ធិ ©

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ២០២២

ចំនួន ....ច្បាប់

អ្នកពិគ្រោះយោបល់បច្ចេកទេស

- លោកទន្តបណ្ឌិត **ហាក់ ស៊ីថន** ក្រសួងសុខាភិបាល
- កញ្ញាទន្តបណ្ឌិត **ឆៃ ទេព្វិរូ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត **ហុក ស៊ីវ៉ានី** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត **ដោរ សីហា** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត **ម៉ារ អមរិន្ទ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត **អ៊ុក សុគន្ធ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក **រាត់ សិទ្ធ** ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក **មឿង សុភេទ** ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក **សែម សាវុធ** ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោកបណ្ឌិត **កៅ សុវណ្ណតារា** សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ឃីម សំអាត** អង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ឃិល ដារ៉ាវុធ** អង្គការ WHO
- លោក **ជុំ ចាន់រ៉ា** អង្គការ UNICEF
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត **ចុង វណ្ណដារ៉ា** អង្គការ UNFPA
- លោកស្រី **សេក ស៊ីសុខុម** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោកស្រីបណ្ឌិត **សាផន សុមោលីរស្មី** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោកស្រី **ឱម យុទ្ធារី** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- កញ្ញា Eri Kai អង្គការ FIDR
- លោកស្រី **គីម ចាន់រ៉ាវ័យ** អង្គការ FIDR
- លោកស្រី **ហុង គីមឡុង** អង្គការ FIDR
- លោក **រី ម៉ូរ៉ា** អង្គការ FIDR
- លោកបណ្ឌិត **តឿន ប៊ុណ្ណា** សមាគម EMDR
- កញ្ញា **ហុង ណៃស៊ីម** សមាគម EMDR
- លោក **តុល សុភារិទ្ធ** សមាគម EMDR
- លោក **ហែម គា** អង្គការ HAGAR Cambodia

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

អារម្ភកថា

សៀវភៅ "អប់រំសុខភាព" ថ្នាក់ទី៨នេះ បានរៀបចំឡើងដោយផ្អែកលើក្របខណ្ឌកម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅនិងអប់រំបច្ចេកទេស និងកម្មវិធីសិក្សាលម្អិតមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាពសម្រាប់មធ្យមសិក្សាបឋមភូមិរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ដែលបានអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់នៅឆ្នាំ២០១៨។ ខ្លឹមសារមេរៀននៅក្នុងសៀវភៅនេះមាន៥សមាសភាគ និង១៨មេរៀន ដោយមាន១ម៉ោងក្នុង១សប្ដាហ៍ សរុប៣៥ម៉ោងក្នុង១ឆ្នាំសិក្សា។ ការបង្រៀននិងរៀនមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព មានគោលដៅឱ្យអ្នកសិក្សា មានចំណេះដឹងសុខភាព ស្របតាមការលូតលាស់រាងកាយនិងស្មារតីប្រកបដោយលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ បំណិនសម្រាប់បង្ការជំងឺឆ្លង ជំងឺមិនឆ្លង គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ គុណតម្លៃនិងឥរិយាបថដែលនាំឱ្យពួកគេអភិវឌ្ឍខ្លួនប្រកបដោយភាពពេញលេញទាំងកាយ ប្រាជ្ញាស្មារតីនិងចេះទទួលខុសត្រូវរាល់ទង្វើរបស់ខ្លួន។ អត្ថបទក្នុងសៀវភៅនេះ បង្ហាញប្អូនៗអំពី គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ សេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ការផ្ចង់អារម្មណ៍ ការចងចាំ ឥទ្ធិពលស្នេហា ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ វិបត្តិស្នេហា ការមានផ្ទៃពោះ ការពន្យារកំណើត ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូត សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព មនុស្សនិងបរិស្ថាន ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព ជំនឿភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹងសុខភាព ។ខ្លឹមសារមេរៀនក្នុងសៀវភៅនេះ មានទំនាក់ទំនងគ្នាអាចជួយអ្នកសិក្សា ក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងជីវភាពរស់នៅ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។

យើងខ្ញុំជាគណៈកម្មការនិពន្ធ សង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះ នឹងក្លាយជាឯកសារគោលដ៏សំខាន់សម្រាប់ការបង្រៀននិងរៀន។ ព្រមជាមួយគ្នានេះ យើងខ្ញុំរង់ចាំទទួលយកនូវរាល់សំណួរនិងមតិចូលរួមផ្សេងៗ អំពីសំណាក់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូនិងអ្នកសិក្សាពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន ដើម្បីជួយលើកស្ទួយមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាពកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពថែមទៀត។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម 1

ជំពូក១ : អាហារូបត្ថម្ភនិងសេវាសុខាភិបាល 1

មេរៀនទី១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ 1

មេរៀនទី២ : សេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន 12

ជំពូក២: ជំងឺភ្នែកនិងជំងឺមិនឆ្លង 17

មេរៀនទី១ : ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក 17

មេរៀនទី២ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែម 23

មេរៀនទី៣ : ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង 29

សមាសភាគទី២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត 34

មេរៀនទី១ : ការផ្លង់អារម្មណ៍ 34

មេរៀនទី២ : ការចងចាំ 37

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ 43

ជំពូក១ : សម្ព័ន្ធភាពស្នេហា 43

មេរៀនទី១ : ឥទ្ធិពលស្នេហា 43

មេរៀនទី២ : ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ 48

មេរៀនទី៣ : វិបត្តិស្នេហា 51

ជំពូកទី២ ការមានផ្ទៃពោះ 54

មេរៀនទី១ : ការមានផ្ទៃពោះ 54

មេរៀនទី២ : ការពន្យារកំណើត 58

មេរៀនទី៣ : ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូត 66

មេរៀនទី១ : សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព 69

មេរៀនទី ២ : មនុស្សនិងបរិស្ថាន 75

មេរៀនទី៣ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព 82

មេរៀនទី១ : ជំនឿភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹងសុខភាព 86

មេរៀនទី២ : ឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមកលើសុខភាព 89

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

មេរៀនទី១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ

គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីរបបអាហារបង្ហាញពីអាហារ ៦ប្រភេទ **និង**ពីរ៉ាមីតអាហារ**ដែល**កំណត់ពីប្រភេទអាហារដែលគួរបរិភោគតិចឬច្រើន។ ឧទាហរណ៍ បន្លែគួរបរិភោគច្រើនជាងផ្លែឈើឬទឹកដោះគោ និងផលិតផលទឹកដោះគោ។ ប្រភេទអាហារដែលនៅលើកំពូលគួរបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចបំផុត។

១- សារគន្លឹះ

សារ**គន្លឹះ**សំខាន់ៗចំនួន៧ ដែលបានបង្ហាញក្នុងគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ។ សារ**គន្លឹះ**ទាំងនោះមានពីរ៉ាមីតអាហារ គឺសម្រាប់អនុវត្តទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ សារគន្លឹះទាំងនោះមាន៖

១- សូមបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់ប្រភេទនិងមានតុល្យភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ
២- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមដូចជាត្រីតូចៗទាំងមូល ទឹកដោះគោ និងផលិតផលទឹកដោះគោ
៣- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចជា ត្រី សាច់ ស៊ុត ឬសណ្តែកយ៉ាងហោចណាស់២ទៅ៣ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ
៤- សូមបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនគ្រប់មុខនិងទៀងទាត់
៥- សូមបរិភោគអាហារពីប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅដូចជាបាយ នំបញ្ចុក នំប៉ុង ឬជម្រើសផ្សេងៗទៀតក្នុងបរិមាណសមស្រប
៦- សូមកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក និងផ្អែមខ្លាំង
៧- សូមថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់។

*ការបរិភោគអាហារដែលមានតុល្យភាពគឺការបរិភោគអាហារផ្សេងៗគ្នាក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវហើយសមស្របទៅនឹងសកម្មភាពរាងកាយ។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ភាពខុសគ្នានៃអាហារ៣ក្រុមនិងអាហារ៦ប្រភេទ

អាហារត្រូវបានបែងចែកជា៣ក្រុមសំខាន់ៗតាមមុខងាររបស់វាមាន អាហារថាមពល អាហារសាងសង់ និងអាហារការពារ។ ក្រុមអាហារប្រាប់អំពីមុខងារអាហារនិងសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់ក្រុមនីមួយៗ តែមិនបានបង្ហាញពីបរិមាណអាហារដែលត្រូវបរិភោគច្បាស់លាស់ទេ។ ប៉ុន្តែអាហារទាំង៦ប្រភេទខាងក្រោមនឹងប្រាប់ពីមុខងារអាហារ សារជាតិចិញ្ចឹម និងបរិមាណអាហារដែលត្រូវបរិភោគបានច្បាស់លាស់។

អាហារទាំង៦ប្រភេទមាន៖

១- ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ

២- ប្រភេទបន្លែ

៣- ប្រភេទផ្លែឈើ

៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន

៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម

៦- អំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា។

២- ការណែនាំពីកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ

បរិមាណអាហារដែលត្រូវការបរិភោគក្នុងមួយថ្ងៃ អាចខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ទាក់ទងនឹងភេទ អាយុ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។ ប្រសិនបើរាងកាយអ្នកកាន់តែសកម្ម (ឧទាហរណ៍ លេងកីឡា) អ្នកនឹងត្រូវការអាហារកាន់តែច្រើន។ កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយមានបីកម្រិតគឺទាប (មិនសូវសកម្ម) មធ្យម និងខ្ពស់ (សកម្មខ្លាំង)។

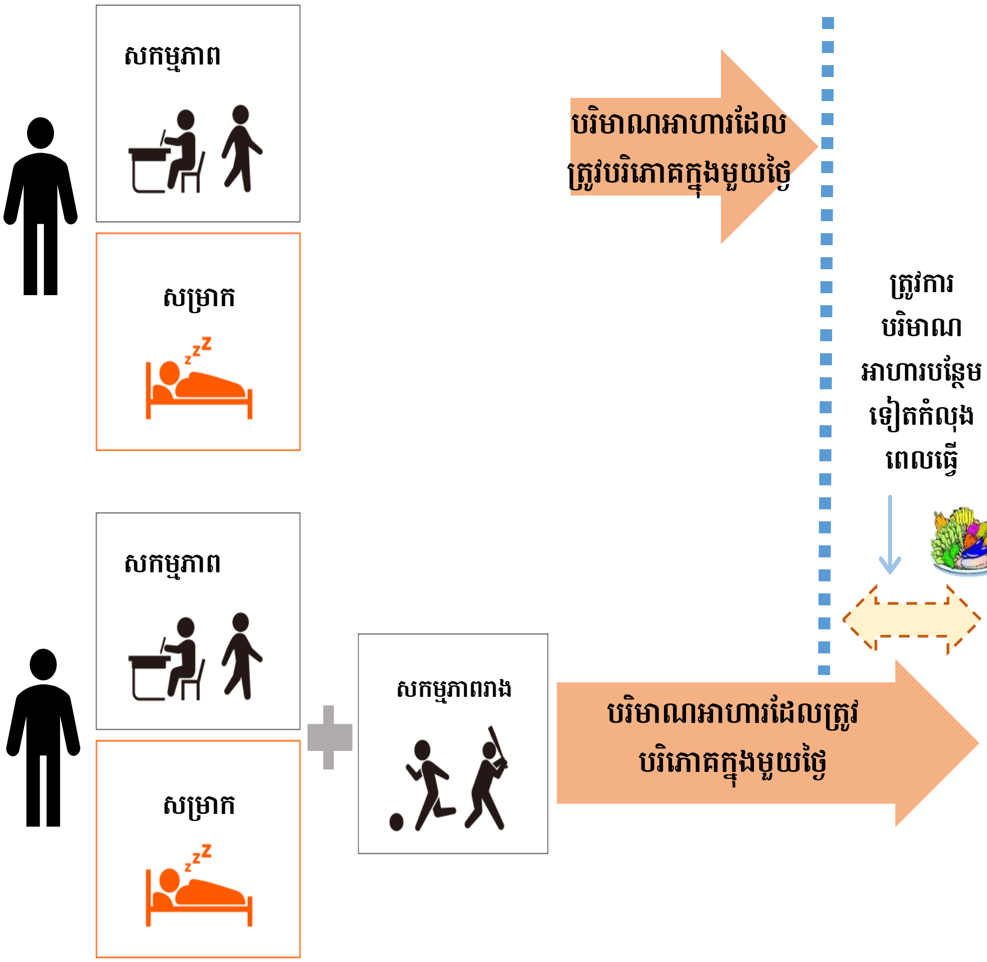
កម្រិតទាប មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមទាំងសកម្មភាពស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាមើលទូរទស្សន៍ អានសៀវភៅជាដើម។

កម្រិតមធ្យម មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពមធ្យមប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច ៦០នាទី ដូចជាការជិះកង់ ដើរ ការងារផ្ទះ(បោស ជូត បោកខោអាវ...) និងការដាំដើមឈើជាដើម។

កម្រិតខ្ពស់ មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំងប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច ៦០នាទី ឬលើស ដូចជាលើកអីវ៉ាន់ធ្ងន់ៗ ឡើងជណ្តើរ ការធ្វើស្រែចំការច្រើនម៉ោងជាដើម។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

* ដ្យាក្រាមៈ សកម្មភាពរាងកាយបង្ហាញពីបរិមាណអាហារដែលត្រូវការ



ឧទាហរណ៍នៃកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ

តារាងខាងក្រោម ជាឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។ អ្នកអាចដឹង**ពី**កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយមួយណាដោយគ្រាន់តែសម្គាល់ទៅលើសកម្មភាពដែលបានធ្វើប្រចាំថ្ងៃ។

ទាប	មធ្យម	ខ្លាំង
<u>សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ</u> (ឈរ អង្គុយ និយាយ។ល។) + តិចជាង៦០នាទីនៃសកម្មភាពស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃ	<u>សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ</u> (ឈរ អង្គុយ និយាយ។ល។) + យ៉ាងហោចណាស់៦០នាទីនៃសកម្មភាពមធ្យមប្រចាំថ្ងៃ	<u>សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ</u> (ឈរ អង្គុយ និយាយ។ល។) + យ៉ាងតិច៦០នាទី ឬលើសនៃសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងច្រើន ឬ ១២០នាទីនៃសកម្មភាពមធ្យម
- 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) - យួរអីវ៉ាន់មានទម្ងន់លើសពី២០គីឡូឬការងារជញ្ជូនអីវ៉ាន់។

៣- ខ្នាតវង្វាល់អាហារ

ខ្នាតវង្វាល់អាហារ

បរិមាណអាហារដែលអ្នកគួរបរិភោគហៅថាខ្នាតវង្វាល់អាហារ គឺសំដៅលើបរិមាណជាក់លាក់ (ស្តង់ដា) នៃប្រភេទអាហារនីមួយៗ។ ការដឹងអំពីចំនួននៃវង្វាល់អាហារធ្វើឱ្យយើងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការរាប់ប្រភេទ**អាហារ**និងគ្រប់គ្រងបរិមាណអាហារដែលយើងបរិភោគ។

ស្តង់ដាអាហារក្នុង១វង្វាល់

ឧទាហរណ៍នៅទីនេះមានបង្ហាញពីអាហារដែលយើងបរិភោគប្រចាំថ្ងៃភាគច្រើនក្នុងមួយវង្វាល់។ តាមរយៈការរាប់ចំនួនវង្វាល់អាហារដោយប្រើស្តង់ដាអាហារនេះអ្នកអាចកំណត់បរិមាណពីប្រភេទអាហារនីមួយៗ។ ខាងក្រោមជាស្តង់ដាអាហារក្នុងមួយវង្វាល់៖

t.me/moevsnews sala.moevs.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ(១រង្វាល់មានកាបូអ៊ីដ្រាត៤០ក្រាម)

បាយ១ចាន ឬ ១០ ស្លាបព្រាខ្លី(១៤០ ក្រាម)

នំប៉័ងធម្មតា ១ដើម (៧០ក្រាម)

ពោត១ផ្លែ (១១០ក្រាម)

នំប៉័ង ២បន្ទះកន្លះ (៨០ក្រាម)

នំបញ្ចុក ២ចង្វាយ (១៦៥ក្រាម)

ប្រភេទបន្លែ(១រង្វាល់មានបន្លែទម្ងន់៣០ក្រាម)

បន្លែបៃតងឆ្អិន ២ស្លាបព្រាខ្លី (៣០ក្រាម)

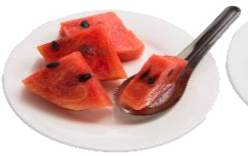
ត្រសក់ឆៅ កន្លះផ្លែឬ៤ចំណិត (៣០ក្រាម)

ផ្លែល្ពៅឆ្អិន ៣ដុំ (៣០ក្រាម)

ការ៉ុតឆៅ ៥ដុំ (៣០ក្រាម)

ប៉េងប៉ោះឆៅ ២ចំណិត (៣០ក្រាម)

ប្រភេទផ្លែឈើ (១រង្វាល់មានផ្លែឈើទម្ងន់១០០ក្រាម)



ផ្លែឪឡឹកទុំ ៤ដុំ(១០០

ផ្លែល្ហុងទុំ៤ដុំ (១០០ក្រាម)

ផ្លែស្វាយទុំ៤ដុំ (១០០ក្រាម)

ផ្លែត្របែក៣ដុំ (១០០ក្រាម)

ផ្លែចេក១ផ្លែកន្លះ (១០០ក្រាម)

ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន(១រង្វាល់មានប្រូតេអ៊ីន៦ក្រាម)

សាច់ជ្រូកឆ្អិន
២ស្លាបព្រាខ្លី
(២០ក្រាម)

សាច់ត្រីឆ្អិន
៤ដុំតូចៗ
(៣០ក្រាម)

ស៊ុតទាស្ងោរ
៣ចំណិត
(៥០ក្រាម)

សណ្តែកបាយឆ្អិន
៣ស្លាបព្រាខ្លី
(៨០ក្រាម)

ត្រីខ
២ដុំ
(៥០ក្រាម)

ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ (១រង្វាល់មានកាល់ស្យូម១០០មីលីក្រាម)

ត្រីតូចៗទាំងមូល
២ស្លាបព្រាខ្លី
(៤០ក្រាម)

តៅហ៊ូ៥ដុំតូច
(៦០ក្រាម)

កំពឹសឆ្អិន២ស្លាបព្រាខ្លី
(២០ក្រាម)

យ៉ាអួរ១ពែង
(១០០ក្រាម)

ទឹកដោះគោឆៅ
កន្លះកែវ
(១០០មីលីលី

អនុសាសន៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកសម្រាប់អំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ និងប្រេង

ស្ករស
៣ស្លាបព្រាខ្លីកន្លះ
(៥០ក្រាម)

អំបិល
១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
(៥ក្រាម)

ប្រេងឆា
១ស្លាបព្រាខ្លី
(១៥មីលីលីត្រ)

ប៊ឺរ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
(៥ក្រាម)

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស

បរិមាណអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវការគឺខុសគ្នាផ្អែកលើភេទ អាយុ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ ដូច្នេះរង្វាល់អាហារក៏ខុសគ្នាដែរ។ ខាងក្រោមជាតារាងដែលពណ៌នាអំពីចំនួនតម្រូវការបរិមាណរង្វាល់អាហារសម្រាប់កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយខុសៗគ្នា។ ដើម្បីដឹងពីបរិមាណរង្វាល់អាហារដែលអ្នកត្រូវការក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកត្រូវដឹងពីតារាងសម្រាប់ក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុស បន្ទាប់មកត្រូវរកមើលពីកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ តើនៅកម្រិតណា ? បន្ទាប់មកទៀត ស្វែងរកអាយុរបស់អ្នកក្នុងតារាង ហើយចុងក្រោយរកមើលតម្រូវការថាមពលក្នុងមួយថ្ងៃ។

៣.១- បរិមាណរង្វាល់អាហារសម្រាប់ក្មេងស្រី

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១-ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ	២- ប្រភេទបន្លែ	៣- ប្រភេទផ្លែឈើ	៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម
មិនសូវសកម្ម	១៣-១៧	២០០០ កាល់ឡូរី	៥-៧	៤-៥	២	៣	២-៣
សកម្មមធ្យម		២២៥០ កាល់ឡូរី	៦-៨	៥	២-៣	៣-៤	២-៣
សកម្មខ្លាំង		២៥០០ កាល់ឡូរី	៧-៩	៥-៦	២-៣	៤	២-៣

៣.២- បរិមាណរង្វាល់អាហារសម្រាប់ក្មេងប្រុស

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១-ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ	២-ប្រភេទបន្លែ	៣-ប្រភេទផ្លែឈើ	៤-ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម
មិនសូវសកម្ម	១៣-១៥	២០០០ កាល់ឡូរី	៥-៧	៤-៥	២	៣	២-៣
	១៦-១៧	២៥០០ កាល់ឡូរី	៧-៩	៥-៦	២-៣	៤	២-៣
សកម្មមធ្យម	១៣-១៥	២២៥០ កាល់ឡូរី	៦-៨	៥	២	៣-៤	២-៣
	១៦-១៧	២៨០០ កាល់ឡូរី	៨-១០	៦	២-៣	៤-៥	២-៣
សកម្មខ្លាំង	១៣-១៥	២៥០០ កាល់ឡូរី	៧-៩	៥-៦	២-៣	៤	២-៣
	១៦-១៧	៣១០០ កាល់ឡូរី	៩-១១	៦-៧	២-៣	៥	២-៣

មេរៀនសង្ខេប

គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារបង្ហាញពីសារគន្លឹះមាន៖

១- សូមបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់ប្រភេទនិងមានតុល្យភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ

២- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមដូចជាត្រីតូចៗទាំងមូល ទឹកដោះគោ និងផលិតផលទឹកដោះគោ

៣- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចជា ត្រី សាច់ ស៊ុត ឬសណ្តែកយ៉ាងហោចណាស់២ទៅ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

៤- សូមបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនគ្រប់មុខនិងទៀងទាត់

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៥- សូមបរិភោគអាហារពីប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅដូចជាបាយ នំបញ្ចុក នំប៉័ង ឬ ជម្រើសផ្សេងៗទៀតក្នុងបរិមាណសមស្រប

៦- សូមកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក និងផ្អែមខ្លាំង

៧- សូមថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់។

កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយមានបីកម្រិតគឺទាប (មិនសូវសកម្ម) មធ្យម និងខ្ពស់(សកម្មខ្លាំង)។ **កម្រិតទាប** មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជា ឈរ និយាយ ញុំា គេង ។ល។ ហើយបន្ថែមទាំងសកម្មភាពស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃដូចជា មើលទូរទស្សន៍ អានសៀវភៅជាដើម។ **កម្រិតមធ្យម** មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជា ឈរ និយាយ ញុំា គេង។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពមធ្យមប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច៦០នាទី ដូចជា ការជិះម៉ូតូ ការដាំដើមឈើជាដើម។ **កម្រិតខ្ពស់** មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជា ឈរ និយាយ ញុំា គេង។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំងប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច៦០នាទី ឬលើសដូចជាលើកអីវ៉ាន់ធ្ងន់ៗ ឡើងជណ្តើរ ការធ្វើស្រែចំការច្រើនម៉ោងជាដើម។

ខ្នាតរង្វាល់អាហារ គឺសំដៅលើបរិមាណជាក់លាក់ (ស្តង់ដា) នៃអាហារសម្រាប់ប្រភេទនីមួយៗ។ ការដឹងអំពីចំនួននៃរង្វាល់អាហារធ្វើឱ្យយើងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការរាប់ប្រភេទ**អាហារ**និងគ្រប់គ្រងបរិមាណអាហារដែលយើងបរិភោគ។ បរិមាណអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវការគឺខុសគ្នាផ្អែកលើភេទ អាយុ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។ បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវការក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ក្មេងស្រី ឬប្រុសក៏ខុសគ្នាដែរ។

លំហាត់

១- ចូរអ្នកពណ៌នាពីសារគន្លឹះសំខាន់ៗនៃគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ។

២-ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អនិងមានការលូតលាស់បានត្រឹមត្រូវ តើអ្នកគួរបរិភោគអាហារយ៉ាងដូចម្តេច?

៣- ចូរបំពេញកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយតាមតម្រូវការថាមពលប្រចាំថ្ងៃ ក្នុងតារាងខាងក្រោម៖

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១.ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកម្សៅ	២. ប្រភេទបន្លែ	៣. ប្រភេទផ្លែឈើ	៤.ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥.ប្រភេទសម្បូរកាល់ស្យូម
មិនសូវសកម្ម							
សកម្មមធ្យម							
សកម្មខ្លាំង							

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

មេរៀនទី២ : សេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន

ចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៩៦ រាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា បានបង្កើតប្រព័ន្ធសុខាភិបាល ដែលមានការគ្រប់គ្រងកម្រិតខ្ពស់ មន្ទីរពេទ្យថ្នាក់ជាតិ កម្រិតកណ្តាល មន្ទីរពេទ្យបង្អែករាជធានី ខេត្ត និងកម្រិតទាប មន្ទីរពេទ្យបង្អែកស្រុកប្រតិបត្តិ ឬមណ្ឌលសុខភាព ក្នុងគោលដៅផ្តល់សេវាសុខភាពដល់ប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ មានគុណភាព សុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព ទាំងមូលដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈនិងឯកជន។

១- សេវាសុខភាព

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ជាអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពដែលឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការចាំបាច់របស់ប្រជាពលរដ្ឋទូទៅ ផ្អែកតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រដោយពុំមានការរើសអើង។ មណ្ឌលសុខភាពមានផ្តល់សេវាដូចជា ៖

ក-ការផ្តល់សេវាពិនិត្យពិគ្រោះនិងព្យាបាលជំងឺក្រៅ

ការពិនិត្យពិគ្រោះជំងឺក្រៅ គឺជាសេវាសំខាន់របស់មណ្ឌលសុខភាព ព្រោះវាជាកន្លែងដែលអាចកំណត់រកបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាជនដែលមកពិគ្រោះពីសុខភាពរបស់គាត់ ដូចជា ជំងឺឆ្លងទូទៅ ជំងឺមិនឆ្លង ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ព្យាបាល និងសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយដែលអាចទាក់ទាញប្រជាជនឱ្យមកប្រើប្រាស់សេវានៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព។

ខ-ការផ្តល់សេវាសុខភាពមាតា ទារក កុមារ និងសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទមាន៖

- ការថែទាំ (ការពិនិត្យនិងពិគ្រោះ) មុនពេលសម្រាល
- ការសម្រាលកូនករណីធម្មតានិងការសម្រាលដោយមានអន្តរាគមន៍ (ជំនួយ)

- ការថែទាំ (ការពិនិត្យនិងពិគ្រោះ) ក្រោយសម្រាល
- ការថែទាំទារកទើបនឹងកើត
- ការថែទាំទារកនិងកុមារតូច
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារនិងម្ដាយ
- អាហារូបត្ថម្ភ
- ការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន (VCCT)
- សមាហរណកម្មទទួលបន្ទុកពិនិត្យនិងព្យាបាលជំងឺកុមារ (ស.ព.ជ.ក)
- ការពន្យារកំណើតនិងសុខភាពបន្តពូជរបស់មនុស្សពេញវ័យ
- ការពិគ្រោះពិនិត្យជំងឺមហារីកសុដន់និងមាត់ស្បូន
- ការរំលូតដោយសុវត្ថិភាពនិងថែទាំក្រោយរំលូត។

គ-ការផ្ដល់សេវាជំងឺឆ្លង៖

- ជំងឺកាមរោគ
- មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍
- ជំងឺរបេង
- ជំងឺហង់សិន
- ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម
- ជំងឺផ្ដាសាយបក្សី។

ឃ-ការផ្ដល់សេវាជំងឺមិនឆ្លងនិងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត៖

- ជំងឺលើសឈាម (សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់)
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជំងឺមហារីកសុដន់និងមាត់ស្បូន
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត
- សុខភាពមាត់-ធ្មេញ
- ការថែទាំភ្នែក

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

- ការវះកាត់និងការរុំរបួស។

ង-ការផ្តល់សេវានៅសហគមន៍៖

- ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់ស្ត្រីនិងកុមារ
- ការផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដល់កុមារដែលមានអាយុពី៦ ទៅ៥៩ខែ
- ការផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក អាស៊ីតហ្វូលិកដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ថ្នាំទម្លាក់ព្រូនដល់ស្ត្រីមុននិងក្រោយពេលសម្រាល
- ការផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត
- ការស្រាវជ្រាវជំងឺរបេង
- ការធ្វើតេស្តនិងព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ឆាប់រហ័ស
- ការថែទាំមុនសម្រាលនិងក្រោយសម្រាល
- ការតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារដែលមានអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំ
- ការអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាព។

ច-ការផ្តល់សេវាអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្សេងទៀត៖

មណ្ឌលសុខភាពបានផ្តល់សេវាអប់រំសុខភាពនានាទាក់ទងនឹងជំងឺឆ្លង ជំងឺមិនឆ្លង និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត ដូចជា គ្រឿងញៀន ការផ្តាច់ទម្លាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង ការផ្តល់ប្រឹក្សាយុវវ័យ និងអ្នកជំងឺសម្រាកនៅមណ្ឌលសុខភាព។

២- គោលការណ៍នៃការផ្តល់សេវា

ក-ការផ្តល់សេវាជាយុទ្ធសាស្ត្រ៖

ប្រព័ន្ធនៃការផ្តល់សេវាសុខាភិបាល បានផ្តោតជាចម្បងលើការអន្តរាគមន៍សុខភាពសាធារណៈជាច្រើនដែលទាក់ទងផ្ទាល់នឹងបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ និងកត្តាសង្គមនានាដែលមានផលប៉ះពាល់លើសុខភាព។ ការផ្តល់សេវាទាំងអស់នោះមានគោលដៅកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈមាតា ទារក និងកុមារ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លង ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដទៃទៀត។

ខ-តើត្រូវបង់សេវាប៉ុន្មាននៅពេលទៅមណ្ឌលសុខភាពទាំងនោះ ?

រដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (១៩៩៣) មាត្រា ៧២ “សុខភាពរបស់ពលរដ្ឋត្រូវបានធានា។ រដ្ឋយកចិត្តទុកដាក់ដល់ការការពារជំងឺនិងព្យាបាលជំងឺ។ ពលរដ្ឋក្រីក្រ ត្រូវបានទទួលការពិនិ

ព្យាបាលដោយឥតបង់ថ្លៃនៅតាមមន្ទីរពេទ្យ គិលានដ្ឋាន និងមន្ទីរសម្ភពសាធារណៈ។ រដ្ឋរៀបចំឱ្យមានគិលានដ្ឋាននិងមន្ទីរសម្ភពដល់ជនបទ"។ ប្រការនេះ មិនត្រឹមតែជួយលើកកម្ពស់ស្ថានភាពសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋក្រីក្រឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងបានការពារប្រជាពលរដ្ឋទាំងនោះ កុំឱ្យធ្លាក់ខ្លួនទៅក្នុងភាពក្រីក្រដោយការចំណាយលើការថែទាំសុខភាព។

មណ្ឌលសុខភាពទូទាំងប្រទេស មានបិទតារាងតម្លៃសេវារបស់មណ្ឌលសុខភាព ប៉ុន្តែអាចខុសគ្នាបន្តិចបន្តួចទៅតាមរាជធានី ខេត្ត ខណ្ឌ ក្រុង ស្រុកនីមួយៗ ដោយយោងទៅតាមកម្រិតចំណូលចំណាយរបស់មណ្ឌលសុខភាព លក្ខខណ្ឌជីវភាពរបស់ប្រជាជន (តាមរយៈគណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព ស្រុកប្រតិបត្តិមន្ទីរសុខាភិបាលខេត្ត ឬក្រសួងសុខាភិបាល)។ ការបង់ថ្លៃសេវាសុខភាព នឹងត្រូវបានលើកលែងចំពោះអ្នកជំងឺក្រីក្រ ជនពិការ និងជនជាតិដើមភាគតិច និងអ្នកជំងឺដែលមាន "ប័ណ្ណសមធម៌ ឬប័ណ្ណអាទិភាព"។ ចំពោះអ្នកជំងឺជាសមាជិកបេឡាជាតិរបបសន្តិសុខសង្គម (បសស) អាចទទួលបានគ្រប់សេវាទាំងអស់ផងដែរ ដោយពុំមានបង់ប្រាក់សម្រាប់ថ្លៃសេវាឡើយ។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់បង្កើតមូលដ្ឋានសុខាភិបាល

មូលដ្ឋានសុខាភិបាល	ចំនួនប្រជាជន (នាក់)	លទ្ធភាពទទួលបានសេវា
មណ្ឌលសុខភាព	ចំនួនសមស្រប ១០.០០០ ប្រែប្រួលពី ៨.០០០-១២.០០០	ក្នុងរង្វង់ ១០គ.ម ឬធ្វើដំណើរជាអតិបរមា ២ម៉ោងដោយថ្មើរជើងក្នុងតំបន់ទទួលខុសត្រូវរបស់មណ្ឌលសុខភាព។
មន្ទីរពេទ្យបង្អែក	ចំនួនសមស្រប ១០០.០០០ ប្រែប្រួលពី ៦០.០០០-២០០.០០០+	ក្នុងតំបន់មានប្រជាជនរស់នៅច្រើន៖ ធ្វើដំណើរ ២ម៉ោងដោយរថយន្តឬកាណូត។ ក្នុងតំបន់ជនបទ ៖ ធ្វើដំណើរមិនលើសពី ៣ម៉ោង ដោយរថយន្ត ឬកាណូត។
ប៉ុស្តិ៍សុខភាព	ប្រែប្រួលពី ២.០០០-៣.០០០	ចម្ងាយពីឃុំ ភូមិទៅមណ្ឌលសុខភាពជិតបំផុត លើសពី ១៥គ.ម ហើយមានរបាំងភូមិសាស្ត្រ (ទន្លេ ភ្នំ ឬស្ថានភាពផ្លូវពិបាក។

(ដកស្រង់ពីក្រសួងសុខាភិបាល (ខែធ្នូ ១៩៩៧) សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អភិវឌ្ឍស្រុកប្រតិបត្តិ)

ប្រព័ន្ធផ្តល់សេវាសុខាភិបាល

មន្ទីរពេទ្យជាតិ

ផ្តល់សេវាសំណុំសកម្មភាពបង្គ្រប់កម្រិត៣និងសេវាឯកទេសខ្ពស់

↕

មន្ទីរពេទ្យបង្អែករាជធានីខេត្ត

ផ្តល់សេវាសំណុំសកម្មភាពបង្គ្រប់កម្រិត២ ឬកម្រិត៣

↕

មន្ទីរពេទ្យបង្អែកស្រុកប្រតិបត្តិ

ផ្តល់សេវាសំណុំសកម្មភាពបង្គ្រប់កម្រិត១ ឬកម្រិត២

↕

មណ្ឌលសុខភាព

ផ្តល់សេវាសំណុំសកម្មភាពអប្បរមា

ចុះផ្តល់សេវាតាមភូមិឃុំ ↓ ↕ ប្រព័ន្ធបញ្ជូនអ្នកជំងឺ

៣- សារៈសំខាន់នៃការផ្តល់សេវា

ការផ្តល់សេវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះជាមធ្យោបាយដ៏ល្អ ក្នុងការលើកកម្ពស់និងថែរក្សាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ ជួយបង្កើនផលិតភាពការងារខ្ពស់ និងសន្សំសំចៃប្រាក់ ដើម្បីរួមចំណែកក្នុងលើកកម្ពស់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារនិងការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ។

តើយើងទាក់ទងទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពបានដោយរបៀបណា ?

គ្រប់មណ្ឌលសុខភាព ត្រូវបើកបម្រើការ ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ចូរទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីជួបគ្រូពេទ្យប្រចាំការ។ គ្រប់មណ្ឌលសុខភាពទាំងអស់សុទ្ធតែបានចាត់ចែងមន្ត្រីប្រចាំការគ្រប់ពេលសម្រាប់ទទួលអតិថិជន។

មេរៀនសង្ខេប

មណ្ឌលសុខភាព គឺជាកន្លែងផ្តល់សេវាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់វ័យឱ្យមានសុខភាពល្អនិងរស់នៅក្នុងជីវិតប្រកបដោយសុខុមាលភាព។ មណ្ឌលសុខភាពផ្តល់សេវា ដូចជា ការផ្តល់សេវាពិនិត្យពិគ្រោះនិងព្យាបាលជំងឺក្រៅ សេវាសុខភាពមាតា ទារក កុមារ និងសុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ សេវាជំងឺឆ្លង សេវាជំងឺមិនឆ្លងនិងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត ការផ្តល់សេវាទៅសហគមន៍និងសេវាអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្សេងទៀត។

ប្រព័ន្ធនៃការផ្តល់សេវាសុខាភិបាល បានផ្តោតជាចម្បងលើការអន្តរាគមន៍សុខភាពសាធារណៈប្រកបដោយគុណភាព សុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធភាព សមធម៌ និរន្តរភាព និងស្មារតីទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋនិងកត្តាសង្គមនានាដែលមានផលប៉ះពាល់លើសុខភាព។ ការផ្តល់សេវាទាំងអស់នោះមានគោលដៅកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈមាតា ទារក និងកុមារ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លង ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដទៃទៀត។ ការផ្តល់សេវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះជាមធ្យោបាយដ៏ល្អក្នុងការលើកកម្ពស់និងថែរក្សាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ ជួយបង្កើនផលិតភាពការងារខ្ពស់និងសន្សំសំចៃប្រាក់ ដើម្បីរួមចំណែកក្នុងការលើកកម្ពស់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារនិងការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ។

sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews youtube.com/moeyscambodia

សំណួរ

១- តើមណ្ឌលសុខភាពផ្តល់ជូនសេវាអ្វីខ្លះ ?
២- តើអ្នកជំងឺណាខ្លះត្រូវបានលើកលែងបង់ថ្លៃសេវាសុខភាព ?
៣- តើមណ្ឌលសុខភាពបើកបម្រើការមួយថ្ងៃប៉ុន្មានម៉ោង ?

ចូរចងចាំថា “ការការពារប្រសើរជាងព្យាបាល” ចូរថែទាំគ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ។

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

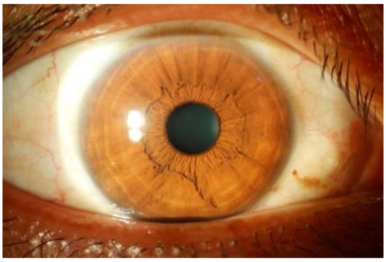
ជំពូក២: ជំងឺភ្នែកនិងជំងឺមិនឆ្លង

មេរៀនទី១ : ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

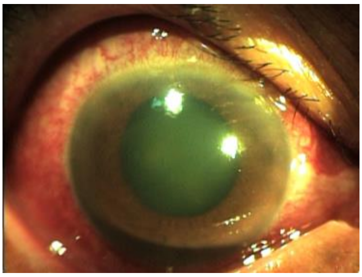
នៅលើពិភពលោកនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកជាមូលហេតុចម្បងមួយដែលបណ្ដាលឱ្យមានភាពពិការភ្នែក ឬគំហើញថយចុះធ្ងន់ធ្ងរមិនអាចព្យាបាលឱ្យបានប្រសើរឡើងវិញ។ ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមានពីរប្រភេទគឺប្រភេទមុំបើកនិងមុំបិទ។ នៅប្រទេសកម្ពុជានិងពិភពលោកនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ គេរកឃើញអ្នកពិការភ្នែកនិងគំហើញថយចុះធ្ងន់ធ្ងរបណ្ដាលមកពីជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមុំបើកមានចំនួនច្រើនជាងជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមុំបិទ។

ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបើក កើតឡើងដោយសន្សឹមៗដែលពិភពលោកគេឱ្យឈ្មោះថា **ចោរលួចគំហើញដ៏ស្ងៀមស្ងាត់** ព្រោះថា អ្នកជំងឺពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ហើយគំហើញនិងដែនគំហើញចាប់ផ្ដើមថយចុះបន្តិចម្ដងៗ ក្នុងរយៈពេលច្រើនឆ្នាំ រហូតធ្វើឱ្យគាត់ពិបាកមើលខ្លាំង ទើបអ្នកជំងឺសម្រេចចិត្តមកជួបគ្រូពេទ្យ តែគួរឱ្យសោកស្ដាយគ្រូពេទ្យមិនអាចជួយព្យាបាលឱ្យមានគំហើញប្រសើរឡើងវិញបានទេ ។

ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបិទ កើតឡើងមានលក្ខណៈស្រួចស្រាវ ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងនិងថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗ ។



ភ្នែកធម្មតា ប៉ុន្តែអាចមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបើក

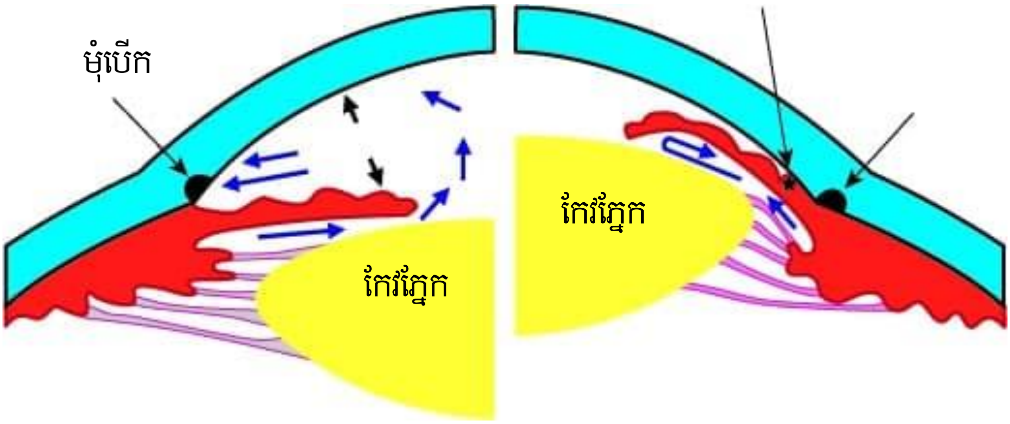


ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបិទ
មានលក្ខណៈស្រួចស្រាវ ឈឺចាប់ខ្លាំង

១- និយមន័យ

ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកជាជំងឺមួយដែលធ្វើឱ្យខូចសរសៃបាតភ្នែក ដែលជាសរសៃមួយមានតួនាទីបញ្ជូនព័ត៌មានរូបភាពផ្សេងៗទៅកាន់ខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលជាអ្នកអានរូបភាពទាំងនោះដែលអាចឱ្យយើងមើលឃើញជាអ្វី ។

មុំបិទ



ចលនាទឹកហូរក្នុងភ្នែក(សញ្ញាព្រួញខៀវ)

រូបបំប្រួញភ្នែកពុះនិងលក្ខណៈមុំបិទនិងមុំបើករបស់ភ្នែក ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

២- មូលហេតុ

ជំងឺនេះភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការកើនឡើងសម្ពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពីធម្មតា (លើសពី ២១.0ម.មបារត 21.0mmHg) អាស្រ័យដោយប្រព័ន្ធចលនាទឹកហូរក្នុងគ្រាប់ភ្នែកពុំមានតុល្យភាព (បរិមាណផលិតទឹកក្នុងគ្រាប់ភ្នែកធម្មតា ប៉ុន្តែប្រព័ន្ធស្រូបទឹកចេញពីក្នុងគ្រាប់ភ្នែកថយចុះ)។ **សម្ពាធ**ទឹកក្នុងភ្នែកធម្មតា (៩.0-២១.0 ម.មបារត)។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

មូលហេតុចម្បងរួមមាន៖

- តំណពូជ ប្រវត្តិគ្រួសារ ឬឪពុកម្តាយមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក
- របួសភ្នែក (ធ្លាប់មានការប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរលើគ្រាប់ភ្នែក)
- ប្រើប្រាស់ឱសថសារធាតុស្តេរ៉ូអ៊ីត (Steroid) **រយៈ**ពេលយូរ
- ឈឺភ្នែកក្រហម**រ៉ាំរ៉ៃ** (ដូចជារលាកប្រស្រីភ្នែក)
- ជំងឺបាយភ្នែក ដោយពុំបានព្យាបាលនិងតាមដានត្រឹមត្រូវ
- អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនឆ្នាំ
- អ្នកមានភ្នែកមីញ៉ូបខ្លាំង (ពាក់វ៉ែនតាក្រាស់ខ្លាំងចាប់ពី -៥.0 ដ្យូបទ្រី Diopter)
- មនុស្សចាស់ (ចាប់ពីអាយុ៥0ឆ្នាំឡើងទៅ)។

៣- រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញាជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកទាំងពីរប្រភេទរួមមាន ៖

១- ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបើក (ចោរលួចគំហើញដ៏ស្ងៀមស្ងាត់)	២- ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបិទ (មានលក្ខណៈស្រួចស្រាវនិងធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗ)
• គំហើញថយចុះបន្តិចម្តងៗ	• គំហើញថយចុះភ្លាមៗ
• ពុំមានការឈឺចុកចាប់ក្នុងភ្នែក	• ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងក្នុងភ្នែក
• គ្រាប់ភ្នែកមានលក្ខណៈធម្មតា	• គ្រាប់ភ្នែកឡើងក្រហមខ្លាំង កូនក្រមុំរីក
• កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកធម្មតា	• កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកហើម
• សម្ពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពី ២១.0ម.មបារត 21.0mmHg	• សម្ពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពី ៣0.0 ម.មបារត30.0mmHg
• ជាទូទៅមានលក្ខណៈធម្មតា	• អាចឈឺក្បាលខ្លាំងនិងក្អួតចង្អោរ

៤- ផលវិបាក

ប្រសិនបើពុំមានការពិនិត្យព្យាបាលនិងតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់ដោយគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែកទេ អ្នកជំងឺនឹងវិវត្តទៅដល់ការថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងរហូតដល់ពិការភ្នែកដោយពុំអាចជួយកែគំហើញឱ្យប្រសើរឡើងវិញ។

៥- វិធីបង្ការ

១- ត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជារៀងរាល់ឆ្នាំចាប់ពីអាយុ ៤០ ឆ្នាំឡើងទៅ
២- ចំពោះអ្នកមានប្រវត្តិគ្រួសារកើតជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជារៀងរាល់ឆ្នាំ
៣- អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស
៤- អ្នកមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស
៥- អ្នកមានជំងឺបាយភ្នែកដែលបានព្យាបាលនិងមិនទាន់បានព្យាបាលត្រូវទៅពិនិត្យតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់
៦- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តក់ភ្នែក ដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវនិងតាមការផ្សព្វផ្សាយនានាមិនមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកជាជំងឺមួយដែលធ្វើឱ្យខូចសរសៃបាតភ្នែក ដែលជាសរសៃមួយមានតួនាទីបញ្ជូនព័ត៌មានរូបភាពផ្សេងៗទៅកាន់ខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលជាអ្នកអានរូបភាពទាំងនោះដែលអាចឱ្យយើងមើលឃើញជាអ្វី ។

ជំងឺនេះភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការកើនឡើងសម្ពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពីធម្មតា (លើសពី ២១.០ ម.មបារត) អាស្រ័យដោយប្រព័ន្ធចលនាទឹកហូរក្នុងគ្រាប់ភ្នែកពុំមានតុល្យភាព (បរិមាណផលិតទឹកក្នុងគ្រាប់ភ្នែកធម្មតា ប៉ុន្តែប្រព័ន្ធស្រូបទឹកចេញពីក្នុងគ្រាប់ភ្នែកថយចុះ)។

រោគសញ្ញានៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក៖ ១- ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបើក (ចោរលួចគំហើញដ៏ស្ងៀមស្ងាត់) គំហើញថយចុះបន្តិចម្តងៗ ពុំមានការឈឺចុកចាប់ក្នុងភ្នែក គ្រាប់ភ្នែកមានលក្ខណៈធម្មតា កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកធម្មតា សម្ពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពី ២១.០ម.មបារត 21.0mmHg។ ២- ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបិទ (មានលក្ខណៈស្រួចស្រាវនិងធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗ) គំហើញថយចុះភ្លាមៗ ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងក្នុងភ្នែក គ្រាប់ភ្នែកឡើងក្រហមខ្លាំង កូនក្រមុំរីក កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកហើមសម្ពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពី ៣០.០ ម.មបារត30.0mmHg

ប្រសិនបើពុំមានការពិនិត្យព្យាបាលនិងតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់ដោយគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែកទេអ្នកជំងឺនឹងវិវត្តទៅដល់ការថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងររហូតដល់ពិការភ្នែកដោយពុំអាចជួយកែគំហើញ**ឱ្យ**ប្រសើរឡើងវិញ**បាន**ទេ។

វិធីបង្ការៈត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជាទៀងរាល់ឆ្នាំចាប់ពីអាយុ ៤០ ឆ្នាំឡើងទៅ ចំពោះអ្នកមានប្រវត្តិគ្រួសារកើតជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជាទៀងរាល់ឆ្នាំ អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស អ្នកមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស អ្នកមានជំងឺបាយភ្នែកដែលបានព្យាបាលនិងមិនទាន់បានព្យាបាលត្រូវទៅពិនិត្យតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តក់ភ្នែក ដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវនិងតាមការផ្សព្វផ្សាយនានាមិនមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ។

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក ?

២- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុ រោគសញ្ញា និងផលវិបាកនៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក។

៣- ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក តើយើងមានវិធីបង្ការអ្វីខ្លះ ?

មេរៀនទី២ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ប្រជាជននៅលើពិភពលោករាប់លាននាក់កើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយភាគច្រើនមិនដឹងថាខ្លួនឯងកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ។ ដោយឡែក នៅប្រទេសកម្ពុជាក៏មានអត្រាអ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនផងដែរ។

១- និយមន័យ

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់ បណ្តាលមកពីលំពែងផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។ អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន គឺជាអ័រម៉ូនម្យ៉ាងជួយគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់យើង។

២- ប្រភេទនិងរោគសញ្ញា

ប្រភេទ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមាន ៣ ប្រភេទសំខាន់ៗ ៖

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ច្រើនកើតមាននៅលើកុមារភាពនិងមនុស្សវ័យជំទង់ ដោយសារការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីននៅក្នុងខ្លួនមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន គឺត្រូវការជាចាំបាច់ ដើម្បីគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម បើសិនជាគ្មានអាំងស៊ុយលីនទេ នោះអ្នកជំងឺអាចស្លាប់បាន។ ចំពោះមូលហេតុពិតប្រាកដ ដែលនាំឱ្យកើតមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១នេះ គេនៅមិនទាន់ដឹងច្បាស់នៅឡើយទេ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ច្រើនកើតមានចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលបណ្តាលមកពីការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ គឺជាប្រភេទទឹកនោមផ្អែមដែលកើតច្រើនជាងគេ ក្នុងចំណោមជំងឺទឹកនោមផ្អែមទាំងបីប្រភេទ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី៣ លើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះអាចកើតមានឡើងតែក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងបាត់ទៅវិញពេលសម្រាលកូនរួច។ ម្តាយនិងកូនរបស់គាត់អាចប្រឈមនឹងកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមទៅថ្ងៃអនាគត។

រោគសញ្ញា

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១

មានរោគសញ្ញាអាចកើតឡើងភ្លាមៗរួមមាន៖

- នោមញឹក
- ឃ្លានខុសពីធម្មតា
- ស្រេកទឹក
- ដេករាកនោម
- ស្រកទម្ងន់
- ស្រវាំងភ្នែក
- អស់កម្លាំង។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២

មានរោគសញ្ញាដូចគ្នានឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ប៉ុន្តែភាគច្រើនមិនសូវលេចចេញជារោគសញ្ញាឱ្យដឹងទេ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២នេះ អាចមានរោគសញ្ញាបន្ទាប់បន្សំផ្សេងៗទៀតផងដែរដូចជាស្រវាំងភ្នែក មានអារម្មណ៍រមាស់នៅលើប្រដាប់បន្តពូជស្ពឹករោយ ក្រហាយចុងជើង កើតជំងឺផ្សិតញឹកញាប់ និងមានដំបៅក្រជាសះស្បើយ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី៣ កើតមានចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ហើយមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីច្បាស់លាស់ទេ។

៣- កត្តាគ្រោះថ្នាក់

មានកត្តាជាច្រើនដែលនាំឱ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ កត្តាទាំងនោះមានដូចជា៖

- ធាត់ ឬលើសទម្ងន់
- ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ប្រៃពេក ខ្លាញ់ច្រើន)
- កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ
- ជក់បារី
- ផឹកគ្រឿងស្រវឹង
- អាយុកាន់តែច្រើន

កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ

គ្រួសារដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម

លើសទម្ងន់ ឬធាត់

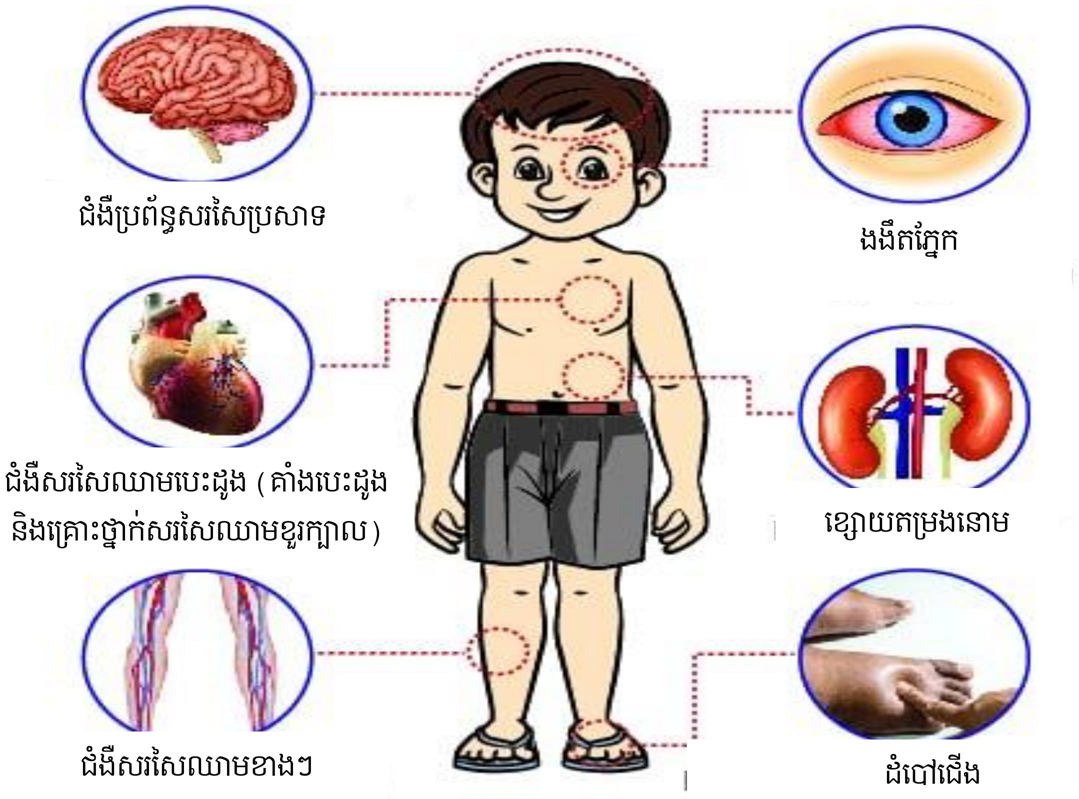
ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត

៤- ផលវិបាក

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចបណ្តាលឱ្យមានផលវិបាកដូចខាងក្រោម៖

- ខ្សោយតម្រងនោម
- ងងឹតភ្នែក
- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (គាំងបេះដូងនិងគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល)
- ជំងឺប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ
- ដំបៅជើង
- ចំណង់ផ្លូវភេទចុះខ្សោយ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews



៥- វិធីបង្ការ

ដើម្បីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម យើងត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅដូចខាងក្រោម៖

- ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- រក្សាទម្ងន់ឱ្យបានសមស្រប
- ចៀសវាងការជក់បារីនិងផឹកគ្រឿងស្រវឹង
- ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ចៀសវាងអាហារ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់ បណ្តាលមកពីលំពែងផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ច្រើនកើតមាននៅលើកុមារភាពនិងមនុស្សវ័យជំទង់ ដោយសារការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីននៅក្នុងខ្លួនមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២** ច្រើនកើតមានចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលបណ្តាលមកពីការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ** ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះអាចកើតមានឡើងតែក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងបាត់ទៅវិញពេលសម្រាលកូនរួច។

រោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ អាចកើតឡើងភ្លាមៗរួមមាន៖ នោមញឹក ឃ្លានខុសពីធម្មតា ដេករាកនោម ស្រេកទឹក ស្រកទម្ងន់ ស្រវាំងភ្នែក អស់កម្លាំង។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ មានរោគសញ្ញាដូចគ្នានឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ប៉ុន្តែភាគច្រើនមិនសូវលេចចេញជារោគសញ្ញាឱ្យដឹងទេ។ រោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី៣ កើតមានចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះហើយមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីច្បាស់លាស់ទេ។

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដូចជាធាត់ ឬលើសទម្ងន់ ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ ជក់បារី ផឹកគ្រឿងស្រវឹង អាយុកាន់តែច្រើន តំណពូជ និងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។

ផលវិបាកនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានដូចជា ខ្សោយតម្រងនោម ងងឹតភ្នែក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (គាំងបេះដូង និងគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល) ជំងឺប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ដំបៅជើង ចំណង់ផ្លូវភេទចុះខ្សោយ។

វិធីបង្ការមានដូចជា ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុង មួយសប្តាហ៍ រក្សាទម្ងន់ឱ្យបានសមស្រប ចៀសវាងការជក់បារីនិងផឹកគ្រឿងស្រវឹង ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ចៀសវាងអាហារ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

លំហាត់

១- ដូចម្ដេចដែលហៅថាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ?
២- ចូររៀបរាប់ប្រភេទនិងរោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
៣- ចូររៀបរាប់ពីផលវិបាកនិងវិធីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

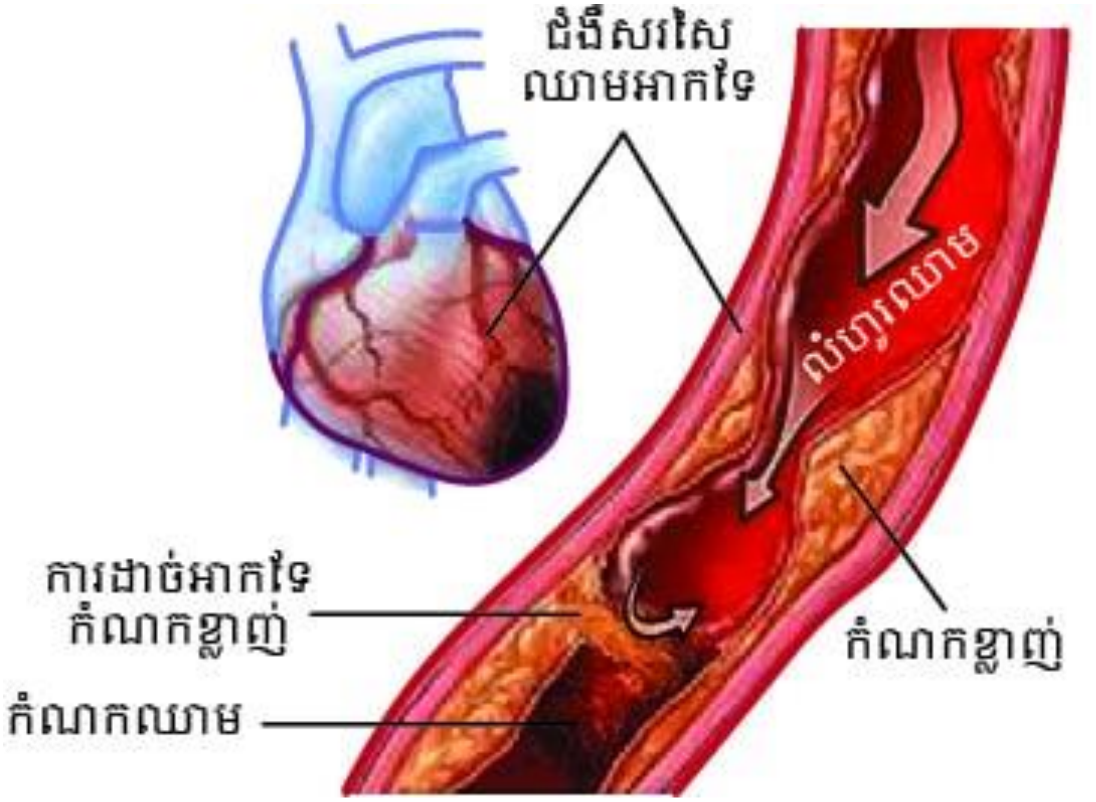
មេរៀនទី៣ : ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង គឺជាជំងឺដែលបណ្ដាលឱ្យមនុស្សស្លាប់ច្រើនជាងគេក្នុងពិភពលោក ប៉ុន្តែអាចបង្ការបានតាមរយៈការអនុវត្តរបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព។

១- និយមន័យ

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង គឺជាបណ្ដុំជំងឺដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបេះដូងនិងសរសៃឈាម ដែលជំងឺទាំងនេះរួមមាន ជំងឺបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និង ជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia



២- ប្រភេទនិងរោគសញ្ញា

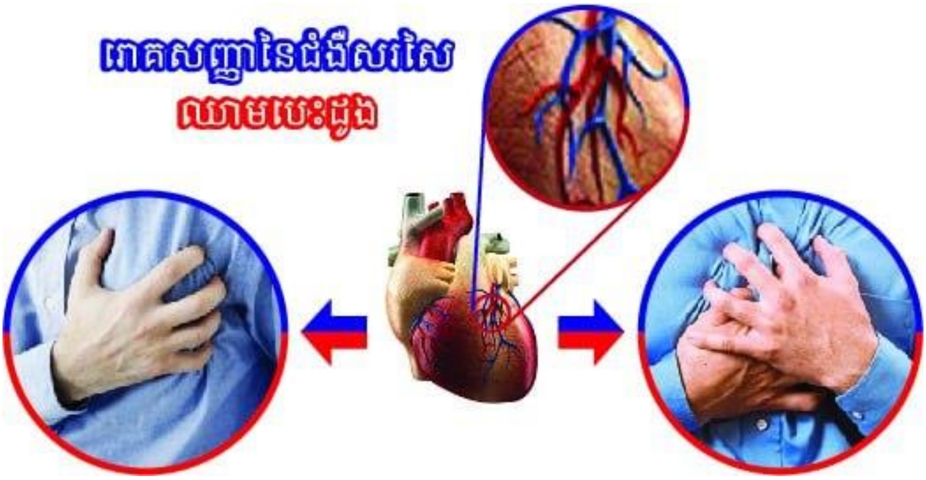
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងចែកចេញជា៖

- ជំងឺគាំងបេះដូង
- ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម
- ជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវ:។

រោគសញ្ញានៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

រោគសញ្ញានៃជំងឺគាំងបេះដូងសំខាន់ៗរួមមាន៖

- ឈឺទ្រូងផ្នែកខាងមុខខ្លាំង ហើយអាចសាយភាយទៅក ដើមដៃ ស្មា ឬថ្គាម បោះដៃផុតខាងឆ្វេង
- សញ្ញារួមផ្សំ : ពិបាកដកដង្ហើម ឬថប់ដង្ហើម មានអារម្មណ៍ធឹងធោង រកកល់ក្អួត បែកញើសត្រជាក់ស្អិត និងមុខស្លេកស្លាំង។



រោគសញ្ញាចម្បងៗនៃជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល គឺកើតឡើងភ្លាមៗធ្វើឱ្យខ្សោយអវយវ: ដែលភាគច្រើនផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន។ រោគសញ្ញាដទៃទៀតរួមមាន៖

- ស្ពឹកមុខ ដៃ ឬជើង ជាពិសេសផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន
- វង្វេងស្មារតី
- ពិបាកនិយាយ

- ពិបាកក្នុងការមើល
- ពិបាកដើរ វិលមុខ បាត់បង់លំនឹង
- ឈឺក្បាលខ្លាំងដោយគ្មានមូលហេតុ
- បាត់បង់ស្មារតី។

៣- កត្តាគ្រោះថ្នាក់

កត្តាចម្បងៗដែលគ្រោះថ្នាក់ឱ្យកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង រួមមាន៖

- ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ខ្លាញ់ច្រើន និងប្រៃពេក)
- កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ
- ជក់បារី
- ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

៤- ផលវិបាក

- គាំងបេះដូងស្លាប់
- ខ្សោយបេះដូង
- ពិការភាព។

៥- វិធីបង្ការ

ដើម្បីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង យើងត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅដូចខាងក្រោម៖

- ចៀសវាង ឬឈប់ជក់បារី
- ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ចៀសវាងអាហារដែលមានជាតិប្រៃខ្លាំងនិងមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន
- ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ចៀសវាង ឬឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ឈប់ជក់បារី

ឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង

ជៀសវាងអាហារជាតិប្រៃ
និងមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន

ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង គឺជាបណ្តុំជំងឺដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបេះដូងនិងសរសៃឈាម ដែលជំងឺទាំងនេះ រួមមាន ជំងឺបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

ប្រភេទនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងមាន ជំងឺគាំងបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

រោគសញ្ញានៃជំងឺគាំងបេះដូងសំខាន់ៗរួមមាន ឈឺទ្រូងផ្នែកខាងមុខខ្លាំងហើយអាចសាយភាយទៅក ដើមដៃ ស្មា ឬថ្គាម បោះដៃផុតខាងឆ្វេង។ រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល កើតឡើងភ្លាមៗធ្វើឱ្យខ្សោយអវយវៈ ភាគច្រើនផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន។

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ចម្បងៗដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងរួមមាន ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ខ្លាញ់ច្រើន និងប្រៃពេក) កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ ជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

ផលវិបាកដូចជាគាំងបេះដូងស្លាប់ ខ្សោយបេះដូង និងពិការភាព។

វិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង យើងត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅមានដូចជា ចៀសវាង ឬឈប់ជក់បារី ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ចៀសវាងអាហារដែលមានជាតិប្រៃខ្លាំង និងមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ចៀសវាង ឬឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ?

២- ចូររៀបរាប់ប្រភេទនិងរោគសញ្ញាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលវិបាកនិងវិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។

មេរៀនទី១ : ការផ្ចង់អារម្មណ៍

អារម្មណ៍របស់មនុស្សយើងតែងតែប្រែប្រួលទៅតាមវ័យ ពេលវេលា និងទីកន្លែង។ នៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ ឬបំពេញកិច្ចការងារអ្វីមួយ យើងត្រូវការផ្ចង់អារម្មណ៍ ដើម្បីឱ្យទទួលបានលទ្ធផលល្អ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលមនុស្សមានការតានតឹងចិត្ត ឬការរំខានផ្សេងៗ នឹងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការផ្ចង់អារម្មណ៍របស់យើង។

១- និយមន័យ

ការផ្ចង់អារម្មណ៍គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើសកម្មភាព វត្ថុ ឬបញ្ហាជាក់លាក់នៅក្នុងខណៈពេលមួយ។

២- សារៈសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍

ការផ្ចង់អារម្មណ៍មានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការសិក្សា ការងារ និងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

សារៈសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍៖

- ធ្វើឱ្យមានការសង្កេតនិងការផ្តោតទៅលើវត្ថុបំណងមួយបានល្អ
- យល់កាន់តែស៊ីជម្រៅពីមេរៀន វត្ថុបំណង និងបញ្ហានោះកាន់តែប្រសើរ
- ជួយឱ្យមានការចងចាំល្អនិងរយៈពេលយូរ
- បង្កើនគុណភាពនិងប្រសិទ្ធភាពក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រនិងការបំពេញការងារ។

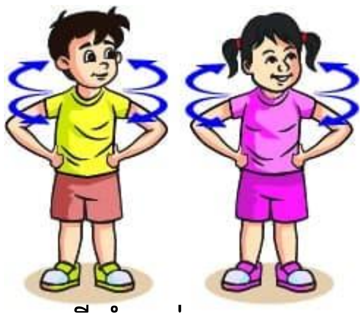
៣- វិធីសាស្ត្រនៃការផ្តល់អារម្មណ៍

ដើម្បីបង្កើនការផ្តល់អារម្មណ៍ឱ្យបានល្អរួមមាន៖

- ថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ ដោយ៖
    - គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ យ៉ាងហោចណាស់ ៧ ទៅ ៨ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
    - បរិភោគអាហារសុខភាពនិងទឹកបានគ្រប់គ្រាន់
    - ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់និងលេងកីឡា
    - ទម្លាប់ដោះស្រាយបញ្ហាតានតឹងចិត្ត
    - អនុវត្ត លំហាត់ដង្ហើម សមាធិ ...។

គេងគ្រប់គ្រាន់

បរិភោគអាហារសុខភាព



ធ្វើលំហាត់ប្រាណ

សមាធិ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ឆ្លាស់សកម្មភាពជាមួយនឹងការសម្រាកនិងកម្សាន្ត
- ពង្រឹងការអនុវត្តភ្ជាប់ជាមួយនឹងទ្រឹស្តី (ឧ. ការអនុវត្តលំហាត់គណិតវិទ្យា)
- ការផ្ចង់អារម្មណ៍បានល្អត្រូវពឹងផ្អែកទៅលើមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ (ភាពស្ងប់ស្ងាត់ ឬមិនមានភាពរំខានច្រើន កាត់ផ្តាច់ពីឧបករណ៍រំខានផ្សេងៗ ដូចជា ទូរស័ព្ទ ទូរទស្សន៍...)
- ផ្តោតទៅលើបច្ចុប្បន្នភាព (អ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅទីនេះនិងឥឡូវនេះ)។

មេរៀនសង្ខេប

ការផ្ចង់អារម្មណ៍ គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើសកម្មភាព វត្ថុ ឬបញ្ហាជាក់លាក់ នៅក្នុងខណៈពេលមួយ។ **សារៈសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍** មានការសង្កេត និងការផ្តោតទៅលើវត្ថុបំណងមួយបានល្អ យល់កាន់តែស៊ីជម្រៅពីមេរៀន វត្ថុបំណង និងបញ្ហានោះកាន់តែប្រសើរ ជួយឱ្យមានការចងចាំល្អនិងរយៈពេលយូរ បង្កើនគុណភាពនិងប្រសិទ្ធភាពក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រនិងការបំពេញការងារ។ **វិធីសាស្ត្រ** ដើម្បីបង្កើនការផ្ចង់អារម្មណ៍ឱ្យបានល្អ ត្រូវឆ្លាស់សកម្មភាពជាមួយនឹងការសម្រាកនិងកម្សាន្ត ពង្រឹងការអនុវត្តនិងបង្កើនសកម្មភាពភ្ជាប់ជាមួយនឹងទ្រឹស្តីដើម្បីមានការចង់ចាំល្អ ការផ្ចង់អារម្មណ៍បានល្អត្រូវពឹងផ្អែកទៅលើមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញនិងផ្តោតទៅលើបច្ចុប្បន្នភាព។

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាការផ្ចង់អារម្មណ៍?

២- ចូររៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍ចំពោះការសិក្សានិងការងារប្រចាំថ្ងៃ។

៣- តើវិធីសាស្ត្រនៃការផ្ចង់អារម្មណ៍មានអ្វីខ្លះ?

មេរៀនទី២ : ការចងចាំ

ការចងចាំដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដែលអនុញ្ញាតឱ្យយើងចងចាំនូវចំណេះដឹង ជំនាញ ដែលយើងបានរៀន ឬបទពិសោធន៍និងពេលវេលាដ៏មានតម្លៃដែលបានកើតឡើងពីអតីតកាល។

១- និយមន័យ

ការចងចាំ គឺជាដំណើរនៃលំនាំចិត្តការថតយក ផ្តិតយក រក្សាទុក ស្គាល់ឡើងវិញ និងបង្កើតឡើងវិញ នូវរូបភាពនៃវត្ថុ ឬបាតុភូត ដែលគេបានជួបប្រទះ ឬបទពិសោធន៍ទាំងឡាយណាដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានឆ្លងកាត់ក្នុងអតីតកាល។

ឧទាហរណ៍ : ការចងចាំមេរៀន លេខនព្វន្ត អនុស្សាវរីយ៍ជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ។ល។

ការចងចាំ

២- ប្រភេទនៃការចងចាំ

ព័ត៌មាន ឬបទពិសោធន៍ដែលបានថតជាប់និងរក្សាទុកនៅក្នុងការចងចាំរបស់មនុស្សយើងនឹងត្រូវបានទាញយកមកប្រើប្រាស់ឡើងវិញនៅក្នុងការសិក្សានិងក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សទាញយកការចងចាំនៃមេរៀនយកមកប្រើប្រាស់ នៅពេលពួកគេប្រឡង ឬការរំលឹកឡើងវិញនូវដំណើរកម្សាន្តជាមួយគ្រួសារប្រាប់ទៅមិត្តភក្តិរួមថ្នាក់។

ការចងចាំមាន ៣ប្រភេទដូចជា៖

២.១- ការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍

ជាដំណាក់កាលដំបូងនៃការទទួលរំញោចព័ត៌មានពី មជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ ដោយសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍ទាំងប្រាំរបស់យើង រួចបញ្ជូនរំញោចព័ត៌មានទាំងនោះទៅវិភាគនៅក្នុងខួរក្បាល ហើយបន្តបញ្ជូនទៅការចងចាំរយៈពេលខ្លីនិងរយៈពេលវែង។ ការចងចាំទាំងនេះមានរយៈពេលខ្លីខ្លាំងណាស់ប្រមាណតែ ៣ ទៅ ៥ វិនាទីតែប៉ុណ្ណោះ ហើយវាងាយនឹងបាត់បង់និងភ្លេចទៅវិញប្រសិនបើយើងមិនយកចិត្តទុកដាក់ ខ្វះបម្រុងប្រយ័ត្ន និងប្រសិនបើវាមិនមែនជាអ្វីដែលយើងត្រូវការ។

ឧទាហរណ៍៖ ភ្នែកចាប់យករូបភាព ត្រចៀកស្តាប់ឮ។

២.២-ការចងចាំរយៈពេលខ្លី

ការចងចាំរយៈពេលខ្លីសំដៅទៅដល់ព័ត៌មាន ឬបទពិសោធន៍ណាដែលយើងរក្សាទុកក្នុងរយៈពេលខ្លី បូករួមទាំងការចងចាំដែលយើងកំពុងលើកយកមកប្រើប្រាស់ ដោយប្រៀបធៀបនឹងព័ត៌មាន ឬបទពិសោធន៍ដែលរក្សាទុកពីមុន។ ការចងចាំនេះមានរយៈពេលប្រហែលប្រមាណជា ១៥ ទៅ ៣០វិនាទី ហើយអាចផ្ទុកព័ត៌មានចន្លោះពី៥ ទៅ ៩ តួលេខ ឬតួអក្សរ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេល ៣០វិនាទី ព័ត៌មាននៅក្នុងការចងចាំរយៈពេលខ្លីនឹងបញ្ជូនទៅរក្សាទុកក្នុងការចងចាំរយៈពេលវែងដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ ឧទាហរណ៍៖

- គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ពីតួរអក្សរដែលទើបនឹងរៀនរួច
- គ្រូឱ្យសិស្សឡើងធ្វើលំហាត់ទៅតាមរូបមន្តដែលបានរៀនពីម៉ោងមុន។ សិស្សឡើងធ្វើដោយទាញយកការចងចាំនៃរូបមន្តមកប្រើឡើងវិញក្នុងរយៈពេលធ្វើលំហាត់នេះ។

២.៣- ការចងចាំរយៈពេលវែង

សំដៅដល់ការចងចាំទាំងឡាយណាដែលមនុស្សអាចរក្សាទុកព័ត៌មានក្នុងរយៈពេលយូរដល់រាប់សប្តាហ៍ រាប់ខែ រាប់ឆ្នាំ និងអាចរហូតដល់អស់មួយជីវិត។ វាប្រៀបបានជាឃ្លាំងផ្ទុករាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែលមនុស្សយើងទទួលបានទាំងតាមការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍និងការចងចាំរយៈពេលខ្លី។ កាលណានិយាយពីការចងចាំរយៈពេលវែងជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបទពិសោធន៍និងអនុស្សាវរីយ៍។ ឧទាហរណ៍៖

- ការចងចាំនៃការចេះសរសេរអក្សរខ្មែរ
- ការចងចាំអនុស្សាវរីយ៍កាលពីថ្នាក់បឋមសិក្សា
- ការចងចាំមិត្តភក្តិពីកុមារភាព

៣- វិធីសាស្ត្របង្កើនការចងចាំ

ជាធម្មជាតិការចងចាំរបស់មនុស្សតែងតែបាត់បង់និងភ្លេចទៅវិញ ប្រសិនបើមនុស្សមិនបានទាញការចងចាំទាំងនោះមកប្រើប្រាស់ញឹកញាប់ (ការរំលឹកឡើងវិញ ឬអនុវត្តក្នុងការសិក្សា និងក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ) ឬប្រសិនបើមនុស្សគ្មានចំណូលចិត្ត ហើយគិតថាវាមិនសំខាន់ ឬគ្មានបម្រុងប្រយ័ត្នល្អនៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ...។ ដូច្នេះពួកគេនឹងភ្លេចនូវព័ត៌មាន មេរៀន លំហាត់ រូបមន្ត ឬបទពិសោធន៍ទាំងនោះ ហើយពេលខ្លះពិបាកនឹងរកនឹកឃើញមកវិញ ឬពេលខ្លះទៀតគឺភ្លេចទាំងស្រុងតែម្តង។ ដើម្បីបង្កើនការចងចាំរបស់ប្អូនៗដែលជាអ្នកសិក្សា មានចំណុចគន្លឹះមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

- ថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយឱ្យបានល្អ ដោយបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ បរិភោគទឹកគ្រប់គ្រាន់ គេងយ៉ាងហោចណាស់ពី ៧ ទៅ៨ម៉ោងក្នុងមួយយប់ ធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ និងរក្សាអនាម័យក្នុងការរស់នៅ

គេងគ្រប់គ្រាន់

បរិភោគអាហារសុខភាព

ធ្វើលំហាត់ប្រាណ

សមាធិ

- ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងចេះរបៀបក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាតានតឹងក្នុងការសិក្សា និងក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដូចដែលប្អូនបានរៀនរួច។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moevscambodia

- ឧទារហណ៍៖ ស្វ័យសិក្សាដោយ ឆ្លាស់ជាមួយការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ រៀនឆ្លាស់គ្នាចំពោះមេរៀនណាដែលស្មុគស្មាញ ឆ្លាស់ជាមួយការកម្សាន្ត ស្តាប់តន្ត្រី និងសកម្មភាពដែលចូលចិត្ត មានកាលវិភាគស្វ័យសិក្សាច្បាស់លាស់ បង្កើតក្រុមសិក្សា ប្រសិនជាអាចងាយស្រួល និងឆាប់ចាប់យកបាន រួមទាំងបង្កើនបរិយាកាសក្នុងទំនាក់ទំនង និងការពិភាក្សាផ្លាស់ប្តូរជាមួយមិត្តរួមក្រុម។
- ឧទាហរណ៍៖ អនុវត្តលំហាត់សម្រាកចិត្ត កាយ មួយចំនួន ដូចជា លំហាត់ដង្ហើមនិងសមាធិ ជាដើមអាស្រ័យទៅលើចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក

- យល់ឱ្យច្បាស់ពីមេរៀន ឬលំហាត់ដែលបានរៀនរួច ក្លាហានក្នុងការសួរបញ្ជាក់ ប្រសិនមេរៀន ឬលំហាត់ទាំងនោះអ្នកមិនទាន់យល់ច្បាស់
- ទន្ទេញនិងរលឹកឡើងវិញឱ្យបានញឹកញាប់ ប្រសិនបើអាច សូមធ្វើក្នុងថ្ងៃតែមួយបន្ទាប់ពីរៀនរួចនោះពិតជាប្រសើរ
- អនុវត្តឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបានចំពោះចំណេះដឹងដែលបានរៀនរួច
- ប្រើប្រាស់ល្បិចក្នុងការចងចាំ មួយចំនួនប្រសិនអ្នកចង់ ដូចជា តម្រៀបពាក្យជួន បង្កើតជាសាច់រឿង រូបភាព ដ្យាក្រាមសង្ខេបជាដើម។

លេងល្បែងណាដែលជំនួយដល់ការចងចាំ (ដូចជា តម្រៀបរូប ការរករូបដែលខ្វះ និងល្បែងបង្កើនការចងចាំផ្សេងៗទៀត តែត្រូវប្រាកដថា ប្អូនអាចគ្រប់គ្រងពេលវេលាបានច្បាស់លាស់។

បច្ចេកទេសសម្រាកចិត្ត-កាយទី១
"លំហាត់ដកដង្ហើម"

- សូមចាប់ផ្តើមអនុញ្ញាតឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកបានសម្រាកជាមុនសិនដោយធ្វើការរលាស់ដៃនិងជើងរបស់អ្នកតិចៗតាមសម្រួល និងធ្វើចលនាបង្វិលស្មាពីក្រោយទៅខាងមុខជារង្វង់ ចំនួនពីរទៅបីជុំហើយបន្ទាប់មកធ្វើចលនាបង្វិលក្បាលរបស់អ្នកពីម្ខាងទៅម្ខាងទៀតយឺតៗតាមសម្រួល។
- បន្ទាប់មក អង្គុយចុះក្នុងស្ថានភាពជងខ្លួនត្រង់ រួចយកដៃម្ខាងដាក់នៅលើពោះនិងដៃម្ខាងទៀត ដាក់នៅលើទ្រូងរបស់អ្នក។

សម្គាល់

អ្នកអាចស្រមៃក្នុងចិត្តថា មានប៉េងប៉ោងមួយនៅក្នុងពោះរបស់អ្នក។ នៅពេលដកដង្ហើមចូល ប៉េងប៉ោងនោះធំបន្តិចម្តងៗ ក៏ដូចជាពោះរបស់អ្នកកំពុងប៉ោងធំ ហើយនៅពេលដែលអ្នកបន្ទរខ្យល់ដង្ហើមចេញប៉េងប៉ោងនោះតូចទៅៗ ក៏ដូចជាពោះរបស់អ្នកកំពុងផតចូលដូចគ្នាដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបាន សូមដកដង្ហើមចូលតាមច្រមុះ និងបន្ទរចេញវិញតាមមាត់។ ជំហានដំបូងអ្នកត្រូវធ្វើចលនាដង្ហើមយឺតៗ តាមធម្មតាសិន បន្ទាប់មកអនុវត្តបន្ថែមដោយការរៀនបន្ទរចលនាដង្ហើម។

ជំហានទាំងពីរនេះ មានរៀបរាប់ជាបន្តបន្ទាប់ដូចខាងក្រោម៖

សូមចាប់ផ្តើម ដោយការបន្ទរដង្ហើមចេញឱ្យអស់ពីពោះយឺតៗ រួចដកចូលវិញយឺតៗតាមសម្រួលដោយសម្គាល់ពោះប៉ោងធំបន្តិចម្តងៗ ក្នុងពេលដំណាលគ្នា រួចបន្ទរខ្យល់ដង្ហើមវិញដោយសម្គាល់ពោះផតបន្តិចម្តងៗ ក្នុងពេលដំណាលគ្នា។ បន្តធ្វើដូចតាមរបៀបនេះនិងកត់សម្គាល់ចលនាប៉ោងផតៗ នៃពោះរបស់អ្នកឱ្យបាន៣ ទៅ ៤ដងទៀត។

បន្ទាប់មក នៅពេលដកដង្ហើមចូល សូមធ្វើការរាប់ក្នុងចិត្តឱ្យបាន ៣វិនាទី រួចទប់ដង្ហើម២វិនាទី រួចហើយបន្ទរខ្យល់ដង្ហើមចេញវិញដោយរាប់ក្នុងចិត្ត៣វិនាទី។ សូមបន្តអនុវត្តបែបនេះប្រហែល ពី២ ទៅ ៣នាទីទៀត។

youtube.com/moevscambodia sala.moevs.gov.kh t.me/moevsnews

មេរៀនសង្ខេប

ការចងចាំ គឺជាដំណើរនៃលំនាំចិត្ត ដែលចតយក ផ្ដិចយក រក្សាទុក ស្គាល់ឡើងវិញ និងបង្កើតឡើងវិញ នូវរូបភាពនៃវត្ថុ ឬបាតុភូត ដែលគេបានជួបប្រទះពីមុន ឬបទពិសោធន៍ទាំងឡាយណាដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានឆ្លងកាត់ក្នុងអតីតកាល។ **ការចងចាំមានបីប្រភេទ**គឺការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍ ការចងចាំរយៈពេលខ្លី និងការចងចាំរយៈវែង។

វិធីសាស្ត្រ ដើម្បីបង្កើនការចងចាំ មានដូចជា ការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ**និង**ផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ យល់ច្បាស់ពីមេរៀន និងលំហាត់ដែលបានរៀនរួច រំលឹកឡើងវិញឱ្យបានញឹកញាប់ សូមធ្វើក្នុងថ្ងៃតែមួយកាន់តែប្រសើរ អនុវត្តតាមដែលអាចធ្វើទៅបានចំពោះចំណេះដឹងដែលបានរៀនរួច ប្រើល្បិចក្នុងការចងចាំ ប្រសិនអ្នកចង់ដូចជាពាក្យជួន រូបភាព និងដ្យាក្រាមសង្ខេបជាដើម។

លំហាត់

១- ចូរឱ្យនិយមន័យនៃការចងចាំ។

២- តើការចងចាំមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ចូររៀបរាប់។

៣- តើវិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្កើនការចងចាំមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់ឱ្យបាន ៣ ចំណុច។

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ
ជំពូក១ : សម្ព័ន្ធភាពស្នេហា

មេរៀនទី១ : ឥទ្ធិពលស្នេហា

ជាទូទៅនៅពេលចាប់ផ្ដើមពេញវ័យ យុវវ័យគ្រប់រូបតែងតែប្រែប្រួលរូបរាងកាយនិងមនោសញ្ចេតនា ហើយក៏ជាពេលវេលាដែលពួកគេចាប់ផ្ដើមមានទំនាក់ទំនងកាន់តែច្រើនឡើងជាមួយមិត្តភក្តិដែលមានភេទដូចគ្នានិងភេទផ្ទុយគ្នា។ ទំនាក់ទំនងនេះ ក៏អាចឈានទៅដល់ការមានទំនាក់ទំនងស្នេហាដែលអាចឈានទៅដល់ការរួមភេទ។ ដូច្នេះដើម្បីចៀសវាងការប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងនេះឈានទៅដល់ការរួមភេទ ពួកគេចាំបាច់ត្រូវស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនងនោះឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុនសិន។

១- អត្ថន័យសេចក្ដីស្នេហា

ស្នេហាគឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្ដីស្រឡាញ់ ចេញពីដួងចិត្ត (គួចចិត្ត និងចាប់ប្រតិព័ទ្ធ) រាប់ចាប់ពីសេចក្ដីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោសញ្ចេតនា ស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។

ស្នេហាមាន ដូចជារវាងបុគ្គល ស្នេហាជាតិ ស្នេហាក្រុមគ្រួសារ...។ ខាងក្រោមយើងនឹងផ្ដោតតែលើស្នេហារវាងបុគ្គលមកបកស្រាយក្នុងមេរៀននេះ។ ឧទាហរណ៍ ស្នេហារវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលជាដៃគូ (ភេទដូចគ្នា ឬផ្ទុយគ្នា) រវាងប្រុសស្រី ប្រុសនិងប្រុស ស្រីនិងស្រី ។ល។ ស្នេហាជាតិ ស្នេហាប្រទេសខ្លួនឯង ស្រឡាញ់ពូជសាសន៍ខ្លួនឯង ស្រឡាញ់វប្បធម៌ ប្រពៃណីខ្លួនឯង។ល។ និងស្នេហាគ្រួសារ ស្រឡាញ់ឪពុកម្ដាយ សាច់ញ្ញាតិ។ល។

២- ឥទ្ធិពលនិងបញ្ហាស្នេហា

ឥទ្ធិពលស្នេហា គឺសំដៅលើស្នេហាដែលមានមនោសញ្ចេតនាជ្រាលជ្រៅនិងគ្មានព្រំដែនដែលនាំឱ្យកើតចេញជាផលទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។ ស្នេហាមួយចំនួនមានសេចក្ដីសុខសាន្តទាំងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត តែមួយចំនួនបានធ្វើឱ្យមនុស្សមានភេទផ្ទុយគ្នា ឬដូចគ្នា បានធ្លាក់ទៅក្នុងភាពមិនល្អ បង្កើតបានជាបញ្ហាស្នេហា ដូចការ ការអូសទាញខាងផ្លូវភេទ ការរំភើប និងលង់លក់ក្នុងរឿងស្នេហា ដែលនាំឱ្យខាតពេលវេលា ការសិក្សា និងបំផ្លាញដល់ខ្លួនទៀតផង។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ភាពមិនល្អនៃស្នេហាមួយចំនួនទៀត ដូចជាការវង្វេងក្នុងអត្ថន័យ “របស់អញ” ដែលបណ្តាល ឱ្យកើតមានអារម្មណ៍ត្រួតត្រា ច្រណែន ប្រចណ្ឌ ការសំដែងអាកប្បកិរិយាជាម្ចាស់ បង្ខំ ហិង្សា និង ការប្រើអំណាច ពេលខ្លះនៅពេលធ្វើអ្វីៗមិនបានសមដូចបំណង ធ្វើឱ្យមនុស្សស្រីប្រុសមានការតូច ចិត្ត មានការឈឺចាប់ ឬឈានទៅរកការសងសឹក ឬធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯងក៏មាន។ អាកប្បកិរិយាបែប នេះ មិនមែនជាការបង្ហាញស្នេហាពិតនោះទេ។ ស្នេហាខ្លះជាការបោកប្រាស់ លង់លក់ក្នុងការអូស ទាញ ភ្លេចការសិក្សា ភ្លេចក្រុមគ្រួសារ ភ្លេចការងារ ភ្លេចបាយទឹក ប្រើប្រាស់អារម្មណ៍រវើរវាយ ឈានដល់ការប្រគល់ខ្លួនប្រាណ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីសេចក្តីស្រលាញ់ស្មោះ។ យុវវ័យក្នុងវ័យសិក្សាមិន ត្រូវមានស្នេហាបែបនេះទេ។

៣- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានសេចក្តីស្នេហា (ចំណង់រួមភេទ)

មនុស្សគ្រប់រូបមានចំណង់ផ្លូវភេទតាមអារម្មណ៍ ចរិក និងរបៀបផ្សេងៗគ្នា។ ការមាន ចំណង់ផ្លូវភេទមិនមែនមានតែវិធីតែមួយនោះទេ វាកើតឡើងភាគច្រើនទៅតាមចរិកលក្ខណៈរបស់ មនុស្ស។ មនុស្សអាចមានចំណង់ជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត ហើយកើតឡើងពីទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ

ដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ពុះកញ្ជ្រោល។ ដើម្បីចៀសវាងបញ្ហាទាំងអស់នេះបាន យុវវ័យអាចធ្វើការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនឯង ដោយអនុវត្តវិធីមួយចំនួនដូចជា លេងកីឡា ងូតទឹក អានសៀវភៅ ធ្វើកិច្ចការសាលា ជួយធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯង និងធ្វើអ្វីផ្សេងដែលខ្លួនចូលចិត្តជាដើម។ ចំពោះយុវវ័យដែលសកម្មផ្លូវភេទ វិធីដែលជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទ គឺការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង។

៤- ការចៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ

ក្នុងចំណងជើងរងនេះ ការចៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ គឺសំដៅទៅលើការគ្រប់គ្រងសេចក្តីស្នេហាដែលគិតតែពីការរួមភេទ។

យុវវ័យគ្រប់រូបតែងតែមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួលផ្លូវចិត្ត នៅពេលដែលគេមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយដៃគូ ដែលនាំទៅរកការរួមភេទ។ ដើម្បីការគ្រប់គ្រងសេចក្តីស្នេហាដែលគិតតែពីការរួមភេទ យុវវ័យត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនកុំឱ្យទោទន់ទៅតាមការអូសទាញនៃចំណង់ ផ្តល់តម្លៃដល់ដៃគូ គោរពគ្នា មិនត្រូវនៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ មានផែនការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួនច្បាស់លាស់ជាប្រចាំ។ មានមធ្យោបាយមួយចំនួនទៀតក្នុងការដោះស្រាយសម្ពាធរបស់ដៃគូកុំឱ្យធ្លាក់ទៅការរួមភេទ អ្នកអាចធ្វើដូចខាងក្រោម៖

១- ចរចា : ព្យាយាមរកដំណោះស្រាយជាមួយដៃគូ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "តើមានអ្វីដែលយើងអាចធ្វើជំនួសបាននៅពេលនេះ? ខ្ញុំមិនទាន់ចង់ធ្វើនៅពេលនេះទេ ឬប្រហែលជាយើងអាចចេញពីកន្លែងនេះទៅរកអ្វីញ៉ាំ? ទៅអានសៀវភៅ? ទៅលេងកីឡា? ទៅជួបជុំមិត្តភក្តិ?

២- ពន្យារពេល : លើកការសម្រេចចិត្តទៅពេលក្រោយ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា"ប្រហែលជាយើងអាចនិយាយពីរឿងនេះនៅពេលក្រោយម្តងទៀតបាន ឬខ្ញុំត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមជាមុនសិន មុននឹងខ្ញុំសម្រេចចិត្តអំពីរឿងនេះ" ។

៣- បដិសេធ : ត្រូវនិយាយថា 'ទេ' ឱ្យច្បាស់។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "ទេ ខ្ញុំមិនចង់ធ្វើបែបនោះទេ! ហើយនិយាយថា "ទេ" ក្នុងភាពម៉ឺងម៉ាត់។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

៤- ដើរចេញ : ដើរចេញពីហេតុការណ៍នេះ ប្រសិនបើចាំបាច់។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា “សូមអភ័យទោស ខ្ញុំមានការត្រូវធ្វើជាបន្ទាន់ ខ្ញុំត្រូវទៅហើយ!”។

អ្នកអាចប្រើជម្រើសទាំង៤ចំណុចនេះជាមួយដៃគូ (ភេទដូចនិងផ្ទុយគ្នា)បាន ឬជាមួយនរណាម្នាក់ដែលគាបសង្កត់អ្នកឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើ។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ

- ស្រឡាញ់នរណាម្នាក់មិនមែនមានន័យថា អ្នកនោះ ឬអ្នកត្រូវតែរួមភេទជាមួយអ្នកនោះទេ ហើយការរួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់មិនមែនមានន័យថា ការស្រឡាញ់ ឬស្នេហាពិតប្រាកដនោះទេ។
- អ្នកមិនគួរបំពានលើជម្រើសរបស់អ្នកដទៃ និងមិនត្រូវដាក់សម្ពាធលើគេឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមិនប្រាកដថាគេចង់ធ្វើនោះទេ។
- ប្រសិនបើនរណាម្នាក់គំរាមចាកចេញពីអ្នកដោយសារតែអ្នកមិនព្រមរួមភេទជាមួយគេ វាមិនមែនជាទំនាក់ទំនងល្អនោះទេ**គឺ** គេមិនគោរពជម្រើសរបស់អ្នក ដូច្នេះគាត់មិនមែនជាដៃគូល្អទេ។

មេរៀនសង្ខេប

ស្នេហា គឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ចេញពីដួងចិត្ត រាប់ចាប់ពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោសញ្ចេតនាស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។ ឥទ្ធិពលនិងបញ្ហាស្នេហាគឺធ្វើឱ្យមនុស្សអាចធ្លាក់ទៅក្នុងការអូសទាញខាងផ្លូវភេទ មានការរំភើប និងលង់ជ្រៅក្នុងរឿងស្នេហា ដែលនាំឱ្យខាតពេលវេលា ការសិក្សា និងបំផ្លាញដល់ខ្លួនទៀតផង។ ឥទ្ធិពលស្នេហានាំឱ្យកើតផលទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។

យុវវ័យអាចធ្វើការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ដោយអនុវត្តវិធីមួយចំនួនដូចជា លេងកីឡា ងូតទឹក អានសៀវភៅ ធ្វើកិច្ចការសាលា ជួយធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯងនិងធ្វើអ្វីផ្សេងដែលខ្លួនចូលចិត្តជាដើម។ ដើម្បីចៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ យុវវ័យត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនកុំឱ្យទោទន់ទៅតាមការអូសទាញនៃចំណង់ ផ្តល់តម្លៃដល់ដៃគូ គោរពគ្នាមិនត្រូវនៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ មានផែនការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួនច្បាស់លាស់ជាប្រចាំ។ មានវិធីចរចា ពន្យាពេល បដិសេធ និងដើរចេញក្នុងការដោះស្រាយសម្ពាធរបស់ដៃគូកុំឱ្យធ្លាក់ទៅដល់ការរួមភេទ។

លំហាត់

១- តើអត្ថន័យនៃសេចក្តីស្នេហា ឥទ្ធិពល និងបញ្ហាស្នេហាមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើធ្លាប់មានស្នេហា (ចំណង់រួមភេទ) ដែរឬទេ ? ប្រសិនបើមាន តើអ្នកគ្រប់គ្រងវាដូចម្តេច ?

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

មេរៀនទី២ : ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបមានចំណង់ផ្លូវភេទ យុវវ័យត្រូវចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនជាពិសេសនៅពេលមានចំណង់ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់វាមិនពិបាកធ្វើនោះទេ ឱ្យតែអ្នកបានរៀនពីរបៀបទាំងនេះ។មេរៀននេះនឹងបង្ហាញពីរបៀបធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ។

១- ជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទ

មុននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តរួមភេទ យុវវ័យគួរពិចារណានិងថ្លឹងថ្លែងឱ្យបានយ៉ាងម៉ត់ចត់**ជាមុន**សិន។ ចូរប្រើប្រាស់ជំហានទាំង៥ ក្នុងការសម្រេចចិត្ត**បាន**ត្រឹមត្រូវ៖

ជំហានទី១ ពិចារណារាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលគួរនិងមិនគួរធ្វើក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទ។

ជំហានទី២ កំណត់ពីគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ជំហានទី៣ ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមនិងចំណេះដឹង ពីអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាយុវវ័យនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពជុំវិញជម្រើសអ្នក។

ជំហានទី៤ ធ្វើការសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសជម្រើសមួយបណ្តោះអាសន្ន ដែលអ្នកគិតថាអាចធ្វើបានល្អបំផុតនិងធ្វើផែនការអនុវត្តជម្រើសនោះ។

ជំហានទី៥ ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះម្តងទៀត បើច្បាស់លាស់ហើយ ចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាមផែនការ។

២- ផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក

មិត្តភក្តិខ្លះនឹងប្រាប់អ្នកថា មានជម្រើសតែមួយប៉ុណ្ណោះគឺ “កុំរួមភេទ”។ វាមិនមែនជាការពិតនោះទេ។ ភាពស្និទ្ធស្នាលខាងរាងកាយ ដូចជាការចាប់ផ្តើមដោយ ការចាប់កាន់ដៃ ការថើបឱបរឹតគ្នា វាកាន់តែស្និទ្ធស្នាលខ្លាំងឡើងៗ ជាហេតុបណ្តាលឱ្យឈានទៅរកការរួមភេទ។

នៅពេលវាក្លាយជាភាពស្និទ្ធស្នាលខាងរាងកាយនៅក្នុងទំនាក់ទំនង អ្នកមានជម្រើសមួយចំនួនដែលរួមមាន ១). មិនប៉ះពាល់ទាល់តែសោះ ២). គ្រាន់តែថើបនិងឱបរឹតគ្នា ប៉ុន្តែមិនប៉ះស្វាបកន្លែងសម្ងាត់ (កេរ្តិ៍ភេទ) របស់គ្នាទេ ៣). ការថើប ឱបរឹតគ្នា និងប៉ះស្ទាបកន្លែងសម្ងាត់ខ្លះ

ឬទាំងអស់របស់គ្នាទៅវិញទៅមក (មានសម្លៀកបំពាក់ ឬក៏គ្មាន) ប៉ុន្តែមិនរួមភេទ ៤). ការឱបថើបនិងការរួមភេទមិនមានការការពារ ៥). ការឱបថើបនិងការរួមភេទដោយមានការការពារ (ប្រើស្រោមអនាម័យ)។ ត្រូវគិតឱ្យបានច្បាស់មុននឹងអ្នកឈានដល់ចំណុចទាំងនោះ។

ផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេង រួមមាន ការមានផ្ទៃពោះដែលនៅវ័យក្មេង (ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីមានការរួមភេទដោយមិនមានការការពារ) ឬការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ឆ្លងមេរោគកាមរោគនិងមេរោគអេដស៍ (ការរួមភេទជាមួយដៃគូភេទដូចគ្នា ឬផ្ទុយគ្នាដែលមានផ្ទុកមេរោគ) បាត់បង់ការសិក្សាជាពិសេសក្មេងស្រី បាត់បង់កិត្តិយសគ្រួសារ ឈានដល់ការរំលូតដែលគ្មានសុវត្ថិភាព និងខូច

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

អនាគត។ ផលវិបាកអវិជ្ជមានខ្លះទៀតមានដូចជា មានការរំជួលចិត្តដោយឯកឯង ដែលអ្នកមិនដឹងពីរបៀបដោះស្រាយ ឬទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់ដែលមិនត្រឹមត្រូវ។ល។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ

- ជួនកាលយើងដឹងអំពីតម្លៃខុសគ្នាដែលបានមកពីប្រភពខុសគ្នា
- យើងត្រូវការសម្រេចចិត្តសម្រាប់ខ្លួនឯងនូវអ្វីដែលជាតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង
- គុណតម្លៃនិងឥរិយាបថរបស់យើងម្នាក់ៗ សំដែងចេញតាមរយៈការប្រព្រឹត្តិនិងការគិតខុសៗគ្នា និងការឱ្យតម្លៃរបស់ពួកគេម្នាក់
- ដើម្បីធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តមួយឱ្យបានល្អ មនុស្សគ្រប់រូបគួរវាយតម្លៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវនូវគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយកំណត់អំពីជម្រើសដែលគេជឿថានឹងទទួលបានលទ្ធផលល្អបំផុត។
- សេចក្តីសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត ជាទូទៅស្របទៅតាមតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នរណាម្នាក់ និងមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ឬសុវត្ថិភាពរបស់នរណាម្នាក់ ឬក៏រំលោភច្បាប់នោះឡើយ។
- ផលវិបាកនៃការរួមភេទមិនបានការពារ (ការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ) រួមមាន ធ្វើឱ្យមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍។
- ការការពារ រួមមាន៖
    - ការជ្រើសរើសការមិនរួមភេទ ជាមធ្យោបាយមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះ ជំងឺកាមរោគ ព្រមទាំងមេរោគអេដស៍

- ការប្រើស្រោមអនាម័យដើម្បីកាត់បន្ថយហានីភ័យនៃការមានផ្ទៃពោះនិងជំងឺកាមរោគ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទមាន ៖

ជំហានទី១ ពិចារណារាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលគួរនិងមិនគួរធ្វើក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទ។

ជំហានទី២ កំណត់ពីគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ជំហានទី៣ ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមនិងចំណេះដឹង ពីអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាយុវវ័យនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពជុំវិញជម្រើសអ្នក។

ជំហានទី៤ ធ្វើការសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសជម្រើសមួយបណ្តោះអាសន្ន ដែលអ្នកគិតថាអាចធ្វើបានល្អបំផុតនិងធ្វើផែនការអនុវត្តជម្រើសនោះ។

ជំហានទី៥ ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះម្តងទៀត បើច្បាស់លាស់ហើយ ចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាមផែនការ។

ផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេង រួមមាន ការមានផ្ទៃពោះដែលនៅវ័យក្មេង ឬការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ឆ្លងមេរោគកាមរោគនិងមេរោគអេដស៍ បាត់បង់ការសិក្សាជាពិសេសក្មេងស្រី បាត់បង់កិត្តិយសគ្រួសារ ឈានដល់ការរំលូតដែលគ្មានសុវត្ថិភាព និងខូចអនាគត។ ផលវិបាកអវិជ្ជមានខ្លះទៀតមានដូចជា មានការរំជួលចិត្តដោយឯកឯង ដែលអ្នកមិនដឹងពីរបៀបដោះស្រាយ ឬទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់ដែលមិនត្រឹមត្រូវ។ល។

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទ។

២- ចូររៀបរាប់ពីផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក។

មេរៀនទី៣ : វិបត្តិស្នេហា

មនុស្សគ្រប់គ្នា គ្មានអ្នកណាម្នាក់គេចផុតពីការពិបាកចិត្ត ទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត តែបញ្ហាទាំងនោះ យើងអាចធ្វើឱ្យកើតឡើងតិចបំផុតនិងអាចដោះស្រាយបាន។ ហើយបញ្ហាផ្លូវចិត្តនេះកើតឡើងគ្រប់មនុស្សទូទៅទាំងក្មេង ចាស់ អ្នកមាន អ្នកក្រ គឺមានគ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈទាំងអស់។

១- មូលហេតុ

ជួនកាលស្នេហាចាប់ផ្តើមធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ហើយបណ្តាលឱ្យឈឺចាប់។ រឿងមួយចំនួនដែលជាសញ្ញាព្រមានថា ស្នេហាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរគឺ ៖

ការនិយាយកុហករបស់ដៃគូ នៅពេលមនុស្សចាប់ផ្តើមនិយាយកុហកនៅក្នុងការទំនាក់ទំនងមានគុណវិបត្តិសំខាន់ពីរគឺ ១). ការបាត់បង់ភាពស្មោះត្រង់ និង ២). ការទុកចិត្ត។ ការនិយាយកុហក រួមមាន : ១). និយាយអ្វីមួយដែលមិនពិត ២). មិននិយាយអំពីអ្វីមួយឱ្យបានច្បាស់លាស់ ៣). និយាយតែមួយចំនួនហើយលុបចោលព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួន។

ការរិះគន់ ឬការប្រមាថ ដៃគូបង្ហាញភាពមិនពេញចិត្ត ចាប់ផ្តើមរិះគន់ ឬប្រមាថនូវអ្វីដែលមិនមានពីមុនមក។

មិនធ្វើការសម្របសម្រួល ប្រសិនបើមានកំហឹង អាក់អន់ចិត្ត ឬមានអំពើហិង្សា នោះទំនាក់ទំនងចាប់ផ្តើមវិវាទដោយភាគីមិនបានសម្របសម្រួលគ្នា។

ព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូរបស់ពួកគេ នៅពេលនរណាម្នាក់នៅក្នុងទំនាក់ទំនងត្រូវបានព្យាយាមគ្រប់គ្រងអ្វីដែលអ្នកដទៃធ្វើនោះ វាបង្ហាញថាបុគ្គលនោះចង់បានអំណាច ជាជាងមានអំណាចស្មើគ្នានៅក្នុងទំនាក់ទំនង។ ទាំងនេះគឺជាសញ្ញានៃការបំពានលើអារម្មណ៍។

សេចក្តីប្រចណ្ឌ មានអារម្មណ៍ប្រចណ្ឌតិចតួចចាប់ពីពេលមួយទៅពេលមួយទៀតមិនមែនជាបញ្ហាទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ប្រចណ្ឌខ្លាំង ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើការចោទប្រកាន់។ ការប្រចណ្ឌគឺជាសញ្ញានៃអារម្មណ៍នៃភាពជាម្ចាស់ ឬមានអារម្មណ៍អសន្តិសុខ ឬខ្មាសអៀននឹងគូប្រជែង។ ជាទូទៅបញ្ហាគឺជំនួសឱ្យការដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះ អ្នកប្រចណ្ឌចោទប្រកាន់ ឬការក្លែងបន្លំ ហើយប្រហែលជាព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូ។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ការឆបោក នៅពេលមនុស្សម្នាក់បន្លំដោយមានការទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត ដោយយកមូលដ្ឋាននៃភាពជឿទុកចិត្តរបស់ដៃគូ។

ការប្រើអំពើហិង្សា ទោះជាអំពើហិង្សាតាមផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវភេទក៏ដោយ វាជាការរំលោភសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃ ជាសញ្ញានៃការមិនគោរពគ្នា ខ្វះការទុកចិត្ត ការចង់បានអំណាច និងការគ្រប់គ្រង។ គ្មាននរណាម្នាក់គួរតែវាយប្រហារតាមផ្លូវកាយ ចាប់បង្ខំរំលោភសេពសន្ថវៈ ឬតាមផ្លូវចិត្ត ឬធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់ផ្លូវអារម្មណ៍អ្នកដទៃ ដែលគេមានទំនាក់ទំនងជាមួយឡើយ។

២- ផលវិបាកនៃវិបត្តិស្នេហា

ពេលមានវិបត្តិស្នេហា សញ្ញាណ ឬផលវិបាកមួយចំនួនបានកើតឡើង រួមមាន ពិបាកចិត្ត មិនញ៉ាំបាយ ឬដេកមិនលក់ ដែលជាហេតុឱ្យរាងកាយយើងខ្សោយ មានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំចិត្ត ឯកោ ចង់សំងំខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ដោយមិនចង់ជួបនរណា រៀនមិនចូល ឬមិនទៅសាលារៀនតែម្តង អាចឈានទៅដល់ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។ល។

៣- ដំណោះស្រាយ

- ប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តរួមមាន ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល មីង បង ប្អូន មិត្តភក្តិ ឱ្យយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក
- **ថែរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យបានល្អ** ការមានវិបត្តិស្នេហាអាចធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ពិបាកក្នុងចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ដូចនេះហើយ សូមកុំបណ្តោយខ្លួនអ្នកបែបនេះឱ្យសោះ។ អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើនោះគឺគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ទទួលទានចំណីអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ឱ្យតម្លៃទៅលើខ្លួនអ្នក និងកុំអស់សង្ឃឹមក្នុងចិត្តឡើយ។
- **រំលឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ទទួលភាពជោគជ័យកន្លងមក** រំលឹកនូវរាល់គុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដែលមានកន្លងមកនិងគិតអ្វីដែលល្អអំពីខ្លួនអ្នក ហើយប្រសិនបើអ្នកគិតមិនឃើញដោយសារតែអ្នកមានវិបត្តិស្នេហានោះ អ្នកអាចឱ្យមិត្តរបស់អ្នកជួយរកនឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់បានទទួលជោគជ័យកន្លងមក។ កុំបារម្ភអ្វី អ្នកជាមនុស្សម្នាក់ដ៏អស្ចារ្យ ហើយក៏មានមនុស្សជាច្រើនដែលគេនៅចាំគាំទ្រអ្នកផងដែរ។
- **កុំឱ្យខ្លួនឯងនៅទំនេរ** នេះគឺជាពេលវេលាដ៏ល្អសម្រាប់ធ្វើការសម្អាតផ្ទះ អានរឿងកំប្លែង ស្តាប់ចម្រៀងដើម្បីកំសាន្ត ឬលេងកីឡាដើម្បីសុខភាព ចូលរួមសប្បាយរីករាយជាមួយ

មិត្តភក្តិ។ នេះមិនមែនមានន័យថា អ្នកមិនខ្វល់នូវអ្វីៗដែលកើតឡើងជុំវិញនោះទេ គឺគ្រាន់តែឱ្យអ្នកផ្តោតទៅលើអ្វីប្លែកហើយល្អសម្រាប់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។

- **ចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍** ដូចជារៀនធ្វើសមាធិ ចេះដកដង្ហើមចេញចូលជាដើម។

មេរៀនសង្ខេប

មូលហេតុវិបត្តិស្នេហា ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ពិបាកចិត្ត ហើយបណ្តាលឱ្យឈឺចាប់។ រឿងមួយចំនួនដែលជាសញ្ញាព្រមានថាស្នេហាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរគឺ ការនិយាយកុហក **របស់ដៃគូ** ការរិះគន់ ឬការប្រមាថ ការមិនធ្វើការសម្របសម្រួល ការព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូ សេចក្តីប្រចណ្ឌ ការឆបោក និងការប្រើអំពើ**ហិ**ង្សា។

ផលវិបាកនៃវិបត្តិស្នេហា រួមមាន ពិបាកចិត្ត មិនញ៉ាំបាយ ឬដេកមិនលក់ ដែលជាហេតុឱ្យរាងកាយយើងខ្សោយ មានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំចិត្ត ឯកោ ចង់សំងំខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ដោយមិនចង់ជួបនរណា រៀនមិនចូល ឬមិនទៅសាលារៀនតែម្តង អាចឈានទៅដល់ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។

ដំណោះស្រាយមួយចំនួនពេលមានវិបត្តស្នេហា រួមមាន ប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ថែរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យបានល្អ រំលឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ទទួលភាពជោគជ័យកន្លងមក កុំឱ្យខ្លួនឯងនៅទំនេរ និងចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។

លំហាត់

១- ចូរពន្យល់ពីមូលហេតុ ផលវិបាក និងដំណោះស្រាយវិបត្តិស្នេហា។

២- តើអ្នកគួរធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យមានវិបត្តិស្នេហាក្នុងពេលសិក្សា ?

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មេរៀនទី១ : ការមានផ្ទៃពោះ

ការមានផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលកូនជារឿងជីវិតរួមទាំងភាពសាមញ្ញ និងមិនសាមញ្ញ ដែលមនុស្សចាត់ទុកថា វាជារឿងស្លាប់និងរស់នៅជាមួយគ្នា។ វាជាបទពិសោធន៍ ប៉ុន្តែវាជាការល្អបំផុតដែលបង្កើតជីវិតថ្មីមួយ នៅពេលមានផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលបុត្រ ដោយមានការគ្រោងទុក និងតាមបំណង នោះជាឱកាសដ៏រីករាយក្នុងគ្រួសារ។ តើការបង្កកំណើតនិងលូតលាស់នៅក្នុងផ្ទៃរបស់ម្តាយនឹងចាប់ផ្តើមដោយរបៀបណា?

១- និយមន័យ

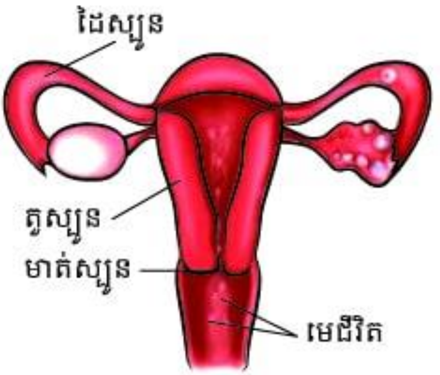
ការមានផ្ទៃពោះ គឺជាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងមេជីវិតញី (អូវុល) និងមេជីវិតឈ្មោល (ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) ហើយកកើតជាអំប្រីយ៉ុង នៅពេលដែលអំប្រីយ៉ុងនេះចាប់ផ្តើមលូតលាស់ក្នុងស្បូនហៅថាទារកក្នុងផ្ទៃម្តាយ ឬការមានផ្ទៃពោះ។

២- ដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះ

ក្រោយពីមានការរួមភេទរវាងមនុស្សប្រុសនិងមនុស្សស្រីពេញវ័យ មេជីវិតឈ្មោលបានធ្វើដំណើរតាមមាត់ស្បូនឆ្ពោះទៅជួបមេជីវិតញីនៅដៃស្បូន (មួយភាគបីនៃដៃស្បូន) ហើយក្លាយជាពងបង្កកំណើត រួចធ្វើដំណើរត្រឡប់មកតួស្បូនវិញ។ ពងបង្កកំណើត ហៅ**ថា**អំប្រីយ៉ុងតោងជាប់ជញ្ជាំងខាងក្នុងនៃស្បូននិងលូតលាស់ក្នុងរយៈពេល៤០សប្តាហ៍នៅក្នុងស្បូន ដែលយើងហៅថាការមានផ្ទៃពោះ។ ការមានផ្ទៃពោះក៏អាចបង្កកំណើតតាមរយៈសិប្បនិម្មិត ដោយយកមេជីវិតឈ្មោលនិងមេជីវិតញីមកបង្កកំណើតនៅខាងក្រៅ (ក្នុងកែវ) រួចដាក់ចូលទៅក្នុងស្បូន។

ក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទបុរសបញ្ចេញទឹកកាមចូលទៅក្នុងទ្វារមាស។ នៅក្នុងទឹកកាមនោះមានមេជីវិតឈ្មោលរាប់លានរត់សំដៅទៅរកមេជីវិតញីដែលនៅដៃស្បូន។ មេជីវិតឈ្មោលធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់មាត់ស្បូន បន្ទាប់មកឆ្លងកាត់ស្បូន និងចូលទៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូន ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មានមេជីវិតឈ្មោលជាច្រើនស្លះ ឬបាត់បង់នៅក្នុងស្បូន។ មេជីវិតឈ្មោលដែលលឿនជាងគេ អាចចូលដល់បំពង់ដៃស្បូន រយៈពេល ៣០វិនាទី បន្ទាប់ពីការបញ្ចេញទឹក

កាម។ មេជីវិតឈ្មោលអាចរស់នៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូនរយៈពេលប្រាំថ្ងៃ រីឯមេជីវិតញី ឬពងញី ឬអូវុលវិញរស់បានតែរយៈពេល ១២ ទៅ ២៤ ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ បន្ទាប់ពីការបញ្ចេញពងញីពីអូវែល (ជាក្រពេញផលិតអូវុល)។ អូវុលដែលមានផ្ទុកមេជីវិតឈ្មោលហៅថា ពងបង្កកំណើត។ ពងបង្កកំណើត គេហៅវាថា កោសិកាជីវិតដំបូង (**zygote**) ហើយវាមានក្រូម៉ូសូម ៤៦ ចំនួន២៣មកពីអូវុលរបស់ស្ត្រីនិង២៣ទៀតបានមកពីមេជីវិតឈ្មោល។ មេជីវិតញីឬអូវុលមានក្រូម៉ូសូមប្រភេទ **“X”** ឯមេជីវិតឈ្មោលមានទាំងក្រូម៉ូសូមប្រភេទ **“X”** និង **“Y”** ។ ក្រូម៉ូសូមប្រភេទ **“X”** ឬ **“Y”** របស់បុរស ជាអ្នកកំណត់ភេទរបស់ទារក បើ **XX** (**X** មួយបានមកពីមេជីវិតញី និង**X** មួយទៀតបានមកពីមេជីវិតឈ្មោល) ជាទារកស្រី ឬ **XY** ជាទារកប្រុស ។



១. មេជីវិតឈ្មោលហែលទៅរកមេជីវិតញី

២. មេជីវិតបង្កើតពងនៅក្នុងដៃស្បូន

៣.ពងដែលបានបង្កកំណើតលូតលាស់នៅក្នុងស្បូន

៤. ការលូតលាស់នៃទារកក្នុងស្បូន

៣- អាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ

នៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មានអាការៈដូចជា បាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្តាហ៍។ បន្ទាប់មកស្ត្រីមួយចំនួនមានអាការៈ សុដន់ឡើងតឹង ហើយអាចខ្មៅនៅជុំវិញចុងសុដន់ ស្រៀវ អាចឈឺ

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

តិចៗ ត្រកៀករីកធំជាងមុន។ មានអារម្មណ៍ងឿយហត់ រកកលចង់ក្អួតចង្អោរ ធុំអាហារ ចាញ់ក្លិនផ្សេងៗ ពោះចាប់ផ្តើមរីកធំនិងមើលឃើញបន្ទាប់ពី៣ខែ រហូតដល់សម្រាលកូន។

ស្ត្រីម្នាក់បាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្តាហ៍ ដូចនេះត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក។ ស្ត្រីម្នាក់ៗត្រូវយល់ដឹងពីការមានផ្ទៃពោះនេះកាន់តែឆាប់ កាន់តែល្អ ដែលធ្វើឱ្យពួកគាត់សម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវសម្រាប់កូនក្នុងផ្ទៃនិងខ្លួនគាត់ផងដែរ។

៤- ការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ

អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារធ្វើផែនការជាមុនសម្រាប់ការសម្រាលកូនរួមមាន ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះកន្លែងណា សម្រាលកូននៅទីណា មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ត្រៀមបម្រុងថវិកា។ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះស្ត្រីត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបាន៤ដង ត្រូវបរិភោគអាហារទាំងបីក្រុមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងត្រឹមត្រូវ ត្រូវលេបថ្នាំជាតិដែកបន្ថែមដើម្បីជួយការពារភាពស្លេកស្លាំងពេលពពោះនិងក្រោយសម្រាលកូន កំណត់យានជំនិះសម្រាប់បញ្ជូននៅពេលឈឺពោះសម្រាល ឬពេលមានបញ្ហា ជ្រើសរើសកន្លែងសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ដើម្បីទទួលបានសុវត្ថិភាពនិងចៀសវាងហានីភ័យ (ដូចជាដួល ធ្លាក់ឈាម ប៉ះទង្គិចផ្ទៃពោះ ឬការប្រើថ្នាំដែលមិនមានវេជ្ជបញ្ជា)។

៥- ការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ

- រក្សាអនាម័យពេលមានផ្ទៃពោះ
- បរិភោគអាហារតាមគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ
- ប្រសិនបើស្ត្រីសង្ស័យខ្លួនឯងមានផ្ទៃពោះ គាត់អាចធ្វើតេស្តរកមើលការមានផ្ទៃពោះ ដឹងពីសុខភាពម្តាយ ការវិវត្តរបស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ និងប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ដើម្បីទទួលយកសេវាថែទាំមុនសម្រាលកូន ដូចជាទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក

- ចៀសវាងការប្រើថ្នាំជក់ ការសេពគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ដែលធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកមុនពេលកើត។

មេរៀនសង្ខេប

ការមានផ្ទៃពោះ គឺជាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងមេជីវិតញី (អូវុល) និងមេជីវិតឈ្មោល (ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) ហើយកកើតជាអំប្រីយ៉ុង នៅពេលដែលអំប្រីយ៉ុងនេះចាប់ផ្តើមលូតលាស់ក្នុងស្បូន ហៅថាទារកក្នុងផ្ទៃម្តាយ ឬការមានផ្ទៃពោះ។

ដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះ ក្រោយពីមានការរួមភេទរវាងមនុស្សប្រុសនិងមនុស្សស្រីពេញវ័យ មេជីវិតឈ្មោលបានចូលតាមមាត់ស្បូនឆ្ពោះទៅជួបមេជីវិតញីនៅដៃស្បូន (មួយភាគបីនៃដៃស្បូន) ហើយក្លាយជាពងបង្កកំណើត រួចធ្វើដំណើរត្រឡប់មកតួស្បូនវិញ។ ពងបង្កកំណើត ហៅអំប្រីយ៉ុងរតោងជាប់ជញ្ជាំងខាងក្នុងនៃស្បូននិងលូតលាស់ក្នុងរង្វង់ពេល៤០សប្តាហ៍នៅក្នុងស្បូនដែលហៅថាការមានផ្ទៃពោះ។

អាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ ដូចជាបាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្តាហ៍ ស្ត្រីមួយចំនួនមានអាការៈ សុដន់ឡើងតឹង ហើយអាចខ្មៅនៅជុំវិញចុងសុដន់ ស្រៀវ អាចឈឺតិចៗ ត្រ**គា**ករីកធំជាងមុន។ មានអារម្មណ៍នឿយហត់ រកកលចង់ក្អួតចង្អោរ ធុំអាហារ ចាញ់ក្លិនផ្សេងៗ ពោះចាប់ផ្តើមរីកធំនិងមើលឃើញបន្ទាប់ពី៣ខែរហូតដល់សម្រាលកូន។

ការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារធ្វើផែនការរួមមាន ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះកន្លែងណា សម្រាលកូននៅទីណា មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ត្រៀមបម្រុងថវិកា។

ការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ រក្សាអនាម័យពេលមានផ្ទៃពោះ បរិភោគអាហារតាមគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ ធ្វើតេស្តរកមើលការមានផ្ទៃពោះ ជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ និងប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយបុគ្គលិក ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ចៀសវាងការប្រើថ្នាំជក់ ការសេពគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ដែលធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកមុនពេលកើត។

លំហាត់

១- តើដំណើរការនិងអាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះមានអ្វីខ្លះ?

២- ចូរពណ៌នាពីការទទួលខុសត្រូវនិងការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មេរៀនទី២ : ការពន្យារកំណើត

យុវវ័យ គឺជាវ័យមួយដែលចាប់យកឱកាសរៀនសូត្របានគ្រប់យ៉ាង តែក៏ជាវ័យមួយងាយនឹងឆាប់ប្រឡូកក្នុងការរួមភេទដែរ ដែលធ្វើឱ្យយុវវ័យមួយចំនួនអាចប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ជំងឺកាមរោគ និងការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន។ ការធ្វើផែនការគ្រួសារអាចឱ្យបុគ្គលនិងគូស្វាមីភរិយាគិតទុកជាមុននិងទទួលបានចំនួនកូនដែលចង់បាន ព្រមទាំងគម្លាតនិងពេលវេលានៃកំណើតរបស់កូន។ ផែនការគ្រួសារអាចសម្រេចទៅបានតាមរយៈការប្រើប្រាស់វិធីឬមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។

១- និយមន័យ

មានការឱ្យនិយមន័យនៃការពន្យារកំណើតខុសគ្នាដូចខាងក្រោម៖

- ការពន្យារកំណើត គឺជាវិធីសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដើម្បីការពារស្ត្រីពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។

- ការពន្យារកំណើតត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីកំណត់ចំនួនកូន និង**គម្លាត**ពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀតយ៉ាងតិចពី ៣ ទៅ៥ឆ្នាំ។

មានមធ្យោបាយច្រើនយ៉ាងដែលយើងអាចជ្រើសរើសយកមួយដែលសមស្របសម្រាប់អ្នកមកប្រើប្រាស់សម្រាប់ពន្យារកំណើត។

២- មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមាន៖

១- មធ្យោបាយរបាំង៖ ស្រោមអនាម័យបុរស ឬស្រោមអនាម័យស្ត្រី

២- មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន៖ ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ កងដាក់ក្រោមស្បែក

៣- មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន

៤- មធ្យោបាយធម្មជាតិ៖ តាមប្រតិទិន បំបៅដោះកូន

៥- មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ៍៖ ប្រសិនបើស្ត្រី ឬបុរសមិនចង់បានកូនច្រើនទៀតទេ ឬក៏មានបញ្ហាសុខភាព ជាមួយការមានផ្ទៃពោះ ពួកគេអាចធ្វើការពន្យារកំណើតតាមមធ្យោបាយដោយចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល និងការចងដៃស្បូនទាំងសងខាងរបស់ស្ត្រី។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

១- មធ្យោបាយរបាំងៈ

ស្រោមអនាម័យបុរស
(Male Condom)

ស្រោមអនាម័យនារី
(Female Condom)

២- មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន (១បន្ទះ សម្រាប់ ១ខែ)

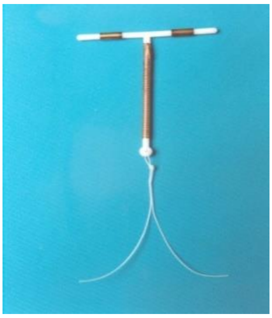
ថ្នាំគ្រាប់មានជាតិអ័រម៉ូនលាយគ្នា
(COC: Combined Oral Contraceptive)

ថ្នាំគ្រាប់មានជាតិអ័រម៉ូនតែមួយមុខ
(POP: Progestogen Only Pill)

ថ្នាំចាក់ (៣ខែ)

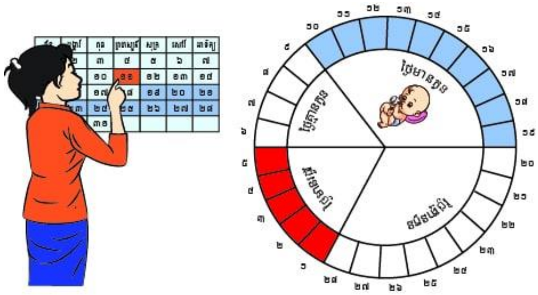
កងដាក់ក្រោមស្បែក (៣-៥ឆ្នាំ)

៣- មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន



កងដាក់ក្នុងស្បូន (១០ឆ្នាំ)
(IUD: Intra-Uterine Device)

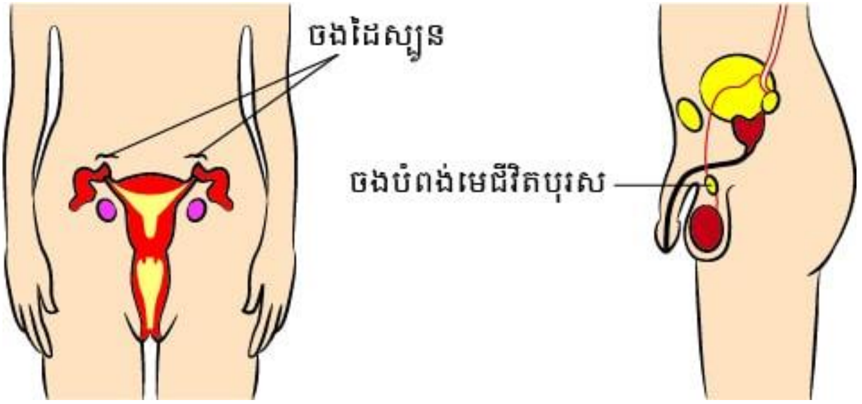
៤- មធ្យោបាយធម្មជាតិ



ប្រតិទិននៃវដ្តរដូវ

ការបំបៅដោះកូន

៥- មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ៍



មធ្យោបាយទាំងអស់នេះអាចត្រឡប់មកដូចដើមវិញ ដែលមានន័យថា ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះវិញបាននៅពេលគាត់ និងដៃគូឈប់ប្រើមធ្យោបាយទាំងអស់នេះ លើកលែងតែមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ៍។

ខាងក្រោមនេះជាប្រសិទ្ធិភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនីមួយៗ៖

ស្រោមអនាម័យបុរស		
តើវាជាអ្វី?	**ចំណុចវិជ្ជមាន**	**ចំណុចអវិជ្ជមាន**
ស្រោមអនាម័យបុរស ជាស្រោមជ័រដែលត្រូវបានមូរពាក់ពីលើលិង្គដែលរឹងមុននឹងរួមភេទ។	· ទប់ស្កាត់ជំងឺកាមរោគព្រមទាំងការមានផ្ទៃពោះ · ងាយរកបាន	· អាចនឹងលេច ឬបែកធ្លាយប្រសិនបើប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវ។
តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្ដេច?	**ប្រសិទ្ធភាព**	**ផ្សេងៗ**
វាជាវិធីសាស្ត្ររាំងទប់ស្កាត់ទឹកកាម (ដែលមានមេជីវិតឈ្មោល) កុំឱ្យចូលទៅក្នុងទ្វារមាស។	មានប្រសិទ្ធភាព ៩៨%។	វាអាចអនុវត្តបានយ៉ាងងាយ ការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះមិនចង់បាននិងជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ។
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត		
តើវាជាអ្វី?	**ចំណុចវិជ្ជមាន**	**ចំណុចអវិជ្ជមាន**
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតជាថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនក្នុងថ្នាំ ដែលស្ត្រីលេបរាល់ថ្ងៃដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះ។	· អាចត្រឡប់ទៅដូចដើមវិញ · ស្រាល និងមករដូវទៀង · ឈឺចាប់តិចតួចនៅពេលមករដូវ · មិនរំខានដល់សកម្មភាពរួមភេទ · អាចទិញបាននៅគ្លីនិក ឬនៅ · ឱសថស្ថាន។ · ត្រូវលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃឱ្យទៀងទាត់ពេល	· មិនអាចការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍នោះទេ · អាចមានផលប៉ះពាល់៖ ចង់ក្អួត ឈឺដោះ ឡើងគីឡូ

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?	ប្រសិទ្ធភាព	ផ្សេងៗ
មានផ្ទុកអ័រម៉ូនដែលបញ្ឈប់ ការជម្រុះស៊ុត ធ្វើឱ្យទឹករំអិលនៅមាត់ស្បូនឡើងខាប់ ដូច្នេះ មេជីវិតឈ្មោលមិនអាចចូលក្នុងស្បូន និងកាត់បន្ថយកម្រាស់ស្រទាប់ខាងក្នុងស្បូនមុននឹងស្ត្រីមករដូវ។	មានប្រសិទ្ធភាព ៩១% សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់សាកល្បង។ ក្នុងចំណោមស្ត្រី១០០នាក់ប្រើវារយៈពេលមួយឆ្នាំ ក្នុងមួយឆ្នាំមាន៩នាក់មានផ្ទៃពោះ។	ការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកអូវែនិងស្រទាប់ក្នុងស្បូន និងជំងឺឆ្លងដៃស្បូន កាត់បន្ថយជំងឺគីស (ថង់ទឹក) នៅលើអូវែ ឬនៅលើដោះ ហើយអាចនឹងកាត់បន្ថយជំងឺអាចម៍រុយ ឬជំងឺមុន។
ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត		
តើវាជាអ្វី?	ចំណុចវិជ្ជមាន	ចំណុចអវិជ្ជមាន
ថ្នាំចាក់អ័រម៉ូនដែលស្ត្រីទទួលបានរៀងរាល់ ២-៣ ខែ អាស្រ័យលើប្រភេទដែលទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះ	· អាចត្រឡប់ទៅដូចដើមវិញ · មិនរំខានដល់សកម្មភាពរួមភេទ · អស់រដូវសម្រាប់ស្ត្រីជាងពាក់កណ្តាល	· មិនអាចការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍ · ទៅគ្លីនិករៀងរាល់ ២-៣ ខែម្តង · អាចនឹងចំណាយពេលជាច្រើនខែ ដើម្បីឱ្យមានការបង្កកំណើតឡើងវិញ · អាចឡើងគីឡូនិងមករដូវតិចតួចនៅលើកដំបូង។
តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?	ប្រសិទ្ធភាព	ផ្សេងៗ

ជាវិធីសាស្ត្រតាមអ័រម៉ូន និងដំណើរការដូចថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដែរ។	មានប្រសិទ្ធភាព ៩៤% សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់សាកល្បង។ ក្នុងចំណោមស្ត្រី១០០នាក់ប្រើវារយៈពេលមួយឆ្នាំ មាន៦នាក់មានផ្ទៃពោះ។	មានប្រសិទ្ធភាពបន្ទាប់ពីរយៈពេលម្ភៃបួនម៉ោង អាចនឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកអូវ៉ែ ឬមហារីកស្បូន។
កងដាក់ក្រោមស្បែក		
តើវាជាអ្វី?	**ចំណុចវិជ្ជមាន**	**ចំណុចអវិជ្ជមាន**
កងដាក់ក្រោមស្បែកជាសរសៃស៊ីលីកូនតូចដែលផ្ទុកអ័រម៉ូនស្ត្រី។ វាត្រូវបានគេដាក់បញ្ចូលក្រោមស្បែកដើមដៃរបស់ស្ត្រីតាមការវះកាត់តូចមួយ។	· មានដំណើរការរយៈពេលបីឆ្នាំ។ · ការបង្កកំណើតប្រឡប់មកធម្មតាវិញយ៉ាងឆាប់រហ័សបន្ទាប់ពីដកកងក្រោមស្បែកចេញវិញ។ · ជួយកាត់បន្ថយកុំឱ្យមានការឈឺចាប់ខ្លាំងពេលមករដូវ។	· មិនអាចការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍ · ត្រូវដាក់ចូល និងដកចេញនៅគ្លីនិក · អាចមានផលប៉ះពាល់ ដូចជាមករដូវតិចតួច ចង់ក្អួត និងឡើងគីឡូនៅលើកដំបូង។
តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្ដេច?	**ប្រសិទ្ធភាព**	**ផ្សេងៗ**
មានផ្ទុកអ័រម៉ូន និងដំណើរការដូចថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដែរ។	មានប្រសិទ្ធភាព ៩៩% សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់សាកល្បង។ ក្នុងចំណោមស្ត្រី១០០នាក់ប្រើវារយៈពេលមួយឆ្នាំមានម្នាក់មានផ្ទៃពោះ។	មានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេលប្រាំឆ្នាំ និងអាចដកចេញនៅពេលណាក៏បាន។
កងដាក់ក្នុងស្បូន		
តើវាជាអ្វី?	**ចំណុចវិជ្ជមាន**	**ចំណុចអវិជ្ជមាន**

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

កងដាក់ក្នុងស្បូនជាវត្ថុតូចមួយ ឬជាឧបករណ៍ដែលគេដាក់ចូលក្នុងស្បូនដោយគ្រូពេទ្យដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល។	• មិនរំខានដល់សកម្មភាពរួមភេទ • ចាប់ផ្តើមទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗ • មិនបារម្ភចំពោះការមានផ្ទៃពោះ	• មិនអាចការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺកាមរោគ ឬ មេរោគអេដស៍ • ត្រូវតែដាក់ និងដកចេញនៅគ្លីនិក • អាចបណ្តាលឱ្យមករដូវយូរថ្ងៃ
តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?	**ប្រសិទ្ធភាព**	**ផ្សេងៗ**
ជាវិធីសាស្ត្ររាំង ទប់ស្កាត់ មេជីវិតឈ្មោលរបស់បុរសកុំឱ្យ បង្កកំណើតជាមួយស៊ុតរបស់ស្ត្រី។ កងដាក់ក្នុងស្បូនខ្លះមានផ្ទុកអ័រម៉ូនផងដែរ ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះ។	មានប្រសិទ្ធភាព ៩៩% សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់សាកល្បង។ ក្នុងចំណោមស្ត្រី១០០នាក់ប្រើវារយៈពេលមួយឆ្នាំ មានម្នាក់មានផ្ទៃពោះ។	កងដាក់ក្នុងស្បូន អាចមានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេល១០ឆ្នាំមុនមានកងថ្មីមកជំនួសកងដាក់ក្នុងស្បូន ជាមួយអ័រម៉ូនអាចកាត់បន្ថយរមួលក្រពើពេលមករដូវ និងការធ្លាក់ឈាម។

៣- សេវាពន្យារកំណើត

យុវវ័យអាចស្វែងរកសេវាពន្យារកំណើតដែលនៅជិតមានដូចជាមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក ឬគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

មេរៀនសង្ខេប

ការពន្យារកំណើតគឺជាវិធីសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដើម្បីការពារស្ត្រីពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។ ការពន្យារកំណើតត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីកំណត់ចំនួនកូន និងគម្លាតពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀតយ៉ាងតិចពី ៣ ទៅ៥ឆ្នាំ។

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មានមធ្យោបាយរបាំង (ស្រោមអនាម័យ) មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន មធ្យោបាយធម្មជាតិ និងមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ៍។

សេវាពន្យារកំណើត អ្នកអាចស្វែងរកសេវាពន្យារកំណើតដែលនៅជិតមានដូចជាមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក **ឬ**គ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

លំហាត់

១- តើការពន្យារកំណើតមានន័យដូចម្តេច?

២- ចូររៀបរាប់ពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

៣- ចូររៀបរាប់ពីកន្លែងផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មេរៀនទី៣ : ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូត

ការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បានគឺ នៅពេលដែលស្ត្រីម្នាក់មានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយ ប៉ុន្តែមិនមានបំណងថាមានផ្ទៃពោះ ឬមានកូនទេ។ មេរៀននេះនឹងប្រាប់ពីមូលហេតុ និងវិធីសាស្ត្រនៃការរំលូតកូនដោយមានសុវត្ថិភាព។

១- មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន

មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន គឺកើតឡើងដោយសារការបរាជ័យក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ខ្វះការយល់ដឹងពីវិធីពន្យារកំណើត ការធ្វេសប្រហែសនៅពេលរួមភេទ ការគិតថារួមភេទម្តងគ្មានកូន រួមភេទនៅពេលស្រវឹង និងការរំលោភជាដើម។

២- ការរំលូត

ការរំលូតគឺជាការបញ្ឈប់ផ្ទៃពោះ ឬគភ៌ដោយស្ម័គ្រចិត្ត រួមបញ្ចូលទាំងការរំលូតដោយ ឯកឯង។ ការរំលូតមានពីរ គឺការរំលូតមានសុវត្ថិភាពនិងគ្មានសុវត្ថិភាព។

ការរំលូតមានសុវត្ថិភាព

សំដៅលើការមានផ្ទៃពោះត្រូវបានបញ្ឈប់ដោយប្រើវិធីសាស្ត្ររំលូតដែលមានសុវត្ថិភាពនិងអនុវត្តដោយគ្រូពេទ្យជំនាញដែលបានបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវទៅតាមបទដ្ឋានវិទ្យាសាស្ត្ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល។

ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព

សំដៅដល់ការរំលូតដោយអ្នកខ្វះជំនាញនិងមិនត្រូវតាមបទដ្ឋានវិទ្យាសាស្ត្រ។ ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាពជាមូលហេតុចម្បងមួយក្នុងចំណោមការស្លាប់របស់ស្ត្រីជាម្តាយ។

មានស្ថានភាពមួយចំនួនដែលបណ្តាលឱ្យស្ត្រីឈានទៅរកសេវារំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ដូចជា ខ្វះការគាំទ្រពីសង្គមនិងគ្រួសារ ខ្វះអ្នកជំនាញរំលូតនៅក្នុងសហគមន៍ ខ្វះការយល់ដឹងសុខភាពផ្លូវភេទក្នុងសហគមន៍ ពន្យារពេល ឬធ្វេសប្រហែសទៅទទួលសេវាពន្យារកំណើត អំពើ**ហិ**ង្សា ការរៀបការក្នុងវ័យក្មេងដោយការបង្ខិតបង្ខំ និងការទទួលបានសេវាពន្យារកំណើតមិនតាមតម្រូវការ។

ផលវិបាកនៃការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ធ្វើឱ្យស្ត្រីប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសុខភាព និងអាចបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

ច្បាប់រំលូត

ច្បាប់រំលូតនៅប្រទេសកម្ពុជា បានអនុម័តនៅឆ្នាំ១៩៩៧ ហើយបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ជាផ្លូវការដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៅឆ្នាំ២០០២៖

- ការរំលូតស្របច្បាប់នៅពេលគភ៌មានអាយុក្រោម១២សប្តាហ៍
- ក្មេងស្រីមានអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ ត្រូវមានការអនុញ្ញាតពីឪពុក ម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលរបស់ខ្លួនជាមុន ទើបអាចធ្វើការរំលូតបាន។
- ការរំលូតដោយឥតលក្ខខណ្ឌ អាចធ្វើទៅបានក្នុងករណីដែលគភ៌អាចគំរាមដល់សុខភាពរាងកាយ ឬផ្លូវចិត្តរបស់ស្ត្រី។
- ការរំលូតមានសុវត្ថិភាពត្រូវធ្វើឡើងក្រោមលក្ខខណ្ឌសមស្រប រួមមាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានជំនាញ សម្ភារៈបរិក្ខារសមស្រប និងមានអនាម័យ និងមានលទ្ធភាពទទួលបានការព្យាបាលភ្លាមៗចំពោះជំងឺដែលអាចកើតមាន។
- ចំពោះគភ៌លើសពី ១២សប្តាហ៍ ត្រូវអនុញ្ញាតក្នុងករណី៖
    - គភ៌មានលក្ខណៈខុសពីធម្មតា ឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ម្តាយ
    - កូនដែលកើតមកអាចមានជំងឺព្យាបាលពុំជា
    - ករណីដែលត្រូវគេចាប់រំលោភបណ្តាលឱ្យមានគភ៌ ការរំលូតអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដោយមិនគិតពីលក្ខខណ្ឌទាំងពីរខាងលើតែត្រូវមានការស្នើសុំឯកភាពដោយស្ត្រីរួមជាមួយក្រុមគ្រូពេទ្យ។
    - ការរំលូតត្រូវបានស្នើសុំដោយស្ត្រី (អាយុ១៨ឆ្នាំឡើង)
    - មានការស្នើសុំពីឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាល(អាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ)។

៣- សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់

ចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ១៨ឆ្នាំ ឡើងទៅ អាចមានសិទ្ធិក្នុងការសម្រេចចិត្តទុកគភ៌ឬរំលូត។ ប៉ុន្តែបើក្មេងស្រីអាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ នាងត្រូវមានការយល់ព្រមពីឪពុកម្តាយ ឬអ្នកអាណាព្យាបាល។ កន្លែងដែលទទួលបានសេវារំលូតដោយសុវត្ថិភាពមាននៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែកនិងគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មេរៀនសង្ខេប

មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន គឺកើតឡើងដោយសារការបរាជ័យក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ខ្វះការយល់ដឹងពីវិធីពន្យារកំណើត ធ្វេសប្រហែសនៅពេលរួមភេទ ការគិតថារួមភេទម្តងគ្មានកូន រួមភេទនៅពេលស្រវឹង និងការរំលោភជាដើម។

ការរំលូតគឺជាការបញ្ឈប់ផ្ទៃពោះ ឬគភ៌ដោយស្ម័គ្រចិត្ត រួមបញ្ចូលទាំងការរំលូតដោយឯកឯង។ ការរំលូតមានពីរ គឺការរំលូតមានសុវត្ថិភាពនិងគ្មានសុវត្ថិភាព។

ការរំលូតមានសុវត្ថិភាព សំដៅលើការមានផ្ទៃពោះត្រូវបានបញ្ឈប់ដោយប្រើវិធីសាស្ត្ររំលូតដែលមានសុវត្ថិភាពនិងអនុវត្តដោយគ្រូពេទ្យជំនាញ។

ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព សំដៅដល់ការរំលូតដោយអ្នកខ្វះជំនាញនិងមិនត្រូវតាមបទដ្ឋានវេជ្ជសាស្ត្រ។

ផលវិបាកនៃការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ធ្វើឱ្យស្ត្រីប្រឈមមុខនិងបញ្ហាសុខភាពនិងអាចបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

ច្បាប់រំលូត នៅប្រទេសកម្ពុជាបានអនុម័តនៅឆ្នាំ១៩៩៧ ហើយបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់នៅឆ្នាំ២០០២ រួមមាន ការរំលូតស្របច្បាប់នៅពេលគភ៌មានអាយុក្រោម ១២ សប្តាហ៍។ ក្មេងស្រីមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ ត្រូវមានការអនុញ្ញាតពីឪពុកម្តាយឬអាណាព្យាបាល។ ការរំលូតដោយឥតលក្ខខណ្ឌអាចធ្វើទៅបានក្នុងករណីដែលគភ៌អាចគំរាមដល់សុខភាព រាងកាយ ឬផ្លូវចិត្តរបស់ស្ត្រី។ ចំពោះគភ៌លើសពី ១២សប្តាហ៍ ត្រូវអនុញ្ញាតក្នុងករណីគភ៌មានលក្ខណៈខុសពីធម្មតា ឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ម្តាយ កូនដែលកើតមកអាចមានជំងឺព្យាបាលពុំជា ករណីមានការរំលោភ ការរំលូតត្រូវបានស្នើសុំដោយស្ត្រី (អាយុ១៨ឆ្នាំ ឡើង) និងមានការស្នើសុំពីម្តាយឪពុកឬអាណាព្យាបាល (អាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ)។ អ្នកមានសិទ្ធិស្របច្បាប់ក្នុងការផ្តល់សេវារំលូត គឺវេជ្ជបណ្ឌិត គ្រូពេទ្យមធ្យម និងឆ្មបមធ្យមដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនិងអនុញ្ញាតពីក្រសួងសុខាភិបាល។

សំណួរ

១- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូត។

២- ចូរពណ៌នាពីសិទ្ធិទទួលបានសេវារំលូតដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់។

មេរៀនទី១ : សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមនុស្សបានបង្កើតឱ្យមានសំណល់និងចោលទៅក្នុងបរិស្ថានយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ និងបានផ្តល់ផលប៉ះពាល់អាក្រក់ដោយសារសំណល់ភាគច្រើនជាសំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងសារធាតុគីមីដទៃទៀត។

១- និយមន័យ

សំណល់រឹង គឺជាសារធាតុទាំងឡាយក្នុងរូបភាពរឹង ដែលពុំមានតម្លៃតទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានបោះចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងមានប្រភពពីលំនៅឋាន ឧស្សាហកម្ម កសិកម្ម ពាណិជ្ជកម្ម អាជីវកម្ម។ល។ ភក់នៃទឹកលូស្អុយ ក៏ចាត់ទុកថាជាសំណល់រឹងដែរ ។

ប្លាស្ទិក គឺជាសារធាតុម៉្យាងស្តើងដែលមានភាពយឺត ទន់ ងាយស្រួលបត់បែន មិនចម្លងកម្តៅ ឬចរន្តអគ្គិសនី ស្រាល មិនជ្រាបទឹក មិនច្រេះចាប់ ប្រើប្រាស់បានយូរ។

២- ប្រភេទនៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក

សំណល់រឹង ត្រូវបានបែងចែកជាច្រើនប្រភេទទៅតាមប្រភពដើមរបស់វា ដូចខាងក្រោម៖

- សំរាម (សំណល់គេហដ្ឋាន)
- សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់
- សំណល់ឧស្សាហកម្ម
- សំណល់កសិកម្ម
- សំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ។

សំណល់ផ្សេងៗ

សំណល់សរីរាង្គ

សំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ (មន្ទីរពេទ្យ)

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

សំណល់ប្លាស្ទីក

សំណល់កំប៉ុងពីថ្នាំកសិកម្ម

ប្លាស្ទិក ដែលគេបានប្រើប្រាស់ ត្រូវបែងចែកតាមប្រភេទដូចខាងក្រោម៖

១- ប៉ូលីអេទីឡែនតេរេផថាឡាត (PET=Polyethylene Terephthalate) ប្រើសម្រាប់ផលិតដបទឹកសុទ្ធ ឬដបទឹកក្រូច ហើយវាអាចកែច្នៃឡើងវិញបាន។

២- ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ខ្ពស់ (HDPE=High-Density Polyethylene)

៣- ប៉ូលីវីនីលក្លរ (PVC=Polyvinyl Chloride)

៤- ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ទាប (LDPE=Low-Density Polyethylene)

៥- ប៉ូលីប្រូពីឡែន (PP=Polypropylene)

៦- ប៉ូលីស្ទីរ៉ែន (PS=Polystyrene)

៧- ប្រភេទផ្សេងៗទៀត(BPA, Polycarbonate LEXAN)។

ប្រភេទនៃប្លាស្ទិក

ប្លាស្ទិកទាំងអស់នេះ នៅពេលដែលមនុស្សឈប់ប្រើប្រាស់ ហើយចោលទៅក្នុងបរិស្ថានវានឹងក្លាយទៅជាសំណល់ប្លាស្ទិក ដែលនឹងបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងបរិស្ថាន។

៣- ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក

សំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកគ្រប់ប្រភេទនឹងបង្កផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងជីវចម្រុះផ្សេងៗ នៅពេលដែលសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកទាំងនោះមិនបានគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ។

ក- ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹង

- តម្រូវការដីច្រើនសម្រាប់ទុកដាក់សំណល់ (ធ្វើឱ្យខ្វះខាតដីទំនេរ)
- ធ្វើឱ្យមានការបំពុលដីនិងបំពុលទឹក
- សំណល់រឹងខ្លះបញ្ចេញជាតិពុលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ
- បង្កឱ្យកើតមានជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លងនានា
- ឧស្ម័នមេតានបង្កើតឡើងនៅពេលសំរាមស្អុយរលួយ ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់បរិយាកាស និងបង្កឱ្យមានការបំពុលខ្យល់
- ការដុតសំណល់រឹងអាចបង្កឱ្យមានការបំពុលខ្យល់។

ខ- ផលប៉ះពាល់នៃប្លាស្ទិក

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

- សំណល់ប្លាស្ទិកធ្វើឱ្យស្ទះប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកភ្លៀង និងប្រព័ន្ធលូទឹកស្អុយ ធ្វើឱ្យទឹកហៀរចេញមកក្រៅ ហើយក្លាយជាកន្លែងកកើតមេរោគដែលបង្កជំងឺច្រើនមុខ
- ចំហេះប្លាស្ទិកបង្កើតជាផ្សែងពុល ដែលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព (ការស្រូបផ្សែងពុលធ្វើឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម កង្វះអុកស៊ីសែនទៅចិញ្ចឹមខួរក្បាល និងជំងឺមហារីក)
- ថង់ប្លាស្ទិកដែលប៉ើងគ្របលើដំណាំ ធ្វើឱ្យដំណាំលូតលាស់មិនបានល្អ
- សំណល់ប្លាស្ទិកដែលកប់ក្នុងដីយូរ ធ្វើឱ្យខូចគុណភាពដី
- សត្វស្រុកងាប់បន្ទាប់ពីស៊ីស្មៅដែលមានលាយបំណែកប្លាស្ទិក
- សត្វ ឬបក្សីសមុទ្របានងាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារស៊ី ឬទាក់ជាប់នឹងថង់ប្លាស្ទិក
- មីក្រូប្លាស្ទិកអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្សតាមរយៈខ្សែចង្វាក់អាហារ។

១.៤- វិធានការនិងដំណោះស្រាយ

ដើម្បីបង្ការមិនឱ្យសំណល់ដែលត្រូវបានបោះចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន បង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស និងបរិស្ថាន យើងត្រូវអនុវត្តវិធានការគ្រប់គ្រងសំណល់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការជ្រើសរើសវិធានការ “**ប**” **បី** បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ) គឺជាវិធាន**ការ**ដែលអាចជួយអភិរក្សផែនដីនិងជីវិតនៅលើផែនដី។

បន្ថយការប្រើប្រាស់ មានន័យថាការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់របស់របរផ្សេងៗ។ ឧទាហរណ៍ កាត់បន្ថយការប្រើថង់ប្លាស្ទិក ដោយការប្រើថង់យួរ ឬកន្ត្រក ប្រើប្រាស់បានយូរ ដែលត្បាញពីកំណាត់ឬសម្ភារៈផ្សេងៗ ឬប្រើប្រាស់ក្រដាសឱ្យបានទាំងសងខាងមុននឹងបោះចោល។

ចានស្រាក់អនាម័យល្អនិងប្រើប្រាស់យូរអង្វែង

ថង់កំណាត់ អាចប្រើឡើងវិញបាន

ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ មានន័យថាការប្រើប្រាស់ឡើងវិញនូវសម្ភារៈផ្សេងៗដែលអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបានជាជាងបោះចោល។ ឧទាហរណ៍ ដបប្លាស្ទិកដែលប្រើហើយ អាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញសម្រាប់ច្រកទឹកឃ្មុំ ឬបណ្ដុះកូនឈើ។

ដបទឹកប្លាស្ទិក ប្រើឡើងវិញច្រកទឹកឃ្មុំ

ដបទឹកប្លាស្ទិកប្រើបណ្ដុះកូនឈើ

បំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ) មានន័យថាសម្ភារមួយចំនួនអាចកែច្នៃឡើងវិញដោយបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មី ដូចជា ក្រដាស ប្លាស្ទិក កែវ លោហៈ។ល។

សំបក ឬកេសក្រដាសច្នៃប្រើប្រាស់ឡើងវិញ

សំណល់ចំណីអាហារបំប្លែងផលិតជាជីកំប៉ុស្ត

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

មេរៀនសង្ខេប

សំណល់រឹង គឺជាសារធាតុទាំងឡាយក្នុងរូបភាពរឹង ដែលពុំមានតម្លៃតទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានបោះចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងមានប្រភពពីលំនៅឋាន ឧស្សាហកម្ម កសិកម្ម ពាណិជ្ជកម្ម អាជីវកម្ម។ល។ ភក់នៃទឹកលូស្អុយ ក៏ចាត់ទុកថាជាសំណល់រឹងដែរ ។

ប្លាស្ទិក គឺជាសារធាតុម្យ៉ាងស្តើងដែលមានភាពយឺត ទន់ ងាយស្រួលបត់បែន មិនចម្លងកម្តៅ ឬចរន្តអគ្គិសនី ស្រាល មិនជ្រាបទឹក មិនច្រេះចាប់ ប្រើប្រាស់បានយូរ។

ប្រភេទនៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក៖ សំណល់រឹង ដូចជា សំរាម សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ សំណល់ឧស្សាហកម្ម សំណល់កសិកម្ម និងសំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ។ ប្លាស្ទិក ដូចជា ប៉ូលីអេទីឡែនតេរេថាឡាត ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ខ្ពស់ ប៉ូលីវីនីលក្លរ ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ទាប ប៉ូលីប្រូពីឡែន ប៉ូលីស្ទីរ៉ែន ប្រភេទផ្សេងៗទៀត។

ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក៖ បង្កផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងជីវចម្រុះផ្សេងៗ នៅពេលដែលសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកទាំងនោះមិនបានគ្រប់គ្រងបានត្រឹមត្រូវ។

វិធានការនិងដំណោះស្រាយ៖ បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង គឺជាវិធានការដែលអាចជួយកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃសំណល់ជួយអភិរក្សផែនដីនិងជីវិតនៅលើផែនដី។

លំហាត់

១- តើសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកជាអ្វី?

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទនៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក។

៣- តើផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកមានអ្វីខ្លះ?

៤- ចូររៀបរាប់ពីវិធានការនិងដំណោះស្រាយចំពោះផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក។

មេរៀនទី ២ : មនុស្សនិងបរិស្ថាន

ទង្វើរបស់មនុស្សមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើបរិស្ថាន ដែលទាមទារឱ្យមនុស្សត្រូវស្វែងយល់ឱ្យបានច្បាស់ពីផលប៉ះពាល់នៃទង្វើរបស់ខ្លួនទៅលើបរិស្ថាន។ បរិស្ថានគឺជាអ្វីៗដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង ទាំងភាវៈមានជីវិតនិងភាវៈឥតជីវិត ហើយវាមានទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានិងគ្នា។ បរិស្ថានចែកចេញជាពីរសំខាន់ៗ គឺបរិស្ថានធម្មជាតិនិងបរិស្ថានសង្គម។

១- ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន

មនុស្សមានទំនាក់ទំនងនិងបរិស្ថាន តាំងពីសម័យកកើតមនុស្សដំបូង ហើយមានការប្រែប្រួលជាបន្តបន្ទាប់រហូតមកទល់ពេលបច្ចុប្បន្ន។ បរិស្ថានសង្គមឬវប្បធម៌មានទំនាក់ទំនងគ្នាយ៉ាងខ្លាំងទៅលើការរស់នៅ ជីវិត និងជំនឿរបស់មនុស្ស។ នៅពេលដែលបរិស្ថានធម្មជាតិមានការប្រែប្រួល នោះវប្បធម៌និងសង្គមក៏ត្រូវរងភាពប្រេះស្រាំ ឬបំផ្លាញ ហើយប៉ះពាល់ដល់សុខុមាលភាពសង្គម។ បរិស្ថានបានដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការទ្រទ្រង់ជីវិតនិងផ្តល់នូវធនធានដ៏សម្បូរបែបមិនអាចខ្វះបាន ដូចជា ខ្យល់ ទឹក ដី អាហារ និងធនធានផ្សេងៗជាច្រើនទៀត។ ក្រៅពីតម្រូវការមូលដ្ឋាន មនុស្សនូវត្រូវការសម្ភារៈនិងបរិក្ខារប្រើប្រាស់យ៉ាងសម្បូរបែប ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែងាយស្រួលនិងទាន់សម័យ ដែលធ្វើឱ្យធនធាន ដូចជា ទឹក ដី ព្រៃឈើ ត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងសម្បើមលើសពីធនធានដើមដែលធម្មជាតិផ្តល់ឱ្យ ជាពិសេសក្នុងសកម្មភាពអភិវឌ្ឍនានា។

នៅពេលដែលកំណើនប្រជាជនកើនឡើងខ្លាំង តម្រូវការអាហារ ទីជម្រក សេវាកម្មផ្សេងៗនិងសម្ភារៈបរិក្ខារនានាក៏កើនឡើងដែលនឹងនាំឱ្យមានការប្រើប្រាស់ធនធានបរិស្ថានកាន់តែច្រើន។ ឧទាហរណ៍ ការប្រើប្រាស់ចំហេះឥន្ធនៈផូស៊ីលច្រើនបានបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន ដែលធ្វើឱ្យកម្តៅភពផែនដីកើនឡើង ឬការប្រើប្រាស់ទឹកហួសកម្រិតនាំឱ្យខ្វះទឹកស្អាតប្រើប្រាស់។ល។

២- តម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស

បរិស្ថានមានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃបានចំពោះជីវិតនិងសុខភាពមនុស្ស ទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់រូបនៅលើផែនដី ដោយបានផ្តល់នូវទីជម្រក ខ្យល់ដកដង្ហើម អាហារ ទឹក ថាមពល ថ្នាំសង្កូវ និងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ជាច្រើនទៀត។ លើសពីនេះ

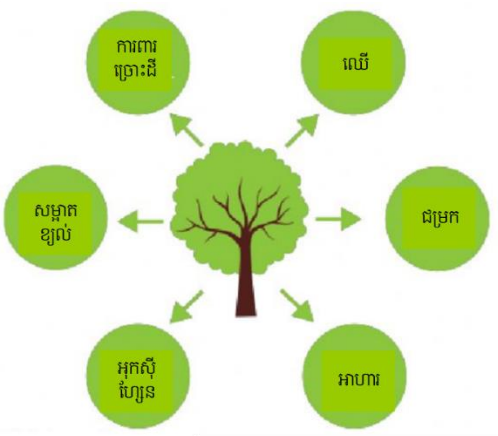
t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ការថែរក្សាបរិស្ថានបានល្អ ធ្វើឱ្យមានការកើនឡើងនៃវិស័យទេសចរណ៍ធម្មជាតិ នឹងជំរុញឱ្យមានការរីកចម្រើនដល់សេដ្ឋកិច្ច។

បរិយាកាសនៃផែនដី បានការពារនិងទ្រទ្រង់ជីវិតនៅលើផែនដី ដោយផ្ទុកនូវខ្យល់អុកស៊ីសែននិងកាបូនឌីអុកស៊ីត ដែលភាវរស់ត្រូវការជាចាំបាច់សម្រាប់ការរស់រាន រក្សាកម្ដៅផែនដីនិងការពារពីកាំរស្មីអ៊ុលត្រាវីយ៉ូឡេដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់។

ដី ជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយដែលបានជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិត ផ្ដល់ទម្រដល់ឫសឈើ រក្សាទឹកក្រោមដី និងផ្ដល់សារធាតុចិញ្ចឹមនានាដល់ដើមឈើ និងដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី និងកសិកម្ម។

ព្រៃឈើ បានចូលរួមវិភាគទានយ៉ាងធំធេងនៅក្នុងបរិស្ថាន ដោយបានបញ្ចេញអុកស៊ីសែន ស្រូបយកកាបូនឌីអុកស៊ីត និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវគុណភាពខ្យល់និងអាកាសធាតុ។ ព្រៃឈើជួយទប់ទឹក ទប់ដី និងទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតតាមរយៈការផ្តល់នូវជម្រក អាហារ និងថ្នាំសង្កូវដល់មនុស្ស និងសត្វ។ ឧទាហរណ៍ ព្រៃឡង់នៅប្រទេសកម្ពុជាជាព្រៃទាក់ទាញទឹកភ្លៀងធំបំផុតនៅតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍និងព្រៃអាម៉ាសូនផ្តល់អុកស៊ីសែនជាង២០ភាគរយនៃអុកស៊ីសែនសរុបនៅលើផែនដី។



រូបភាព៖ ពីគម្រោងREDD+

ទឹក ជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិត មនុស្សត្រូវការទឹកដើម្បីរស់រាន រក្សាដំណើរការនៃរាងកាយ និងជួយបំពេញជាតិទឹកដល់រាងកាយ ដែលបានបាត់បង់ពេលដកដង្ហើម បែកញើស និងក្នុងដំណើរការរំលាយអាហារ។ ទឹកដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី ចូលរួមរក្សាលំនឹងសីតុណ្ហភាពផែនដី ផ្តល់អុកស៊ីសែន អាហារ ទឹកទទួលទាន ថាមពល និងវត្ថុធាតុដើមនានា។

នៅពេលមនុស្សមានការយល់ដឹងពីបរិស្ថាន ចេះថែរក្សា ការពារ និងអភិរក្សបរិស្ថានបានល្អ បរិស្ថាននឹងមានលំនឹងល្អ ហើយប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ីក៏នឹងប្រសើរទៅតាមនោះដែរ។

៣- ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស

ការអភិវឌ្ឍផ្នែកឧស្សាហកម្ម កសិកម្ម និងកំណើនប្រជាជន បានប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថានយ៉ាងខ្លាំងនិងធ្វើឱ្យមានការកើនឡើងនៃការបំពុលនៅក្នុងបរិស្ថាន ដូចជាការបំពុលខ្យល់ ភ្លៀងអាស៊ីត បំពុលទឹក បំពុលដី និងបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ សកម្មភាពមនុស្សក៏អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន ដូចជាការចោលសំណល់ផ្សេងៗ មានសំណល់ឧស្សាហកម្ម ថង់ប្លាស្ទិក

t.me/moevsnews
sala.moevs.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ដបប្លាស្ទិក កំប៉ុងអាលុយមីញ៉ូម។ល។ សំណល់ទាំងនោះនឹងធ្វើឱ្យបរិស្ថានធម្មជាតិដូចជាទឹក ខ្យល់ និងដី ប្រែទៅជាកខ្វក់ពុំអាចប្រើប្រាស់បាន។

ការបំពុលខ្យល់

ការបំពុលទឹក

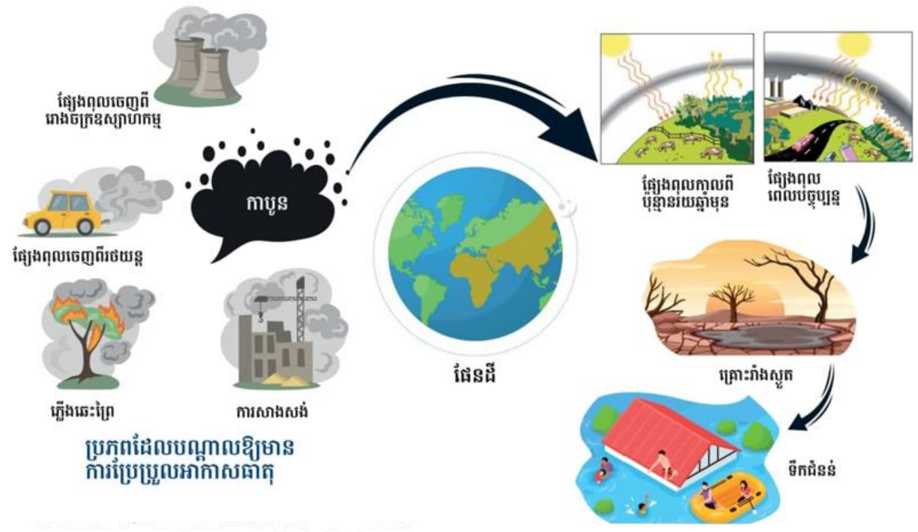
ការបំពុលដោយសំឡេង

ការបំពុលដី

ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស មានដូចខាងក្រោម៖

- ការបំពុលខ្យល់ បង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើម ជំងឺហឺត រលាកទងសួត មហារីកសួតផ្សេងៗ ជំងឺបេះដូង ជំងឺភ្នែក ជំងឺខួរក្បាល...។
- ការបំពុលទឹក បង្កឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺរាកមួល ជំងឺអាសន្នរោគ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺកមរមាស់ ជំងឺគ្រុនពោះវៀន ជំងឺរលាកថ្លើម...។
- ការបំពុលដី បង្កឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺមហារីកសួត ជំងឺបេះដូង ជំងឺខួរក្បាល...។

- ការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ អាចបណ្តាលឱ្យហ៊ឹងត្រចៀក ខូចឬចុះខ្សោយសោតវិញ្ញាណ ឡើងសម្ពាធឈាម ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាដំណេក...។



រូបភាពពីគម្រោងREDD+

៤- វិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្ស

មនុស្សពឹងផ្អែកយ៉ាងខ្លាំងទៅលើធម្មជាតិនិងបរិស្ថាន ពេលខ្លះមនុស្សគិតថាធនធានទាំងឡាយដែលធម្មជាតិផ្តល់ឱ្យប្រើប្រាស់មិនចេះអស់នោះទេ ហេតុនេះហើយក្នុងរយៈពេលរាប់សិបឆ្នាំមកនេះ មនុស្សបានប្រើប្រាស់នូវធនធានធម្មជាតិយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ជាពិសេសលើផ្នែកឧស្សាហកម្មនិងផលិតកម្មនានា។ កាលណាមានភាពជឿនលឿនកាន់តែខ្លាំង ស្ថានភាពបរិស្ថាននិងការបំផ្លាញធនធានធម្មជាតិកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។ ដូច្នេះ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវចូលរួមថែរក្សាការពារ និងអភិរក្សបរិស្ថានឱ្យមាននិរន្តរភាពសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយ យើងត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖

- អនុវត្តនូវវិធានការ 'ប' បី បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ)
- ចូលរួមប្រើប្រាស់ប្រភពថាមពលដែលមិនប៉ះពាល់បរិស្ថានធម្មជាតិ ដូចជា ថាមពលព្រះអាទិត្យ វារីអគ្គិសនី និងថាមពលខ្យល់ជាដើម

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

- ចូលរួមដាំដើមឈើ ព្រោះដើមឈើផ្តល់នូវអាហារ អុកស៊ីសែន ជួយសន្សំសំចៃថាមពល ជួយសម្អាតខ្យល់ ទាក់ទាញទឹកភ្លៀង និងជួយទប់ទល់នឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ
- កាត់បន្ថយការបំពុលគ្រប់ប្រភេទឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើបាន
- កាត់បន្ថយ ឬសន្សំសំចៃការប្រើប្រាស់ទឹក
- គាំទ្រដល់កម្មវិធីអប់រំនិងផ្សព្វផ្សាយបរិស្ថានដោយចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានាសំដៅការពារដល់បរិស្ថាន។ ឧទាហរណ៍ យុទ្ធនាការ "គ្មានថង់ប្លាស្ទិក" ក្នុងសាលារៀន យុទ្ធនាការ "មួយម៉ោងសម្រាប់ភពផែនដី" ទិវាបរិស្ថានពិភពលោក៥មិថុនា។

មេរៀនសង្ខេប

ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន៖ បរិស្ថានបានទ្រទ្រង់និងផ្តល់នូវធនធានដ៏សម្បូរបែបនិងចាំបាច់ដល់មនុស្ស ដូចជា ខ្យល់ ទឹក និងអាហារ ដែលធនធានទាំងនេះមនុស្សមិនអាចខ្វះបាន។ ក្រៅពីតម្រូវការមូលដ្ឋាន មនុស្សនូវត្រូវការសម្ភារៈ និងបរិក្ខារប្រើប្រាស់យ៉ាងសម្បូរបែបដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែងាយស្រួលនិងទាន់សម័យ។

តម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស៖ បរិស្ថានមានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃបានចំពោះជីវិតនិងសុខភាពមនុស្ស ទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត និងបានជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់រូបនៅលើផែនដី ដោយបានផ្តល់នូវទីជម្រក ខ្យល់សម្រាប់ដកដង្ហើម អាហារសម្រាប់បរិភោគ ទឹកសម្រាប់ទទួលទាន ថាមពលផ្សេងៗ ថ្នាំសង្កូវ និងសម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាច្រើនទៀត។

ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស៖ ការបំពុលខ្យល់ បង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើម ជំងឺហឺត រលាកទងសួត មហារីកសួតផ្សេងៗ ជំងឺបេះដូង ជំងឺភ្នែក ជំងឺខួរក្បាល។ ការបំពុលទឹក បង្កឱ្យមានជំងឺរាក ជំងឺរាកមួល ជំងឺអាសន្នរោគ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺកមរមាស់ ជំងឺគ្រុនពោះវៀន ជំងឺរលាកថ្លើម។ ការបំពុលដី បង្កឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺមហារីកសួត ជំងឺបេះដូង ជំងឺខួរក្បាល។ ការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ អាចបណ្តាលឱ្យហ៊ឹងត្រចៀក ខូចឬចុះខ្សោយសោតវិញ្ញាណ ឡើងសម្ពាធឈាម ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាដំណេក។

វិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្ស៖ អនុវត្តនូវវិធានការ "ប" បី បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង ចូលរួមប្រើប្រាស់ប្រភពថាមពលដែលមិនប៉ះពាល់បរិស្ថានធម្មជាតិ ដូច

ជា ថាមពលព្រះអាទិត្យ វារីអគ្គិសនី និងថាមពលខ្យល់ជាដើម ចូលរួមដាំដើមឈើ ព្រោះដើមឈើផ្តល់នូវអាហារ អុកស៊ីសែន ជួយសន្សំសំចៃថាមពល ជួយសម្អាតខ្យល់ ទាក់ទាញទឹកភ្លៀង និងជួយទប់ទល់នឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ កាត់បន្ថយការបំពុលគ្រប់ប្រភេទឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើបាន កាត់បន្ថយ ឬសន្សំសំចៃការប្រើប្រាស់ទឹក និងគាំទ្រដល់កម្មវិធីអប់រំនិងផ្សព្វផ្សាយបរិស្ថានដោយចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានាសំដៅការពារដល់បរិស្ថាន។

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន។

២- ចូររៀបរាប់ពីតម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស។

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស។

៤- ចូររៀបរាប់ពីវិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្សបរិស្ថាន។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មេរៀនទី៣ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ការបំពុលខ្យល់ ស្ថិតក្នុងចំណោមបញ្ហាប្រឈមផ្នែកសុខភាពធំបំផុតសម្រាប់ប្រជាជនលើពិភពលោក។ ការប៉ាន់ប្រមាណថ្មីមួយក្នុងឆ្នាំ២០១៨ បានបង្ហាញថា មនុស្ស៩នាក់ក្នុងចំណោម ១០នាក់ បានស្រូបយកខ្យល់ដែលមានកម្រិតសារធាតុបំពុលខ្ពស់ ហើយក្នុងមួយឆ្នាំៗមានមនុស្សប្រហែលប្រាំពីរលាននាក់បានស្លាប់ដោយសារការបំពុលខ្យល់[1]។

១- ប្រភពនិងប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់

ក- ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់

ការបំពុលខ្យល់មានប្រភពចេញពីការដុតឥន្ធនៈគ្រប់ប្រភេទរួមមាន ប្រេងម៉ាស៊ូតនិងធ្យូងសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ការប្រើប្រាស់តាមផ្ទះ ការប្រើប្រាស់ក្នុងវិស័យឧស្សាហកម្ម និងថាមពល។ ការដុតឥន្ធនៈទាំងនេះបានបញ្ចេញផ្សែងពុលចូលទៅក្នុងបរិយាកាសដែលបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់គួរឱ្យកត់សម្គាល់ទៅលើគុណភាពខ្យល់ និងសុខភាពរបស់មនុស្ស។

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់មាន៖

- **ប្រភពចល័ត** : គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅទីតាំងមិនអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជា ទោចក្រយានយន្ត រថយន្ត រថភ្លើង យន្តហោះ
- **ប្រភពអចល័ត** : គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅទីតាំងអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជា រោងចក្រ សហគ្រាស ឃ្លាំងស្តុកសម្ភារៈ ការដ្ឋានសំណង់ ឡដុតសំរាម តំបន់កសិកម្ម
- **ប្រភពធម្មជាតិ** : គឺជាប្រភពបំពុលខ្យល់ដែលបណ្តាលដោយធម្មជាតិ ដូចជាធូលីដែលហុយតាមខ្យល់ ផ្សែង និងឧស្ម័នពុលចេញពីបន្ទុះភ្នំភ្លើង ផ្សែងពីភ្លើងឆេះព្រៃ។

[1] (WHO) https://www.who.int/westernpacific/health-topics/air-pollution

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់

ខ. ប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់

នៅពេលដែលផ្សែងនិងឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗភាយចូលទៅក្នុងខ្យល់ ការបំពុលខ្យល់នឹងកើតមានឡើង។ ការបំពុលខ្យល់មានប្រភេទផ្សេងៗ ដូចខាងក្រោម៖

- ការបំពុលខ្យល់ដោយចំហេះឥន្ធនៈដោយការបញ្ចេញភាគល្អិតតូចៗទៅក្នុងខ្យល់
- ការបំពុលខ្យល់ដោយឧស្ម័នបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចជា នីត្រូសែនអុកស៊ីត ស្ពាន់ធ័រឌីអុកស៊ីត កាបូនឌីអុកស៊ីត និងកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត។ ឧស្ម័នទាំងនេះពេលនៅក្នុងបរិយាកាស វាក៏ធ្វើប្រតិកម្មគីមីបង្កើតជាភ្លៀងអាស៊ីត អ័ព្ទផ្សែង បំផ្លាញស្រទាប់អូសូន និងធ្វើឱ្យកំដៅផែនដីកើនឡើង។
- ការបំពុលខ្យល់ដោយសារការដុតសំរាម ថង់ប្លាស្ទិក ជ័រ ...

២- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

ការបំពុលខ្យល់ បង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព ដូចជា បញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ ជំងឺហឺត ជំងឺរលាកទងសួត ជំងឺមហារីកសួត ជំងឺបេះដូង ជំងឺភ្នែក និងជំងឺខួរក្បាល។ ការបំពុលខ្យល់នឹងបណ្តាលឱ្យមានហានិភ័យសុខភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ចំពោះទារក កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់ ជាពិសេសមនុស្សដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

៣- វិធានការនិងដំណោះស្រាយ

ការបំពុលខ្យល់បង្កគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ ដែលទាមទារឱ្យមានដំណោះស្រាយសមស្រប ព្រោះបើគ្មានដំណោះស្រាយទេ ការស្លាប់របស់មនុស្សនឹងបន្តកើនឡើងខ្លាំងនាពេលអនាគត។ ខាងក្រោមគឺជាវិធានការនិងដំណោះស្រាយដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់៖

- កាត់បន្ថយការដុតឥន្ធនៈផូស៊ីល ដោយងាកមកប្រើថាមពលកកើតឡើងវិញ ដូចជាផ្ទាំងសូឡាដើរដោយថាមពលព្រះអាទិត្យ ថាមពលអគ្គីសនីពីថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ វារីអគ្គិសនី ឬថាមពលខ្យល់
- ប្តូរមកប្រើប្រាស់យានអគ្គិសនី ឬកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់យានយន្តចាស់ទ្រុឌទ្រោម
- កាត់បន្ថយការដុតសំណល់កសិកម្ម ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយកម្រិតផ្សែងនិងកាបូនឌីអុកស៊ីតនៅក្នុងខ្យល់
- ប្រើចង្ក្រានឧស្ម័ន ឬចង្ក្រានអគ្គិសនី ជំនួសឱ្យការប្រើអុសធ្យូងសម្រាប់ចម្អិនអាហារ
- បញ្ឈប់ការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬនៅតាមទីសាធារណៈ
- បញ្ឈប់ការដុតសំណល់នៅតាមទីសាធារណៈ
- ដាំដើមឈើឱ្យបានច្រើន ព្រោះវាជួយស្រូបឧស្ម័នពុល។

ផ្សែងចេញពីការដុតសំណល់នៅទីសាធារណៈ ការបញ្ចេញផ្សែងពីយានយន្ត និងរោងចក្រឧស្សាហកម្ម

មេរៀនសង្ខេប

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់៖ការបំពុលខ្យល់មានប្រភពចេញពីការដុតឥន្ធនៈ គ្រប់ប្រភេទ ដូចជា ប្រេងម៉ាស៊ូតនិងធ្យូង។ ការដុតឥន្ធនៈទាំងនេះបានបញ្ចេញផ្សែងពុលចូលទៅក្នុង បរិយាកាស និងបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់គុណភាពខ្យល់និងសុខភាពរបស់មនុស្ស។ប្រភេទ នៃការបំពុលខ្យល់មានប្រភពចល័ត អចល័ត និងប្រភពធម្មជាតិ។

ប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់៖ ការបំពុលខ្យល់ដោយចំហេះឥន្ធនៈដោយការបញ្ចេញភាគល្អិត តូចៗទៅក្នុងខ្យល់ ការបំពុលខ្យល់ដោយឧស្ម័នបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចជា នីដ្រូសែនអុកស៊ីត ស្ពាន់ធ័រ ឌីអុកស៊ីត កាបូនឌីអុកស៊ីត និងកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត ដែលបង្កើតជាភ្លៀងអាស៊ីត អ័ព្ទផ្សែង បំផ្លាញស្រទាប់អូសូន និងធ្វើឱ្យកំដៅផែនដីកើនឡើង និងការបំពុលខ្យល់ដោយសារការដុត សំរាម ចង់ប្លាស្ទិក ជ័រ។

ផលប៉ះពាល់សុខភាព៖ការបំពុលខ្យល់អាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ**ដូចជា** ជំងឺ ហឺត ជំងឺរលាកទងសួត ជំងឺមហារីកសួត ជំងឺបេះដូង ជំងឺភ្នែក និងជំងឺខួរក្បាល។ ការបំពុល ខ្យល់នឹងបណ្តាលឱ្យមានហានិភ័យសុខភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ចំពោះទារក កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់ ជាពិសេសមនុស្សដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ។

វិធានការនិងដំណោះស្រាយ៖ ដូចជា កាត់បន្ថយការដុតឥន្ធនៈផូស៊ីល ប្តូរមកប្រើប្រាស់ យានអគ្គិសនី កាត់បន្ថយការដុតសំណល់កសិកម្ម ប្រើចង្ក្រានឧស្ម័ន ឬចង្ក្រានអគ្គិសនី បញ្ឈប់ ការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬនៅតាមទីសាធារណៈ បញ្ឈប់ការដុតសំណល់នៅតាមទីសាធារណៈ និងដាំដើមឈើឱ្យបានច្រើន។

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់។

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់។

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលខ្យល់។

៤- ចូររៀបរាប់ពីវិធានការនិងដំណោះស្រាយចំពោះការបំពុលខ្យល់។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មេរៀនទី១ : ជំនឿភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹងសុខភាព

មនុស្សនៅតែមានជំនឿមិនសមហេតុផល ដូចជា អំពីខ្មោច ព្រាយ បិសាច អាប ធ្មប់ ការចាក់ថ្នាំ ចាក់សាក់ និងការតមអាហារជាដើម។

១- ជំនឿភាន់ច្រឡំ

ខាងក្រោមជាជំនឿភាន់ច្រឡំមួយចំនួន[2] មាន៖

- មានជំនឿពេលគ្រុនខ្លាំង គេត្រូវដណ្ដប់ភួយឱ្យជិត ដើម្បីកុំឱ្យខ្យល់ចូលក្នុងខ្លួន។ នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ កាលណាមានគ្រុនក្ដៅខ្លាំង ត្រូវដោះសម្លៀកបំពាក់និងភួយចេញ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ប៉ះរាងកាយដែលធ្វើឱ្យកម្ដៅចុះបាន។
- មានជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗទៀត បណ្ដាលឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកមានជំងឺផ្ដាសាយ ឬគ្រុន។ នេះជាជំនឿភាន់ច្រឡំ ព្រោះផ្លែឈើនិងទឹកផ្លែឈើទាំងអស់មានប្រយោជន៍ណាស់ កាលណាមនុស្សឈឺដូចជា ផ្ដាសាយ ឬគ្រុន
- ការតមអាហារ៖ តាមទម្លាប់ប្រជាជនជាច្រើនក្នុងតំបន់ខ្លះ តែងហាមមិនឱ្យស្ត្រីទើបនឹងសម្រាលកូនរួច បរិភោគម្ហូបអាហារមួយចំនួនដែលគេជឿថានាំឱ្យស្បូនក្រជាសះស្បើយម៉្យាងទៀតនាំឱ្យទាស់ ដូចជាតមត្រីឥតស្រកា ត្រីឆ្លាំង ត្រីអណ្ដែង ត្រីឆ្ដោ ក្បាលជ្រូក សត្វព្រៃ ទន្សាយ ឈ្លូស មាន់ព្រៃ ផ្លែស្ពឺ បន្លែស្រស់ដូចជាទំពាំង...។
- ជំនឿនៅតាមតំបន់ព្រៃភ្នំខ្លះ ប្រជាជនតែងមានជំនឿថា អ្នកតានៅព្រៃកាច ច្រើនតែធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ ក្ដៅ សន្លប់ ឬ   ប្រកាច់។ គេថាអ្នកតាកាច ព្រោះមានធ្វើអ្វីខុស ម៉្លោះហើយគេនាំគ្នាសែនបន់ស្រន់ចំពោះអ្នកតា ឬម៉្យាងគេយល់ថាបណ្ដាលមកពីការចាញ់ទឹក ចាញ់ដី។

២- ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ

[2] ដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅ “ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត សម្រាប់ការថែរក្សាសុខភាពជនបទ” និពន្ធដោយ David Werner, 1981

- ជំនឿភាន់ច្រឡំ ធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺកាន់តែឈឺធ្ងន់ ឬអាចស្លាប់បាន ជំនឿថា អ្នកតានៅព្រៃកាច ច្រើនតែធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ ក្ដៅ សន្លប់ ឬប្រកាច់។ គេថាអ្នកតាកាច ព្រោះមានធ្វើអ្វីខុស ម្លោះ ហើយគេនាំគ្នាសែនបន់ស្រន់ចំពោះអ្នកតា ឬម៉្យាងគេយល់ថាបណ្ដាលមកពីការចាញ់ទឹក ចាញ់ដី។តាមពិតកន្លែងនោះគឺជាកន្លែងគ្រុនចាញ់ ដែលផ្នែកខាងវិទ្យាសាស្ត្រ គេរកឃើញ។
- ទម្លាប់និងជំនឿតមអាហារនិងផ្លែឈើមួយចំនួនមិនសមហេតុផល ព្រោះវានាំឱ្យរាងកាយ អ្នកមានជំងឺផ្សេងៗ ដែលបណ្ដាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- មានជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗទៀត បណ្ដាលឱ្យប៉ះពាល់ ដល់អ្នកមានជំងឺផ្ដាសាយ ឬគ្រុន។ នេះជាជំនឿភាន់ច្រឡំ ព្រោះផ្លែឈើនិងទឹកផ្លែឈើទាំង អស់មានប្រយោជន៍ណាស់ សម្រាប់មនុស្សឈឺដូចជា ផ្ដាសាយ ឬគ្រុន។
- មានជំនឿពេលគ្រុនខ្លាំងគេត្រូវដណ្ដប់ភួយឱ្យជិត។ នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ កាលណាមាន គ្រុនក្ដៅខ្លាំង ត្រូវដោះសម្លៀកបំពាក់និងភួយចេញ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ប៉ះរាងកាយ ដែលធ្វើឱ្យ កម្ដៅចុះបាន។

៣- ជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

ខាងក្រោមជាជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រមួយចំនួន[3]៖

- បង្ហើយរបស់ទារកផតចូលក្នុងនៅពេលមានរាកខ្លាំង វាជាការពិតដែលបង្ហើយទារកផតនេះ គឺបណ្ដាលមកពីបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើន ដែលធ្វើឱ្យទារកខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។ ព្រោះការ បាត់បង់ជាតិទឹក ច្រើនជាងចំណុះទឹកដែលគេផឹកចូលក្នុងខ្លួន។
- មិនត្រូវងូតទឹកឱ្យទារកដែលទើបនឹងកើតរហូតដល់ទងផ្ចិតជ្រុះ វាជាការពិត ព្រោះទងផ្ចិតត្រូវ ការស្ងួតជានិច្ច រហូតដល់វាជ្រុះ។ ប៉ុន្តែត្រូវងូតទឹក ឬជូតលាងទារកដោយថ្នមៗនឹងកំណាត់ ទន់ស្អាត។
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយប្រសើរជាងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោ វាជាការពិត ព្រោះទឹកដោះម្ដាយជាអាហារដ៏ប្រសើរនឹងអាចជួយការពារទារកមិនឱ្យឆ្លងមេរោគបាន។

[3] ដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅ "ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត សម្រាប់ការថែរក្សាសុខភាពជនបទ" និពន្ធដោយ David Werner, 1981

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មេរៀនសង្ខេប

ជំនឿភាន់ច្រឡំ៖ពេលគ្រុនខ្លាំង គេត្រូវដណ្ដប់ភួយឱ្យជិត ដើម្បីកុំឱ្យខ្យល់ចូលក្នុងខ្លួន

ជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗទៀត បណ្ដាលឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកមានជំងឺផ្ដាសាយ ឬគ្រុន។ តាមទម្លាប់ប្រជាជនជាច្រើនក្នុងតំបន់ខ្លះ តែងហាមមិនឱ្យស្ត្រីទើបនឹងសម្រាលកូនរួច បរិភោគម្ហូបអាហារខ្លះដែលគេជឿថានាំឱ្យស្បូនក្រជាសះស្បើយ ម្យ៉ាងទៀតនាំឱ្យទាស់ ដូចជាតមត្រីឥតស្រកា ត្រីឆ្លាំង ត្រីអណ្ដែង ត្រីឆ្ដោ ក្បាលជ្រូក សត្វព្រៃ ទន្សាយ ឈ្លូស មាន់ព្រៃ ផ្លែស្ពឺ បន្លែស្រស់ដូចជាទំពាំង...។

ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ៖ ធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺកាន់តែឈឺធ្ងន់ ឬអាចស្លាប់បានដោយមានជំនឿថាអ្នកតានៅព្រៃកាចគេនាំគ្នាសែនបន់ស្រន់ ចំពោះជំនឿតមអាហារនិងផ្លែឈើមួយចំនួនដែលបណ្ដាលឱ្យមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ កាលណាមានគ្រុនក្ដៅខ្លាំង ត្រូវដោះសម្លៀកបំពាក់និងភួយចេញ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ប៉ះរាងកាយដែលធ្វើឱ្យកម្ដៅចុះបាន។

ជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រ៖ បង្អើយរបស់ទារកផតចូលក្នុងនៅពេលមានរាកខ្លាំងគឺបណ្ដាលមកពីបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនដែលធ្វើឱ្យទារកខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។ មិនត្រូវរង្គូតទឹកឱ្យទារកដែលទើបនឹងកើតរហូតដល់ទងផ្ចិតជ្រុះព្រោះទងផ្ចិតត្រូវការស្ងួតជានិច្ច រហូតដល់វាជ្រុះ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយប្រសើរជាងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោព្រោះទឹកដោះម្ដាយជាអាហារដ៏ប្រសើរនឹងអាចជួយការពារទារកមិនឱ្យឆ្លងមេរោគបាន។

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីជំនឿភាន់ច្រឡំ។

២- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ។

៣- ចូររៀបរាប់ពីជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រ។

មេរៀនទី២ : ឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមកលើសុខភាព

ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ដើម្បីធ្វើការទំនាក់ទំនងអតិថិជន និងដើម្បីផ្សព្វផ្សាយនូវផលិតផលនិងសេវាកម្មជាសាធារណៈ កំពុងមានការពេញនិយមនិងទាក់ទាញអតិថិជននៅទូទាំងពិភពលោកដែលនាំឱ្យមានឥទ្ធិពលមកលើសុខភាព។

១- និយមន័យ

ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម គឺជាការផ្សាយមួយប្រភេទដែលភាគច្រើនមានដាក់ជាអក្សរ រូបភាពផ្សេងៗ ឡូហ្គូ ឬបង្ហាញពីទីតាំងភូមិសាស្ត្រ និងផ្នែកផ្សេងៗនៃផលិតផលរបស់គេ។ ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម មិនមែនតម្រូវឱ្យដាក់តែរូបភាព សំឡេង ឬ វីដេអូ នោះទេ ត្រូវសិក្សាពីតម្រូវការ ទីតាំងភូមិសាស្ត្រ ប្រជាសាស្ត្រ សេដ្ឋកិច្ច និងការអប់រំ ។

ឧទាហរណ៍មួយនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដែលល្អគឺ សារអេឡិចត្រូនិចពាណិជ្ជកម្ម ដែលផ្ញើទៅកាន់បណ្តាញសង្គម ដូចជា ទូរស័ព្ទវៃឆ្លាត (ស្មាតហ្វូន) កុំព្យូទ័រ... ជាដើម។ ទម្រង់នៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដ៏សាមញ្ញមួយគឺ ការផ្សព្វផ្សាយតាមផ្ទាំងប្រកាស។ គេហទំព័រ (វែបសាយ) ក៏ជាមធ្យោបាយដែលអាចធ្វើការបង្ហាញការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណែត ក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗ ដូចជា បដា អេក្រង់ទូរទស្សន៍... ដែលផ្តល់នូវការផ្សព្វផ្សាយដែលមានឥទ្ធិពលច្រើនសម្រាប់ពាណិជ្ជកម្ម ។

២- ប្រភេទផ្សេងៗនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

ប្រភេទនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមាន២ដូចតទៅ៖

ប្រភេទទី១ ការផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់លក់ទំនិញ ផលិតផលផ្សេងៗ ឬសេវាកម្ម។ ការផ្សព្វផ្សាយនេះមានទម្រង់ដូចខាងក្រោម៖

- ការត្រួសត្រាយដំបូង ឬការផ្តល់ព័ត៌មាន
- ការប្រកួតប្រជែង ឬការលើកទឹកចិត្ត
- ការធ្វើឱ្យអតិថិជនងាយនឹកឃើញនិងចងចាំ។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ប្រភេទទី២ ការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មស្ថាប័ន គឺដើម្បីបង្កើននូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់ស្ថាប័នណាមួយជំនួសនូវការផ្សព្វផ្សាយទំនិញ ឬសេវាដោយចំពោះ។ ការផ្សព្វផ្សាយនេះមានទម្រង់ដូចខាងក្រោម៖

- ការផ្សព្វផ្សាយបង្កើតការគាំទ្រ
- ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ប្រាប់អតិថិជននូវអ្វីដែលក្រុមហ៊ុនបានផលិត ផ្តល់ឱ្យ និងទីតាំង
- ការផ្សាយប្រកួតប្រជែង ដោយផ្តោតលើគុណភាពនៃផលិតផលរបស់ក្រុមហ៊ុន
- ការធ្វើឱ្យអតិថិជនងាយនឹកឃើញនិងចងចាំ
- ការផ្សាយដើម្បីកៀរគរថវិកា។

៣- គុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

គុណសម្បត្តិចំពោះសុខភាព មាន៖

- ទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាព
- ទទួលបានព័ត៌មានពីទីកន្លែងនិងសេវាផ្តល់ប្រឹក្សាទាក់ទងនឹងសុខភាព
- ទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងចំណេះដឹងពីចំណីអាហារប្រកបដោយសុខភាពនិងសុវត្ថិភាព
- បង្កើនទំនុកចិត្តដល់អតិថិជន...។

គុណវិបត្តិចំពោះសុខភាពមាន៖

- ទទួលបានព័ត៌មានមិនពិតទាក់ទងនឹងសុខភាព
- ផលិតផលខ្លះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនៅពេលប្រើប្រាស់ (ឧទាហរណ៍ ឡេលាបស្បែក ឱសថក្លែងក្លាយ...)
- ផលិតផលក្លែងក្លាយមួយចំនួនដូចជាម្ហូបអាហារ គ្រឿងសម្អាង នៅពេលបរិភោគនិងប្រើប្រាស់អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព
- ផលិតផលភេសជ្ជៈក្លែងក្លាយមួយចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព...។

៤- ផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មចំពោះសុខភាព

ការផ្សាយពាណិជកម្មមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ដូចជា ការផ្សាយលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឱ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ភេសជ្ជៈផ្អែម ឬប៉ូវកម្លាំងផ្សេងៗ គឺជាមូលហេតុចម្បងដែលទាក់ទាញអារម្មណ៍ប្រជាជនឱ្យប្រើប្រាស់។ ឧទាហរណ៍ ការផ្សព្វផ្សាយដោយផ្តល់រង្វាន់

ដល់អតិថិជន ឬបង្ហាញរូបភាពស្លៀកពាក់ខើចលើខើចក្រោមដើម្បីទាក់ទាញអ្នកកំពុងសេពគ្រឿងស្រវឹងស្រាប់ឱ្យបន្តសេពកាន់តែច្រើន ហើយជម្រុញទឹកចិត្តអ្នកមិនចេះឱ្យសាកល្បងសេពគ្រឿងស្រវឹង ជាពិសេសស្ត្រី យុវជន និងកុមារ។

ការសេពគ្រឿងស្រវឹងជាមូលហេតុធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ ដូចជាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពាន និងវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ។ល។ ឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មគ្រឿងស្រវឹង ក៏នឹងធ្វើឱ្យខាតបង់ថវិកាចំណាយក្នុងការព្យាបាលដូចខាងក្រោម៖

សុខភាពផ្លូវចិត្ត៖ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការប្រែប្រួលចរិតលក្ខណៈ ជំងឺដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍មិនល្អ បាត់បង់ការចងចាំ និងមានអាកប្បកិរិយាដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ ការសេពគ្រឿងស្រវឹងលើសកម្រិតអាចរំខានដល់ដំណេកដែលធ្វើឱ្យមានជំងឺគេងមិនលក់និងគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ដែលនាំឱ្យកើតស្ត្រេសនិងថប់បារម្ភ។

សុខភាពផ្លូវកាយ៖ គ្រឿងស្រវឹងអាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរយៈពេលខ្លីនិងរយៈពេលវែង ដូចជាជំងឺកង្វះជាតិទឹក មហារីក និងជំងឺថ្លើម ។

មេរៀនសង្ខេប

ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម៖ជាការផ្សាយមួយប្រភេទដែលភាគច្រើនមានដាក់ជាអក្សរ រូបភាពផ្សេងៗ ស្លាកសញ្ញា ឬក៏បង្ហាញពីទីតាំងភូមិសាស្ត្រ និងផ្នែកផ្សេងៗនៃផលិតផលរបស់គេ។

ប្រភេទនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម មានប្រភេទទី១ ការផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់ផលិតផល ផ្តោតសំខាន់ទៅលើការលក់ទំនិញឬសេវាកម្ម និងប្រភេទទី២ ការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មស្ថាប័ន ដើម្បីបង្កើននូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះ។

គុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម៖គុណសម្បត្តិចំពោះសុខភាព ទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាព ពីទីកន្លែងនិងសេវាផ្តល់ប្រឹក្សាទាក់ទងនឹងសុខភាព និងចំណេះដឹងពីចំណីអាហារប្រកបដោយសុខភាពនិងសុវត្ថិភាព។គុណវិបត្តិចំពោះសុខភាព ទទួលបានព័ត៌មានមិនពិតទាក់ទងនឹងសុខភាព ផលិតផលខ្លះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនៅពេលប្រើប្រាស់ ផលិតផលក្លែងក្លាយមួយចំនួនដូចជាម្ហូបអាហារ គ្រឿងសម្អាង នៅពេលបរិភោគ និង ប្រើប្រាស់អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងផលិតផលភេសជ្ជៈក្លែងក្លាយមួយចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព...។

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia

ផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មចំពោះសុខភាព ដូចជា ការផ្សាយលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឱ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ភេសជ្ជៈផ្អែម ឬប៉ូវកម្លាំងផ្សេងៗគឺជាមូលហេតុចម្បងដែលទាក់ទាញអារម្មណ៍ប្រជាជនឱ្យប្រើប្រាស់ដែលនាំឱ្យខាតបង់ថវិកាចំណាយក្នុងការព្យាបាលជំងឺ។

លំហាត់

១- តើប្រភេទផ្សេងៗនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមានអ្វីខ្លះ ?

៣- តើផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មចំពោះសុខភាពមានអ្វីខ្លះ ?

ឯកសារយោង

១- WHO Noncommunicable Disease Country Profile, 2018

២- សៀវភៅអនុសាសន៍បរិមាណរបបអាហារនិងគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារសម្រាប់កុមារកម្ពុជារបស់FIDR

៣- ម្ហូបអាហារសម្រាប់ការលូតលាស់ល្អរបស់FIDR

៤- សៀវភៅទស្សនាវដ្ដីភ្នែករបស់ក្រសួងសុខាភិបាល

៥- ការអប់រំបំណិនជីវិតស្តីពីសុខភាពបន្តនិងសុខភាពផ្លូវភេទថ្នាក់ទី៨របស់ក្រសួងអប់រំ

៦- ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតសម្រាប់ការថែរក្សាសុខភាពជនបទ ដោយដេវីដ វ៉ែណឺ

៧- https://www.cabq.gov/environmentalhealth/noise

៨- https://www.google.com/search ?

៩- Dictionary of Environmental Terms, Phnom Penh 2020 by Tin Ponlok

១០- 1 (WHO) https://www.who.int/westernpacific/health-topics/air-pollution

១១- https://km.wikipedia.org/wiki

១២- https://www.dncambodia.com/

១៣- Minimum Package Activity (MPA) Clinical Guideline/ Ministry of Health 2018

t.me/moeysnews sala.moeys.gov.kh youtube.com/moeyscambodia