សៀវភៅសិស្ស

ថ្នាក់ទី ៦

ហាមលក់
កម្មសិទ្ធិរបស់រដ្ឋ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់សិស្ស

៦

គំហើញភ្នែកម្ញ៉ុប　　　　គំហើញភ្នែកធម្មតា

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធីសិក្សា

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**

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

លោកជំទាវបណ្ឌិត **សឿ សុជាតា** លោកជំទាវ **ទន់ សារឹម**

ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត** លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ឆាយគីម សុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **ពេជ សុគន្ធា** លោកស្រី **ហ៊ុន ហ្សីឌីឡា** លោកស្រី **ធឹម លន់**

លោក **ឡឹង ឧុទ្ធី** លោកស្រី **ផៃ សុខសាន្ត**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ឆាយគីម សុទ្ធាវី** ឯកឧត្តមវេជ្ជបណ្ឌិត **យង់ គន្ធារិទ្ធ**

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ស្វូ ឆវីរត្ន**

ជំនួយការបច្ចេកទេស

លោក **គូ ប៊ុនឃាង**

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តាមប្រកាសលេខ .... អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី.....ខែ........ឆ្នាំ២០២២ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន។

ហាមថតចម្លង

រក្សាសិទ្ធិ ©

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ២០២២

ចំនួន ....ច្បាប់

អ្នកពិគ្រោះយោបល់បច្ចេកទេស

- លោកទន្តបណ្ឌិត **ហាក់ ស៊ីថន** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីទន្តបណ្ឌិត **ឆែ ទេព្វិរូ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត **ហុក ស៊ីវ៉ាន្នី** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត **ដោរ សីហា** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត **ម៉ារ អមរិន្ទ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត **អ៊ុក សុគន្ធ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក **ភុត សុធា** សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោក **វ៉ាត់ សិទ្ធ** ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោកសាស្ត្រាចារ្យ **កៅ សុវណ្ណនារា** សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ឃឹម សំអាត** អង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ឃិុល ដារ៉ាវុធ** អង្គការ WHO
- លោក **ជុំ ចាន់រ៉ា** អង្គការ UNICEF
- លោកស្រីបណ្ឌិត **ចុង វណ្ណដារ៉ា** អង្គការ UNFPA
- លោកស្រី **សេក ស៊ីសុខុម** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោកស្រីបណ្ឌិត **សាផន សុមោលីរស្មី** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោក **តាន់ តីរៈ** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- កញ្ញា Eri Kai អង្គការ FIDR
- លោកស្រី **គឹម ចាន់រ៉ាច័យ** អង្គការ FIDR
- លោក **រី ម៉ូរ៉ា** អង្គការ FIDR
- លោកបណ្ឌិត **គឿន ប៊ុណ្ណា** សមាគម EMDR
- កញ្ញា **ហុង ណៃស៊ីម** សមាគម EMDR
- លោក **ភុល សុនារិទ្ធ** សមាគម EMDR
- លោក **ហែម គា** អង្គការ HAGAR Cambodia

អារម្ភកថា

សៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី ៦ នេះ បានរៀបចំឡើងផ្អែកតាមក្របខណ្ឌកម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅនិងអប់រំបច្ចេកទេស និងកម្មវិធីសិក្សាលម្អិតមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាពសម្រាប់បឋមសិក្សារបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។ ខ្លឹមសារមេរៀនក្នុងសៀវភៅនេះចែកចេញជា ៣ សមាសភាគ មាន ២៥ មេរៀនដែលត្រូវការពេលសិក្សាចំនួន៣៥ម៉ោង ដោយមានរបាយម៉ោងចំនួន១ ម៉ោងសិក្សាក្នុងមួយសប្តាហ៍។

ការបង្រៀននិងរៀនមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព មានគោលដៅឱ្យអ្នកសិក្សាទទួលបាននូវចំណេះដឹងផ្នែកសុខភាពស្របតាមការលូតលាស់រាងកាយ បញ្ញាស្មារតីប្រកបដោយលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ ដើម្បីបណ្តុះបំណិនក្នុងការបង្ការជំងឺឆ្លង ជំងឺមិនឆ្លង គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ព្រមទាំងមានគុណតម្លៃ និងឥរិយាបថដែលនាំឱ្យពួកគេអភិវឌ្ឍខ្លួនបានពេញលេញទាំងកាយ ចិត្ត បញ្ញាស្មារតី និងបណ្តុះទម្លាប់ទទួលខុសត្រូវរាល់ទង្វើរបស់ខ្លួន។

ខ្លឹមសារមេរៀនក្នុងសៀវភៅនេះ មានទំនាក់ទំនងគ្នាពីមេរៀនមួយទៅមេរៀនមួយ សម្រាប់ជួយអ្នកសិក្សាក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថទាំងនៅក្នុងថ្នាក់រៀននិងការធ្វើសកម្មភាពក្រៅថ្នាក់រៀនដោយផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដើម្បីមានសុខភាពល្អ។

យើងខ្ញុំជាគណៈកម្មការនិពន្ធ សង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះ នឹងក្លាយជាឯកសារគោលដ៏សំខាន់សម្រាប់អ្នកសិក្សា។ ព្រមជាមួយគ្នានេះ យើងខ្ញុំរង់ចាំទទួលយករាល់មតិយោបល់ផ្សេងៗពីសំណាក់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងអ្នកសិក្សាពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន ដើម្បីជួយលើកកម្ពស់ការអប់រំសុខភាពកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ថែមទៀត។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម 1

ជំពូកទី១ : ការលូតលាស់និងអាហារូបត្ថម្ភ 1

មេរៀនទី ១ : គុណភាពអាហារ 1

មេរៀនទី ២ : ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់ 6

មេរៀនទី ៣ : ទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារនិងជំងឺ 11

មេរៀនទី ៤ : សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ 14

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម 21

ជំពូកទី២ : អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ 21

មេរៀនទី ១ : ទឹកសុវត្ថិភាព 21

មេរៀនទី ២ : អនាម័យនៅផ្ទះ 25

ជំពូកទី៣ : ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ 31

មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ 31

មេរៀនទី ២ : កំហុសកំណុំរូបភាព 37

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម 42

ជំពូក៤ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង 42

មេរៀនទី ១ : ជំងឺដង្កូវព្រូន 42

មេរៀនទី ២ : ជំងឺផ្ដេសាយ 46

មេរៀនទី ១ : សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ 50

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យ 54

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ 59

ជំពូកទី១ : ការអប់រំជីវិតផ្លូវភេទ 59

មេរៀនទី ១ : ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតនិងបណ្ដាញសង្គម 59

មេរៀនទី ២ : ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ 64

មេរៀនទី ៣ : ចំណង់ផ្លូវភេទ 68

មេរៀនទី ៤ : អំពើហិង្សា 71

មេរៀនទី ៥ : មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្ត 74

មេរៀនទី ៦ : គោលដៅអនាគត 77

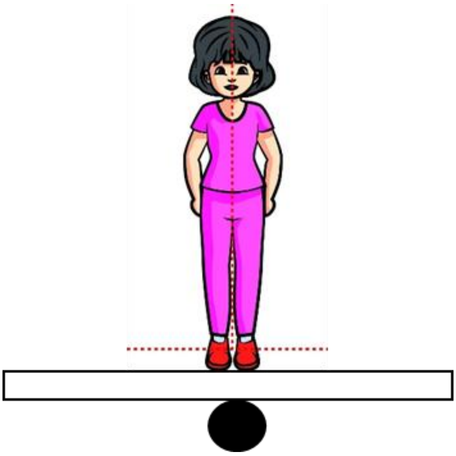
ជំពូក ២ : ការស្វែងយល់ពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ 80
មេរៀនទី ១ : សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ 80
មេរៀនទី ២ : ការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ 83
មេរៀនទី ៣ : ការបង្ការរោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ 87
មេរៀនទី ៤ : មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ 89
សមាសភាគទី៤ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន 92
មេរៀនទី ១ : វិធានការសង្គ្រោះបឋម 92
មេរៀនទី២ : ការបំពុលខ្យល់ និងផលប៉ះពាល់សុខភាព 99
មេរៀនទី ៣ : ការរំខានដោយសំឡេងមកលើសុខភាព 103

មេរៀនទី ១ : តុល្យភាពអាហារ

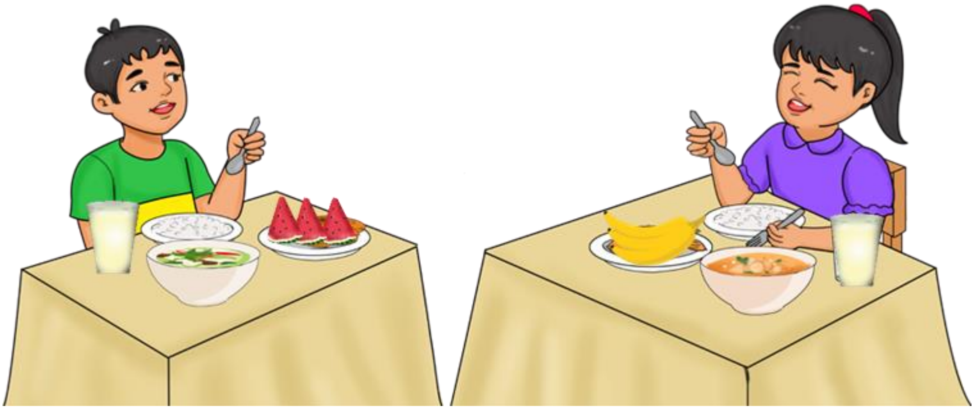
ការបរិភោគអាហារប្រកបដោយសុខភាពនិងមានតុល្យភាព មានសារៈសំខាន់ចាំបាច់ក្នុងការថែទាំសុខភាព និងជួយឱ្យរាងកាយមាំមួនជៀសផុតពីជំងឺនានា។

១- និយមន័យ

តុល្យភាពគឺជាភាពស្មើគ្នា ឬមានលំនឹង។



តុល្យភាពអាហារ គឺជាការបរិភោគអាហារចម្រុះមុខនៅក្នុងបរិមាណសមស្រប ដើម្បីទទួលបាន និងរក្សានូវទម្ងន់រាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អ។



២- អាហារមានតុល្យភាព និងអាហារគ្មានតុល្យភាព

ការបរិភោគអាហារដែលមានតុល្យភាព គឺជាការបរិភោគអាហារចម្រុះមុខក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវទៅតាមគោលការណ៍ពីរ៉ាមីតអាហារ។

អាហារដែលមានតុល្យភាព

ចុះចំណែកឯអាហារដែលគ្មានតុល្យភាពមានន័យដូចម្តេច? តើខុសគ្នាយ៉ាងណាពីអាហារដែលមានតុល្យភាព?

ការបរិភោគអាហារដែលគ្មានតុល្យភាព គឺជាការបរិភោគអាហារមិនចម្រុះមុខក្នុងបរិមាណមិនត្រឹមត្រូវទៅតាមគោលការណ៍ពីរ៉ាមីតអាហារ។

អាហារដែលគ្មានតុល្យភាព

របបអាហារដែលមានតុល្យភាព = របបអាហារសុខភាព

របបអាហារមានតុល្យភាពមានសារៈសំខាន់ ដើម្បីបង្កើតនូវទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ការបរិភោគរបបអាហារមានតុល្យភាពរួមជាមួយនិងការធ្វើសកម្មភាពរាងកាយបានទៀងទាត់ យើងនឹងទទួលបានជីវិតពោរពេញដោយសុខភាព។

បរិភោគអាហារសមស្រប និងចម្រុះមុខ

ហាត់កីឡាជាប្រចាំ

រាងកាយមានសុខភាពល្អ

របបអាហារគ្មានតុល្យភាពអាចបណ្តាលទៅជាទម្លាប់នៃការបរិភោគរបបអាហារមិនមានសុខភាព

នៅពេលយើងបរិភោគរបបអាហារគ្មានតុល្យភាព អាចនាំឱ្យយើងមានទម្លាប់បរិភោគរបបអាហារមិនមានសុខភាព។ ខាងក្រោមជាទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារដែលគ្មានតុល្យភាព៖

បរិភោគអាហារ ផ្អែមខ្លាំង ប្រៃខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន

មិនបរិភោគបន្លែ ឬបរិភោគតែអាហារណាដែលចូលចិត្ត

បរិភោគច្រើនពេកឬតិចពេក

៣- សារៈសំខាន់អាហារដែលមានតុល្យភាព

ការបរិភោគអាហារដែលមានតុល្យភាព ជួយឱ្យយើងទទួលបាននូវសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដែលយើងត្រូវការ។ ការបរិភោគរបបអាហារដែលមានតុល្យភាពជួយឱ្យ៖

រាងកាយមានសុខភាពល្អ

របៀបរស់នៅមានសុខភាពល្អ

អារម្មណ៍/ផ្លូវចិត្តល្អប្រសើរ ផ្តោតអារម្មណ៍លើការសិក្សាបានល្អ

៤- ផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារគ្មានតុល្យភាព

ប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារដែលគ្មានតុល្យភាពជាញឹកញាប់ តើនឹងមានអ្វីកើតឡើង?

ការបរិភោគអាហារគ្មានតុល្យភាពអាចឱ្យ ស្គមស្គាំង គ្មានកម្លាំង លើសទម្ងន់ ធាត់ ឬស្រកទម្ងន់ មិនអាចផ្តោតស្មារតីលើការសិក្សាបានល្អ ការលូតលាស់យឺតយ៉ាវ មានជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង។

ស្គមស្គាំង គ្មានកម្លាំង

ធាត់ឬលើសទម្ងន់

មិនអាចផ្តោតស្មារតីលើការសិក្សា

មេរៀនសង្ខេប

តុល្យភាពអាហារគឺ ការបរិភោគនូវមុខអាហារចម្រុះមុខនៅក្នុងបរិមាណសមស្រប ដើម្បីទទួលបាន និងរក្សានូវទម្ងន់រាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ។ ការបរិភោគអាហារដែលមានតុល្យភាពពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្កើតនូវរបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព។

ការបរិភោគអាហារដែលគ្មានតុល្យភាពអាចនាំឱ្យយើងមានទម្លាប់បរិភោគរបបអាហារមិនមានសុខភាព៕

លំហាត់

១- ចូរឱ្យនិយមន័យ " តុល្យភាពអាហារ "។

២- ចូររៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារមានតុល្យភាព។

៣- តើផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារគ្មានតុល្យភាពមានអ្វីខ្លះ ?

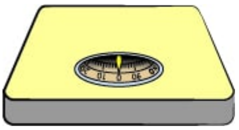
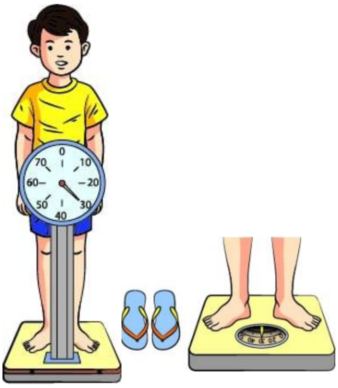
មេរៀនទី ២ : ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់

ការដឹងពីទម្ងន់និងកម្ពស់គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ដើម្បីប្រាកដថា យើងមានការលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពស្របទៅតាមកម្រិតអាយុ។ មេរៀននេះនឹងបង្ហាញអ្នកពីការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់។

១- របៀបថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់

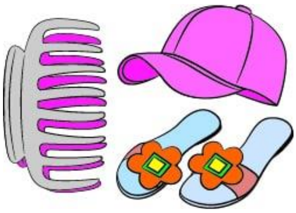
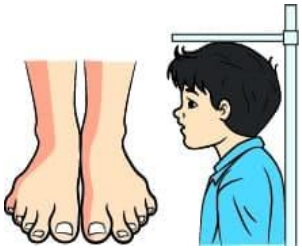
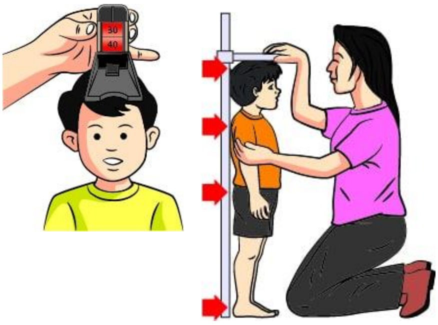
សូមព្យាយាមថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់របស់អ្នក។ ខាងក្រោមនេះជាជំហានក្នុងកាថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ សូមអនុវត្តការថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់ជាមួយគ្រូរបស់អ្នក។

ក. របៀបថ្លឹងទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ

១		ជញ្ជីងចាំបាច់ត្រូវដាក់នៅលើដីដែលមានផ្ទៃរាបស្មើហើយទ្រនិចជញ្ជីងចង្អុលចំលេខសូន្យ។
២		ស្នៀកពាក់ខោអាវស្រាលៗនិងយកសម្ភារៈដែលមានចេញ។
៣		គ្មានពាក់ស្បែកជើងនិងឈរឱ្យស្មៀមនៅចំកណ្តាលផ្ទៃជញ្ជីងដោយគ្មានកាន់របស់អ្វី ឬមានអ្នកជួយទប់។

ជាការល្អ យើងត្រូវតាមដានទម្ងន់ និងកត់ត្រាទម្ងន់រៀងរាល់ខែឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីដឹងថាមានការលូតលាស់ល្អ ឬអត់។

ខ. របៀបវាស់កម្ពស់ត្រឹមត្រូវ៖

១		ដោះស្បែកជើង មួក និងដង្កៀបចេញ។
២		ឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន បាតជើងទាំង២ដាក់រាបស្មើលើកម្រាល កែងជើងដាក់ទន្ទឹមគ្នា ហើយភ្នែកមើលត្រង់។
៣		ប្រើបន្ទាត់ឬបន្ទះលើក្បាល ដាក់នៅផ្នែកខ្ពស់បំផុតរបស់ក្បាល
៤		អានលេខត្រង់ចំណុចបង្ហាញកត់ត្រាប្រវែងកម្ពស់ជាសង់ទីម៉ែត្រ(សម)

កំណត់ចំណាំ៖ សូមព្យាយាមធ្វើការវាស់កម្ពស់ និងកត់ត្រាលទ្ធផលជារៀងរាល់៦ខែម្តង។

២- របៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប

ការអានលទ្ធផលនៃការវាស់ថ្លឹងបានត្រឹមត្រូវមានសារៈសំខាន់ដើម្បីកត់ត្រានូវលទ្ធផលនៃទម្ងន់និងកម្ពស់របស់អ្នក។ យើងសាកល្បងអាននូវលើឧបករណ៍ទាំងអស់គ្នា។

របៀបអានឬមើលលេខលើជញ្ជីងនិងម៉ែត្រ

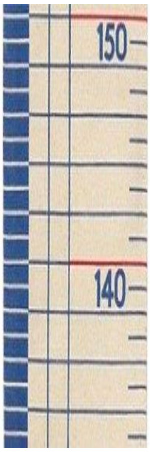
ជញ្ជីង

តើអ្នកប្រើជញ្ជីងប្រភេទណាសម្រាប់ថ្លឹងទម្ងន់?

ម៉ែត្រវាស់កម្ពស់

តើអ្នកប្រើម៉ែត្រប្រភេទណាសម្រាប់វាស់កម្ពស់?

តើចន្លោះនេះមានប្រវែងប៉ុន្មាន?



តើមានកម្ពស់ប៉ុន្មាន?

របៀបមើលតារាងកម្ពស់និងទម្ងន់សមស្រប

សូមព្យាយាមរកមើលថា តើទម្ងន់និងកម្ពស់របស់អ្នកស្រដៀងទៅនឹងតួលេខ ដែលបានកំណត់នៅក្នុងតារាងខាងក្រោមដែរឬទេ ?

អាយុ (ឆ្នាំ)	កម្ពស់និងទម្ងន់សមស្របក្មេងប្រុស	
	កម្ពស់ (សង់ទីម៉ែត្រ)	ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម)
៦	១១៣ - ១១៧	១៩ - ២៣
៧	១១៦ - ១២០	២០ - ២៣
៨	១២១ - ១២៤	២១ - ២៤
៩	១២៤ - ១២៨	២២ - ២៥
១០	១២៨ - ១៣២	២៥ - ២៨
១១	១៣២ - ១៣៦	២៧ - ៣០
១២	១៣៦ - ១៤០	២៩ - ៣២
១៣	១៤១ - ១៤៥	៣២ - ៣៥
១៤	១៥១ - ១៥៥	៣៨ - ៤១
១៥	១៥៧ - ១៦១	៤៣ - ៤៦

អាយុ (ឆ្នាំ)	កម្ពស់និងទម្ងន់សមស្របរបស់ក្មេងស្រី	
	កម្ពស់ (សង់ទីម៉ែត្រ)	ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម)
៦	១០៩ - ១១៣	១៦ - ១៩
៧	១១៦ - ១២០	១៩ - ២២
៨	១១៩ - ១២៣	២០ - ២៣
៩	១២៣ - ១២៧	២២ -២៥
១០	១២៧ - ១៣១	២៥ - ២៨
១១	១៣៤ - ១៣៨	២៨ - ៣១
១២	១៤២ - ១៤៦	៣២ - ៣៥
១៣	១៤៧ - ១៥១	៣៥ - ៣៨
១៤	១៥០ - ១៥៤	៣៩ - ៤២
១៥	១៥២ - ១៥៦	៤៤ - ៤៧

បន្ទាប់ពីអ្នកបានវាស់ថ្លឹងរួច គួរកត់ត្រាទុកនូវលទ្ធផលនៃការវាស់កម្ពស់និងថ្លឹងទម្ងន់របស់អ្នក។ ជាអនុសាសន៍ អ្នកត្រូវកត់ត្រានូវទម្ងន់ និងកម្ពស់របស់ខ្លួនយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន២ដងក្នុងមួយឆ្នាំ។ សូមព្យាយាមប្រៀបធៀបលទ្ធផលនៃការវាស់កម្ពស់និងថ្លឹងទម្ងន់របស់អ្នកនៅពេលវាស់ថ្លឹងបន្តបន្ទាប់ទៀត។

ទម្ងន់/កម្ពស់	ថ្នាក់ទី៦		ថ្នាក់ទី៧	
	កុម្ភៈ	កក្កដា	កុម្ភៈ	កក្កដា
ទម្ងន់	៣៥ គីឡូក្រាម			
កម្ពស់	១,៤៥ ម៉ែត្រ			

៣- ការផ្តល់ដំបូន្មានពីទម្ងន់និងកម្ពស់ដែលមិនសមស្រប

មានទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប ជាលទ្ធផលល្អ ព្រោះវាបញ្ជាក់ថា អ្នកមានការលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។ សូមចងចាំថា អ្នកនឹងមានការលូតលាស់ខ្លាំងនៅពេលឈានដល់វ័យជំទង់ ដូច្នេះសូមព្យាយាមថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់របស់អ្នក ព្រមទាំងកត់ត្រាទុកទិន្នន័យទាំងនេះ ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់របស់អ្នក។

ប្រសិនបើសិស្សមានទម្ងន់និងកម្ពស់តិចជាងនេះ គ្រូអាចជំរុញឱ្យពួកគេបរិភោគអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងមានលំហាត់ប្រាណផងដែរ (ប៉ុន្តែវាមិនមានន័យថាពួកគេមិនមានសុខភាពល្អនោះទេ)។

មេរៀនសង្ខេប

ការដឹងពីទម្ងន់និងកម្ពស់គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ សម្រាប់ដឹងពីការលូតលាស់ស្របទៅតាមកម្រិតអាយុ។ របៀបថ្លឹងទម្ងន់ត្រូវ ១) ជញ្ជីងដាក់នៅលើផ្ទៃរាបស្មើហើយទ្រនិចចង្អុលចំលេខសូន្យ ២) យកសម្ភារៈចេញពីខ្លួន ៣) គ្មានពាក់ស្បែកជើងនិងឈរឱ្យស្ងៀមនៅចំកណ្តាលផ្ទៃជញ្ជីង។ របៀបវាស់កម្ពស់ត្រឹមត្រូវ ១) ដោះស្បែកជើង មួកនិងដង្កៀបចេញ ២) ឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន កែងជើងដាក់ទន្ទឹមគ្នា ហើយភ្នែកមើលត្រង់ ៣) ប្រើបន្ទាត់ដាក់នៅលើក្បាល ៤) អានលេខកម្ពស់ជាសង់ទីម៉ែត្រ (សម)។

របៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្របតាមកម្រិតអាយុ ភេទ និងអាយុ។ របៀបកត់ត្រាទម្ងន់និងកម្ពស់អាចកត់ជារៀងរាល់ខែ។ មានទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប ជាលទ្ធផលល្អ ព្រោះវាបញ្ជាក់ថា អ្នកមានការលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។

លំហាត់

១- ចូរធ្វើការថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់ហើយប្រាប់នូវលទ្ធផលដែលបានមកពីការថ្លឹង វាស់ របស់ប្អូន
២- ចូររៀបរាប់ពីរបៀបវាស់កម្ពស់បានត្រឹមត្រូវ
៣- ចូររៀបរាប់ពីរបៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប
៤- ចូរប្អូនតាមដានទម្ងន់ និងកម្ពស់ឱ្យបានទៀងទាត់។

មេរៀនទី ៣ : ទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារនិងជំងឺ

ការបរិភោគអាហារមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខភាពរបស់យើងម្នាក់ៗ ក្រៅពីជួយឱ្យរាងកាយលូតលាស់ របបអាហារមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការកំណត់ឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ ឬបណ្តាលឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗ។

១- និយមន័យ

របបអាហារ គឺជាអ្វីដែលយើងអាចបរិភោគនិងផឹកបាន ហើយវាផ្តល់ថាមពលនិងសារជាតិចិញ្ចឹមដល់រាងកាយដើម្បីជួយឱ្យរាងកាយអាចបំពេញមុខងារផ្សេងៗបាន។

ជំងឺទាក់ទងនឹងរបបអាហារ គឺជាជំងឺដែលកើតមានឡើងបណ្តាលមកពីការបរិភោគរបបអាហារដែលមិនមានសុខភាព ឬទម្លាប់បរិភោគមិនបានត្រឹមត្រូវ។

២- ជំងឺដែលបង្កដោយការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន

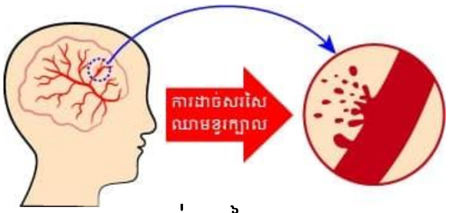
- **ការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក**

ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក អ្នកអាចប្រឈមទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន ដូចជា សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ជំងឺបេះដូង និងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

នំកញ្ចប់

អាហារមានរសជាតិប្រៃ
(អាហារត្រាំនិងម្ទេសជ្រលក់អំបិល)

សរសៃឈាមខូចខាតដែលអាចបែកធ្លាយយ៉ាងងាយ

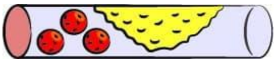


គ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល

ការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន

ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគរបបអាហារដែលមានរសជាតិផ្អែមខ្លាំងនិងខ្លាញ់ច្រើន បណ្ដាលឱ្យអ្នកលើសទម្ងន់និងធាត់។ អ្នកអាចប្រឈមទៅនឹង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីក និងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត។

សរសៃឈាមមាន
សុខភាពល្អ



ហូបជាតិខ្លាញ់ច្រើន ធ្វើឱ្យសរសៃឈាមស្ទះ
បណ្ដាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន

ការបរិភោគអាហារផ្អែម

ប្រសិនការបរិភោគ
អាហារផ្អែមនិងខ្លាញ់
ច្រើនឬជាប្រចាំ

លើសទម្ងន់ឬធាត់

បញ្ហាសុខភាព

៣- វិធានការបង្ការ

នៅពេលដែលយើងបរិភោគរបបអាហារមិនត្រឹមត្រូវ ធ្វើឱ្យយើងប្រឈមទៅនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីក និងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត។ ដើម្បីបង្ការជំងឺទាំងនេះ យើងត្រូវអនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោម

កុំបរិភោគអាហារមានជាតិប្រៃពេក
ខ្លាញ់ច្រើន និងផ្អែមខ្លាំង

បរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើ
ឱ្យបានច្រើន

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកសកម្ម (ការ
ហាត់កីឡា ឬសកម្មភាពផ្សេងៗ

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺទាក់ទងនឹងរបបអាហារ គឺជាជំងឺដែលកើតមានឡើងបណ្ដាលមកពីការបរិភោគរបបអាហារដែលមិនមានសុខភាព ឬទម្លាប់បរិភោគមិនបានត្រឹមត្រូវ។ ជំងឺទាំងនោះមានដូចជា សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ជំងឺបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺមហារីក និងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត។ យើងអាចបង្ការជំងឺទាំងនេះបានដោយ កុំបរិភោគអាហារមានជាតិប្រៃពេក ខ្លាញ់ច្រើន និងផ្អែមខ្លាំង ហើយគួរបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន និងហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់៕

លំហាត់

១- តើការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក នាំឱ្យមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ ?

២- តើការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើននាំឱ្យមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ ?

៣- តើមានវិធានការបង្ការអ្វីខ្លះ ?

មេរៀនទី ៤ : សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារមានសារៈសំខាន់ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដែលយើងម្នាក់ៗត្រូវយកចិត្តទុកដាក់និងអនុវត្តជាប្រចាំ ដើម្បីទទួលបានអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព មានសារជាតិគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើឱ្យជីវិតរីករាយ និងមានសុខភាពល្អ។

១- និយមន័យ

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ សំដៅដល់ការគ្រប់គ្រង ការរៀបចំ រក្សាទុក និងការបរិភោគអាហារ ឱ្យចៀសផុតពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគនិងសារធាតុគីមី។

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ មានសារៈសំខាន់ចាំបាច់ណាស់ក្នុងការជួយឱ្យអាហារដែលយើងបានបរិភោគមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់ការលូតលាស់និងសុខភាពល្អ។

២- គន្លឹះទាំង៥ដើម្បីអាហារមានសុវត្ថិភាព

នៅពេលយើងគ្រប់គ្រង រក្សាទុក និងរៀបចំអាហារ គឺជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ ។ ដើម្បីឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព យើងត្រូវអនុវត្តនូវកូនសោគន្លឹះទាំងប្រាំដូចខាងក្រោម៖

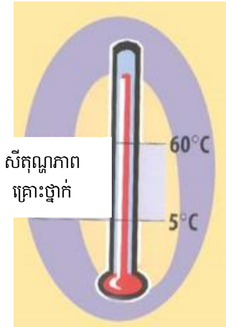
កូនសោគន្លឹះ១៖	រក្សាភាពស្អាត	
ខ្លឹមសារ	សកម្មភាព	ព្រោះអ្វី ?
លាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតល្អ ជាមួយទឹកស្អាតនិងសាប៊ូ	⇨ ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកមុននឹងចាប់កាន់ចំណីអាហារ និងឱ្យបានញឹកញាប់ក្នុងពេលរៀបចំចំណីអាហារ ⇨ ចូរលាងដៃរបស់អ្នកក្រោយពេលចេញពីបន្ទប់ទឹក	មានមេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងធូលីដី ទឹក សត្វ និងមនុស្ស។ មេរោគទាំងនេះបានតោងជាប់នឹងដៃមនុស្ស កំណាត់ជូត និងសម្ភារ:ផ្ទះបាយ ជាពិសេសជ្រុញ ទោះជាការ

		ប៉ះពាល់តិចតួចក៏ដោយ ក៏អាចបញ្ជូនពួកមេរោគទាំងនោះទៅក្នុងចំណីអាហារ រួចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺនៅពេលបរិភោគចំណីអាហារទាំងនេះ។
 លាងសម្អាតសម្ភារៈផ្ទះបាយ លាងសម្អាតបន្លែផ្លែឈើនិងសាច់ជាមួយទឹកស្អាត	⇨ ចូរលាងសម្អាតនិងធ្វើ ⇨ អនាម័យលើផ្ទៃរាបទាំងអស់និងសម្ភារ: ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់សម្រាប់រៀបចំចំណីអាហារ	
 ជូត លាងសម្អាតផ្ទះបាយដើម្បីកម្ចាត់សត្វកណ្តុរ កន្លាត ស្រមោច...	⇨ ការពារផ្ទះបាយនិងចំណីអាហារពីសត្វល្អិតកណ្តុរ និងសត្វផ្សេងៗ។	

កូនសោគន្លឹះ២៖	ទុកដាក់អាហារនៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា	
ខ្លឹមសារ	សកម្មភាព	ព្រោះអ្វី?
 □បន្លែ □ផ្លែឈើ □ត្រីឆៅ សាច់ឆៅ	⇨ ទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នានូវសាច់ឆៅ សាច់មាន់ សាច់ទា និងគ្រឿង	អាហារឆៅជាពិសេសសាច់ សាច់សត្វស្លាបស៊ុត គ្រឿងសមុទ្រ និងទឹករសរបស់វា អាចមានមេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់

មឹកឆៅ បង្គាឆៅ □ទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា	⇨ សមុទ្រពីអាហារផ្សេងៗ។	ដែលអាចឆ្លងចូលទៅក្នុងចំណីអាហារផ្សេងទៀត នៅពេលរៀបចំ និងទុកដាក់អាហារទាំងនោះ។
 □ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍និងសម្ភារៈផ្ទះបាយដោយឡែកពីគ្នា	⇨ ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍និងសម្ភារៈផ្ទះបាយដោយឡែកពីគ្នា ដូចជា កាំបិត និងជ្រុញ សម្រាប់ហាន់អាហារឆៅ។	
  ទុកដាក់អាហារតាមកន្លែងនិងប្រភេទរបស់វា	⇨ ទុកដាក់អាហារក្នុងកន្លែងរបស់វា ដើម្បីចៀសវាងការប៉ះពាល់គ្នារវាងអាហារឆៅនិងអាហារឆ្អិន។	

កូនសោគន្លឹះ៣ៈ	ការចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ	
ខ្លឹមសារ	**សកម្មភាព**	**ព្រោះអ្វី ?**
សាច់មានពណ៌ក្រហមគឺមិនឆ្អិន សាច់មានពណ៌ប្រផេះគឺឆ្អិនបានល្អ	⇨ ចូរចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេសសាច់ សត្វស្លាប ស៊ុត និងគ្រឿងសមុទ្រ	ការចម្អិនត្រឹមត្រូវអាចសម្លាប់មេរោគដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់បានស្ទើរតែទាំងអស់។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថា ការចម្អិនអាហារដល់សីតុណ្ហភាព៧០អង្សាសេ អាចជួយធានាថាវាពិតជាមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគ ចំណីអាហារដែលទាមទារការប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេសមាន សាច់ហាន់ស្ដើង សាច់ជំនូចអាំង សាច់ជាប់សន្លាក់ឆ្អឹង និងសាច់សត្វស្លាបទាំងមូល។
□ម្ហូបអាហារត្រូវចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ	⇨ □ចូរចម្អិនអាហារដូចជាស៊ុបនិងសម្ល ទៅដាំឱ្យពុះឡើងវិញនិងបញ្ជាក់ច្បាស់ថា វាក្តៅឡើងដល់៧០អង្សាសេ។ ចំពោះសាច់និងសាច់សត្វស្លាបត្រូវប្រាកដថា ទឹករសរបស់វាឡើងថ្លា មិនមែនមានពណ៌ក្រហមព្រឿងៗនោះទេ។	
កម្តៅអាហារឡើងវិញ	⇨ □កំដៅអាហារដែលឆ្អិនរួច ឡើងវិញឱ្យពុះ ឬឡើង ក្តៅដល់៧០ អង្សាសេ។	

កូនសោគន្លឹះ៤៖	ទុកដាក់អាហារនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាព	
ខ្លឹមសារ	**សកម្មភាព**	**ព្រោះអ្វី?**
ទុកដាក់អាហារនៅកន្លែងដែលត្រឹមត្រូវ	⇨ ចូរកុំទុកអាហារឆ្អិនស្រាប់នៅសីតុហ្គភាពធម្មតាក្នុងបន្ទប់លើសពីពីរម៉ោង ⇨ ដាក់ចំណីអាហារដែលងាយស្អុយឬខូចនិងអាហារដែលចម្អិនរួចទៅក្នុងធុងទឹកកក ឬទូទឹកកកភ្លាមក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពតិចជាងប្រាំអង្សាសេ។	មេរោគអាចបំបែកខ្លួនបានយ៉ាងរហ័សបើសិនជាអាហារត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតា។ ការលូតលាស់របស់មេរោគអាចថយចុះ ឬត្រូវបញ្ឈប់នៅសីតុណ្ហភាពក្រោម ៥អង្សាសេ ឬលើសពី ៦០អង្សាសេ។ មេរោគគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួននៅតែអាចលូតលាស់បានក្រោមសីតុណ្ហភាពទាបជាង ៥ អង្សាសេ។
	⇨ ទុកដាក់អាហារឆ្អិនឱ្យនៅក្តៅជានិច្ចក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពលើសពី ៦០អង្សាសេ	
	⇨ ចូរកុំទុកចំណីអាហារយូរពេកទោះបីដាក់ក្នុងធុងទឹកកក ឬទូទឹកកកក៏ដោយ។	

<table>
<tr><th>កូនសោគន្លឹះ៥៖</th><th colspan="2">ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងវត្ថុធាតុដើមឆៅល្អ</th></tr>
<tr><th>ខ្លឹមសារ</th><th>សកម្មភាព</th><th>ព្រោះអ្វី?</th></tr>
<tr><td>
លាងសាចជាមួយទិកស្អាត</td><td>⇨ ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត ឬកែច្នៃវាឱ្យមានសុវត្ថិភាពមុននឹងប្រើប្រាស់វា</td><td rowspan="4">វត្ថុធាតុដើមឆៅមានទឹក និងទឹកកកអាចចម្លងមេរោគ និងសារជាតិគីមីគ្រោះថ្នាក់។ សារជាតិគីមីពុលអាចកើតមានក្នុងចំណីអាហារខូចឬរលួយ។ ចូរយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការជ្រើសរើសចំណីអាហារឆៅ និងអនុវត្តវិធានការអនាម័យសាមញ្ញ ដូចជាការលាងសម្អាត ការចិតសំបកអាចកាត់បន្ថយ ការប្រឈមមុខ និងគ្រោះថ្នាក់បាន។</td></tr>
<tr><td>
ត្រីស្រស់ស្រកីមានព៌ណក្រហម</td><td>⇨ □ជ្រើសរើសអាហារដែលនៅស្រស់និងនៅទាំងមូលហើយមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវនិងមានសុវត្ថិភាពដូចជា ទឹកដោះគោដែលបានធ្វើប៉ាស្ទ័រកម្ម (សម្លាប់មេរោគ) រួចហើយ។</td></tr>
<tr><td>
ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតលាងបន្លែ</td><td>⇨ លាងបន្លែ ផ្លែឈើ ជាពិសេសបើត្រូវរៀបចំញ៉ាំឆៅ។</td></tr>
<tr><td>

កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារហួសថ្ងៃខែឆ្នាំកំណត់</td><td>⇨ កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារដែលហួស ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណត់។</td></tr>
</table>

មេរៀនសង្ខេប

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ សំដៅដល់ការគ្រប់គ្រង ការរៀបចំ ការរក្សាទុក និងការបរិភោគអាហារ ឱ្យចៀសផុតពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគនិងសារធាតុគីមី។

ដើម្បីឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព យើងត្រូវអនុវត្តនូវគន្លឹះទាំង ៥ រួមមាន ១- រក្សាភាពស្អាត ២- ការទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ៣- ការចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ៤- ការទុកដាក់អាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ ៥- ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងវត្ថុធាតុដើមឆៅល្អ៕

លំហាត់

១- តើសុវត្ថិភាពចំណីអាហារមានន័យដូចម្ដេច?

២- តើគន្លឹះទាំង៥ដែលធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាពមានអ្វីខ្លះ?

មេរៀនទី ១ : ទឹកសុវត្ថិភាព

ទឹកជាសារធាតុរាវ ដែលមានសារៈសំខាន់បំផុត សម្រាប់ជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្ស សត្វ និង រុក្ខជាតិ។ ទឹកមានសុវត្ថិភាព គឺមានសារៈសំខាន់ផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់សុខភាពសាធារណៈ។

១- និយមន័យ

ទឹកសុវត្ថិភាព ជាទឹកថ្លា មិនមានក្លិន មិនមានរសជាតិ មិនមានបាក់តេរី និងគ្មានសារធាតុគីមីពុលលើសស្តង់ដាគុណភាពទឹកផឹក។ យើងអាចដឹងពីគុណភាពទឹកតាមរយៈការធ្វើតេស្ត ដោយមន្ទីរជំនាញ មានមន្ទីរអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ មន្ទីរឧស្សាហកម្ម វិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកវិទ្យា និងនវានុវត្តន៍ ។

មេរៀននេះផ្តោតលើទឹកមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីទទួលបានទឹកស្អាតប្រើប្រាស់។ ទឹកស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់គឺជាទឹកដែលបានដាំពុះ ឬឆ្លងកាត់ការច្រោះដោយធុងចម្រោះត្រឹមត្រូវ ឬត្រូវបានសម្លាប់មេរោគដោយប្រព្រឹត្តិកម្មសម្អាតទឹកសម្លាប់មេរោគមីក្រូសរីរាង្គ ដោយប្រើប្រាស់ក្លរ ក្លរីន ឬសារធាតុសម្លាប់មេរោគផ្សេងៗទៀត បានត្រឹមត្រូវ។

ទឹកចម្រោះនិងទឹកដាំពុះ

២- ផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ

ទឹកគឺជាផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ។ ការប្រើទឹកមិនស្អាតបង្ក ឱ្យមានជំងឺដូចជា រាក គ្រុនពោះវៀន ដង្កូវព្រូន រោគសើស្បែក។ល។ យើងត្រូវបរិភោគតែទឹកមាន

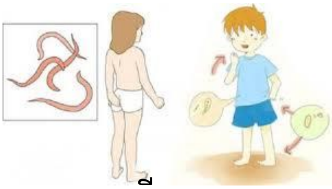
សុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះដើម្បីការពារខ្លួនពីជំងឺរាក និងជំងឺឆ្លងដោយសារទឹកផ្សេងៗ។ ការវិភាគលើផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្ដាលមកពីការខ្វះអនាម័យដោយប្រើ អែហ្វដ្យាក្រាម (F Diagram) ។

សម្គាល់៖ ទឹកដែលមើលទៅស្អាត រងថ្លាល្អមិនមែនសុទ្ធតែជាទឹកមានសុវត្ថិភាពទេ។ ទឹកភ្លៀង ទឹកអណ្ដូង ទឹកទន្លេ និងទឹកដែលមិនបានលើកឡើងខាងលើមិនមែនជាទឹកមានសុវត្ថិភាពទេ។

គ្រុនពោះវៀន

ជំងឺរាក

ជំងឺឆ្លងតាមទឹក



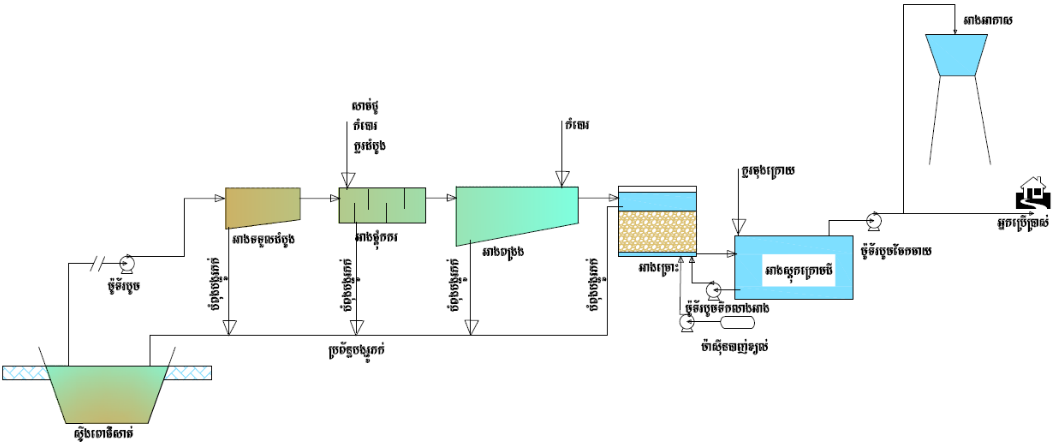
កើតព្រូន

រោគសើស្បែក

៣- វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព

វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកប្រើប្រាស់មានសុវត្ថិភាពមាន៖

- ដាំទឹកឱ្យពុះក្នុងសីតុណ្ហភាព ១០០ អង្សាសេ
- ឆ្លងកាត់ការច្រោះដោយធុងចម្រោះត្រឹមត្រូវ
- ដាក់ទឹកក្នុងធុងស្អាតដែលមានគ្របបិទជិត
- ទុកដាក់ទឹកនៅកន្លែងស្ងួតនិងក្នុងម្លប់
- ដួសទឹកដោយកែវឬបោយដែលទើបតែលាងស្អាតមកដាក់ក្នុងកំសៀវសម្រាប់បរិភោគដាច់ដោយឡែក។



ដំណើរការនៃប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាត

យើងត្រូវបរិភោគតែទឹកមានសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះដើម្បីការពារខ្លួនពីជំងឺរាក និងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ដោយសារទឹក ។

មេរៀនសង្ខេប

ទឹកសុវត្ថិភាព ជាទឹកថ្លា មិនមានក្លិន មិនមានរសជាតិ មិនមានបាក់តេរី និងគ្មានសារធាតុគីមីពុលលើសស្តង់ដាគុណភាពទឹកផឹក។ ទឹកមានសុវត្ថិភាពឬទឹកសុវត្ថិភាព គឺរួមមានដំណើរការ ការប្រុងប្រយ័ត្ន និងសេចក្តីណែនាំផ្សេងៗ ដើម្បីធ្វើឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព ទាំងនៅក្នុងទឹក លើទឹក និងជុំវិញប្រភពទឹក។ ទឹកស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់គឺជាទឹកដែលបានដាំពុះ ឬឆ្លងកាត់ការច្រោះ ឬត្រូវបានសម្លាប់មេរោគ។ ការប្រើទឹកមិនស្អាតបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា រាក គ្រុនពោះវៀន កើតព្រូន រោគសើស្បែក។ល។

វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព ត្រូវដាំទឹកឱ្យពុះ ឆ្លងកាត់ការច្រោះ ដាក់នៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់៦ម៉ោងឬបង់ថ្នាំជាតិក្លរីនចូលក្នុងចំនួនមួយត្រឹមត្រូវ ដាក់ក្នុងធុងស្អាតដែលមានគម្របបិទជិតទុកនៅកន្លែងស្ងួតនិងក្នុងម្លប់ និងដួសដោយកែវទឹកឬបោយទឹក៕

លំហាត់

១- ចូរប្រាប់ពីនិយមន័យ “ទឹកសុវត្ថិភាព”

២- តើមេរោគចម្លងតាមទឹកបណ្តាលមកពីកត្តាអ្វីខ្លះ ?

៣- តើជំងឺដែលបង្កឡើងដោយការប្រើប្រាស់ទឹកមិនស្អាតមានអ្វីខ្លះ ?

៤- ចូររៀបរាប់ពីវិធានការអនាម័យទឹកមានសុវត្ថិភាព។

មេរៀនទី ២ : អនាម័យនៅផ្ទះ

ផ្ទះជាទីកន្លែងដែលយើងជ្រកនៅរាល់ថ្ងៃ និងជាទីកន្លែងស្នាក់នៅនៃសមាជិកគ្រួសារ។ ផ្ទះជារបស់ដែលមនុស្សមិនអាចខ្វះបានក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ ផ្ទះជាទីជម្រកដ៏សុខសាន្តរបស់យើង និងក្រុមគ្រួសារ។ ផ្ទះការពារយើងពីកម្តៅថ្ងៃ ភ្លៀង ខ្យល់ សំណើម និងជាទីជួបជុំគ្រួសារ ទាំងការទទួលទានអាហារ ការគេង និងការបន្ទោបង់ប្រចាំថ្ងៃ។ ទោះផ្ទះធំក្តី តូចក្តី ធ្វើពីឫស្សី ឈើ ថ្ម ឬសម្ភារៈផ្សេងៗយ៉ាងណាក្តី ផ្ទះត្រូវតែស្អាត មានអនាម័យ មានរបៀប ដើម្បីផ្តល់បរិយាកាសល្អដល់អ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះ និងចៀសផុតពីជំងឺឆ្លងនានាដែលអាចកើតមានក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន។

មេរៀននេះ បង្ហាញពីទីតាំងសំខាន់ៗនៃផ្ទះ ដែលត្រូវមានអនាម័យជាប់ជាប្រចាំជាអាទិ៍ ចង្ក្រានបាយ បង្គន់ និងបន្ទប់គេង។

១- អនាម័យចង្ក្រានបាយ

ចង្ក្រានបាយជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃផ្ទះរបស់យើងរស់នៅ។ ចង្ក្រានបាយជាទីកន្លែងសម្រាប់រៀបចំចម្អិន ទុកដាក់ម្ហូបអាហារ ស្បៀង និងជួនកាលអាចជាទីកន្លែងបរិភោគអាហារផងដែរ។ ហេតុនេះ ចង្ក្រានបាយត្រូវតែរៀបចំឱ្យមានរបៀបរៀបរយ និងមានអនាម័យជាប់ជាប្រចាំ។

សម្ភារៈក្នុងចង្ក្រានបាយរួមមានគ្រឿងឧបភោគ គ្រឿងបរិភោគ ត្រូវរៀបចំទុកដាក់ឱ្យមានរបៀបរៀបរយនៅតាមទីតាំងច្បាស់លាស់ដូចជា លើធ្នើ ក្នុងទូ កញ្ច្រែង ធុង ពាង ឬដប ដើម្បីងាយស្រួលយកមកប្រើប្រាស់ មិនច្រលំ ឬពិបាករកពេលចង់ប្រើប្រាស់ម្តងៗ។ អាហារនិងស្បៀងនៅចង្ក្រានបាយក៏ត្រូវរៀបចំទុកដាក់ឱ្យមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីបង្ការការរំខានពីសត្វចង្រៃដូចជា កណ្តុរ កន្លាត ស្រមោច សង្ហារ ពីងពាងឬសត្វល្អិតដទៃទៀតមកស៊ីបំផ្លាញ ថែមទាំងអាចបង្កការចម្លងមេរោគផ្សេងៗដល់អាហារនិងស្បៀងរបស់មនុស្ស។

លើសពីនេះ នៅក្នុងឬក្បែរចង្ក្រានបាយ គួររៀបចំឱ្យមានកន្លែងលាងសម្អាតដៃដោយមានទឹក និងសាប៊ូជាប់ជាប្រចាំសម្រាប់ប្រើប្រាស់។ បើមានលទ្ធភាព គួររៀបចំបំពង់បង្ហុយផ្សែងពីចង្ក្រានទៅខាងក្រៅផ្ទះដើម្បីកាត់បន្ថយផ្សែង ធូលីធ្យូង ឬក្លិនមិនល្អចូលក្នុងផ្ទះ។ គួរប្រើចង្ក្រានហ្គាស ឬចង្ក្រានជីវឧស្ម័នតាមលក្ខណៈបច្ចេកទេសត្រឹមត្រូវជំនួសចង្ក្រានឧស ឬធ្យូងសម្រាប់ការចម្អិន

អាហារ ដើម្បីចៀសវាងការបង្កហានិភ័យដល់សុខភាពផ្លូវដង្ហើម ឬផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាព សមាជិកគ្រួសារ ពិសេសកុមារ និងស្ត្រី។

នៅក្នុងចង្ក្រានបាយត្រូវមានអនាម័យជាប់ជាប្រចាំ តាមរយៈការសម្អាតចង្ក្រានបាយនិងសម្ភារៈផ្ទះបាយដូចជា ចាន ឆ្នាំង ខ្ទះ ស្លាបព្រា សម ចង្កឹះ វែក ជ្រុញ កាំបិត កែវ ឬពែងទឹក។ល។ ឱ្យបានស្អាត កុំឱ្យមានខ្លាញ់ ផ្សែងរុំ ឬប្រឡាក់កម្ទេចចំណីអាហារ ទាំងមុនពេលប្រើប្រាស់ និងក្រោយពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ។

ចង្ក្រានបាយស្អាត មានសោភ័ណភាព មានអនាម័យ ធ្វើឱ្យសមាជិកក្នុងគ្រួសារមានសេចក្តីសុខក្នុងការទទួលទានចំណីអាហារ មិនមានហានិភ័យនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម ឬការចម្លងរោគផ្សេងៗ និងរួមចំណែកធ្វើឱ្យសមាជិកគ្រួសារមានសុខភាពល្អ។

អនាម័យចង្ក្រានបាយ

២- អនាម័យបង្គន់

បង្គន់ជាទីកន្លែងដ៏មានសារៈសំខាន់មួយទៀតដែលយើងប្រើប្រាស់ច្រើនដងជារៀងរាល់ថ្ងៃពេលនៅផ្ទះ។ ទោះបីបង្គន់ស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ ជាប់ផ្ទះ ឬក្រៅផ្ទះក៏ដោយ បង្គន់ត្រូវតែស្អាតជានិច្ច។ នៅក្នុងឬបរិវេណជុំវិញបង្គន់ត្រូវតែស្អាត មិនមានក្លិនមិនល្អ មិនមានកម្ទេចចំណីអាហារ ឬកាកសំណល់មិនស្អាត មិនមានសត្វល្អិត ឬសំបុកពីងពាងស្នាក់នៅ។ បង្គន់ត្រូវមានទឹកនិងសាប៊ូជាប់ជាប្រចាំសម្រាប់ប្រើប្រាស់គ្រប់ពេល។

ដើម្បីឱ្យបង្គន់ស្អាតជាប់ជាប្រចាំ យើងចាំបាច់ត្រូវមានវិធានការអនាម័យដូចខាងក្រោម៖

- ប្រើប្រាស់បង្គន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមប្រភេទបង្គន់នីមួយៗ

- ពិនិត្យថាបង្គន់ស្អាតជានិច្ចពេលប្រើប្រាស់រួចម្តងៗ ដោយការចាត់ទឹកសម្អាតនិងធានាថាមិនមានជាប់លាមក ឬទឹកនោមក្នុងចានបង្គន់ ឬក្រៅចានបង្គន់
- ដុសលាងសម្អាតបង្គន់ ទាំងក្នុងចានបង្គន់ ក្រៅចានបង្គន់ និងបរិវេណបង្គន់ទាំងមូលជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឱ្យស្អាតជាប្រចាំ
- ចៀសវាងការចោលកាកសំណល់រឹង ក្រដាសអនាម័យ សំឡីអនាម័យ ឬកម្ទេចកំណាត់ក្នុងចានបង្គន់ ដើម្បីបង្ការការស្ទះបង្គន់
- គួរមានកន្លែងលាងសម្អាតដៃ និងសាប៊ូនៅក្នុងឬក្បែរបង្គន់សម្រាប់លាងដៃក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ម្តងៗ
- គួរប្រើប្រាស់សម្ភារៈប្រើប្រាស់សម្អាតបង្គន់ដូចជាច្រាស់ សាប៊ូ ស្រោមដៃ តែមិនគួរដុសសម្អាតចានបង្គន់ជាមួយកម្ទេចដែកទេ ព្រោះវាធ្វើឱ្យមានស្នាមកូតពិបាកក្នុងការសម្អាត ព្រមទាំងជាប់ក្លិនមិនល្អថែមទៀតផង
- បង្គន់គួរមានខ្យល់ចេញចូល ឬឧបករណ៍បឺតខ្យល់ដើម្បីកាត់បន្ថយក្លិន ព្រមទាំងគួរមានពន្លឺច្បាស់។

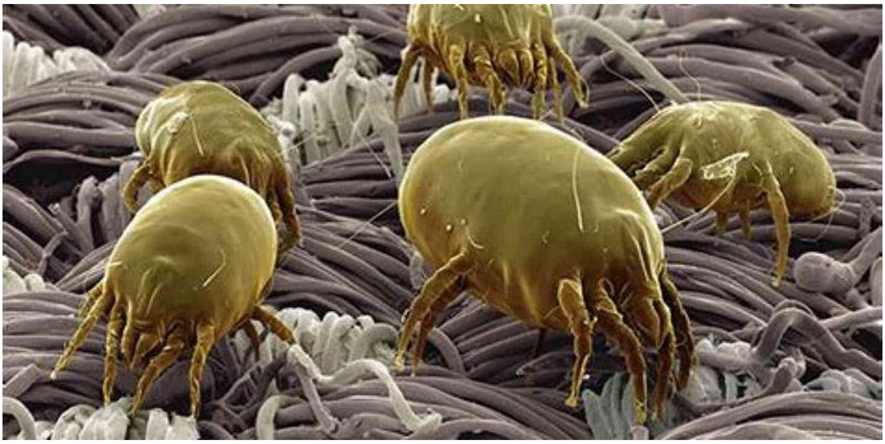
ការសម្អាតបង្គន់

បង្គន់ស្អាត មិនមានក្លិនស្អុះ ឆ្អាប និងមានបរិយាកាសល្អ ធ្វើឱ្យយើងមានទំនុកចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់ មិនបង្កហានិភ័យឆ្លងមេរោគផ្សេងៗពីបង្គន់មិនស្អាត និងមានផាសុកភាពក្នុងគ្រួសារ។

៣- អនាម័យបន្ទប់គេង

បន្ទប់គេងជាកន្លែងដែលយើងសម្រាកកាយច្រើនម៉ោងជាងគេក្នុងមួយថ្ងៃៗ។ បន្ទប់គេងស្អាតមានអនាម័យល្អធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ គេងលក់ស្រួល និងមិនមានជំងឺឆ្លងនានាដូចជាជំងឺសើស្បែក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ឬជំងឺឆ្លងតាមសត្វល្អិតដូចជាមូសជាដើម។ ដើម្បីឱ្យបន្ទប់គេងស្អាតមានអនាម័យ យើងត្រូវ៖

- រៀបចំឱ្យមានខ្យល់និងពន្លឺចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងបន្ទប់គេង ពិសេសពេលថ្ងៃត្រូវបើកបង្អួច បើកវាំងនន ដើម្បីកុំឱ្យសត្វល្អិតដូចជាមូសសម្ងំនៅកន្លែងងងឹត
- បោសសម្អាតបន្ទប់គេងឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ កុំឱ្យមានធូលី ស្នាមប្រឡាក់ផ្សេងៗ កម្ទាត់សម្បុកពីងពាងឬសត្វល្អិតជ្រកនៅ។ លើសពីនេះ បើអាចធ្វើបានមិនត្រូវយកនំចំណី ឬអាហារផ្សេងៗមកបរិភោគក្នុងបន្ទប់គេងទេ ព្រោះកម្ទេចអាហារ ឬនំចំណីផ្សេងៗជាប្រភពនៃការទាក់ទាញសត្វស្រមោច សង្ការ កន្លាត កណ្តុរ ឬសត្វល្អិតផ្សេងៗ ដែលសុទ្ធតែជាប្រភពនៃការចម្លងរោគដល់មនុស្សបាន។ ក្នុងករណីមិនអាចចៀសវាងបាន ពេលបរិភោគរួច ត្រូវជូតសម្អាតភ្លាមៗតែម្តង ដើម្បីកុំឱ្យសត្វល្អិតទាំងនោះចូលបន្ទប់គេងបាន។
- រៀបចំបន្ទប់គេងឱ្យបានស្អាត ដោយទុកដាក់ មុង ភួយ កន្ទេល និងខ្នើយឱ្យមានរបៀបរៀបរយបន្ទាប់ពីក្រោកពីគេងរៀងរាល់ថ្ងៃ
- ឧស្សាហ៍បោកសម្អាត មុង ភួយ ខ្នើយ ស្រោមពូក ស្រោមខ្នើយ និងហាលថ្ងៃ ដើម្បីកុំឱ្យមានក្លិន និងមានក្អែលលើសម្ភារៈប្រើប្រាស់ទាំងនេះ។ ខ្នើយ ពូកគួរឧស្សាហ៍ហាលកម្តៅថ្ងៃដើម្បីសម្លាប់ពពួកមេរោគតូចៗ (Dust mites) ដែលយើងមិនអាចមើលឃើញនឹងភ្នែកជ្រកតោងជាប់ជាមួយសម្ភារៈទាំងនោះ ឬស្ថិតនៅក្នុងបរិយាកាសបន្ទប់គេង។ ពពួកមេរោគទាំងនោះធ្វើឱ្យយើងរលាកស្បែក ឬរលាកច្រមុះ បំពង់ក ឬអាចដល់ផ្លូវដង្ហើមដែលពិបាកក្នុងការព្យាបាល។



ពពួកមេរោគ Dust mites ដែលនៅស្រោមពូក ស្រោមខ្នើយដែលមិនមានអនាម័យ

ការរក្សាបន្ទប់គេងឱ្យមានអនាម័យស្អាតល្អ ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ គេងលក់ស្រួល និងអាចបង្ការបានរោគឆ្លងផ្សេងៗជាអាទិ៍ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺរលាកច្រមុះ បំពង់ក ឬផ្លូវដង្ហើម ដែលរំខានដល់ការសិក្សា ឬជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

រៀបចំពូក ខ្នើយ មុង ភួយ កន្ទេល
ឱ្យមានរបៀបរៀបរយពេកក្រោកពីដំណេក

សម្អាតបន្ទប់គេងឱ្យបានស្អាត
មានខ្យល់ ពន្លឺចេញ ចូល

មេរៀនសង្ខេប

ផ្ទះជាទីកន្លែងដែលសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ជ្រកនៅស្នាក់នៅ ជួបជុំជជែកគ្នា ទទួលទានអាហារ ដំណេក ព្រមទាំងបន្ទោបង់។ ហេតុនេះ ផ្ទះត្រូវតែស្អាតជាប់ជានិច្ចពិសេសត្រូវមានអនាម័យចង្ក្រានបាយ បង្គន់ និងបន្ទប់គេង។ **អនាម័យចង្ក្រានបាយ** គឺត្រូវរៀបចំទុកដាក់គ្រឿងបរិភោគអាហារ ស្បៀង កុំឱ្យមានកណ្តុរ កន្លាត ឬសត្វល្អិតមករំខាន និងត្រូវបោសជូតសម្អាតបរិវេណ និងគ្រឿងឧបភោគឱ្យបានស្អាតមុននិងក្រោយពេលប្រើប្រាស់។ **អនាម័យបង្គន់** គឺដុសលាងសម្អាតជាប់ជាប្រចាំជាមួយទឹកនិងសាប៊ូឱ្យស្អាតទាំងចានបង្គន់និងបរិវេណបង្គន់ និងត្រូវមានពន្លឺ ឬខ្យល់ចេញចូលដើម្បីកាត់បន្ថយក្លិនមិនល្អនិងបង្ការការឆ្លងមេរោគនានា។ **អនាម័យបន្ទប់គេង** គឺត្រូវរៀបចំសម្ភារៈប្រើប្រាស់ឱ្យមានរបៀប មានខ្យល់និងពន្លឺចេញចូលបានល្អពេលក្រោកពីគេង និងត្រូវឧស្សាហ៍បោកសម្អាតហាលថ្ងៃ កន្ទេល មុង ភួយ ស្រោមពូក ស្រោមខ្នើយ សម្អាតធូលី សត្វល្អិត ឬស្នាមប្រឡាក់ផ្សេងៗ។ ផ្ទះស្អាតនិងមានអនាម័យធ្វើឱ្យសមាជិកក្នុងគ្រួសារមានផាសុកភាព សុវត្ថិភាព និងអាចបង្ការបានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗនៅក្នុងផ្ទះ៕

លំហាត់

១- តើការធ្វើអនាម័យនៅចង្ក្រានបាយមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើការធ្វើអនាម័យបង្គន់មានអ្វីខ្លះ ?

៣- តើការធ្វើអនាម័យបន្ទប់គេងមានអ្វីខ្លះ ?

៤- តើអ្នកធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រើចង្ក្រានបង្ហុយផ្សែងដែលធ្វើឱ្យខូចសុខភាព ?

មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិង សុខភាពទូទៅ

មាត់ធ្មេញជាផ្នែកមួយនៃរាងកាយមនុស្សយើង ដូចនេះសុខភាពមាត់ធ្មេញក៏ជាផ្នែកមួយនៃសុខភាពទូទៅរបស់យើងដែរ។ ការថែរក្សាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញបានស្អាតនិងមានសុខភាពល្អគឺជាប្រការចាំបាច់។

១- ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ

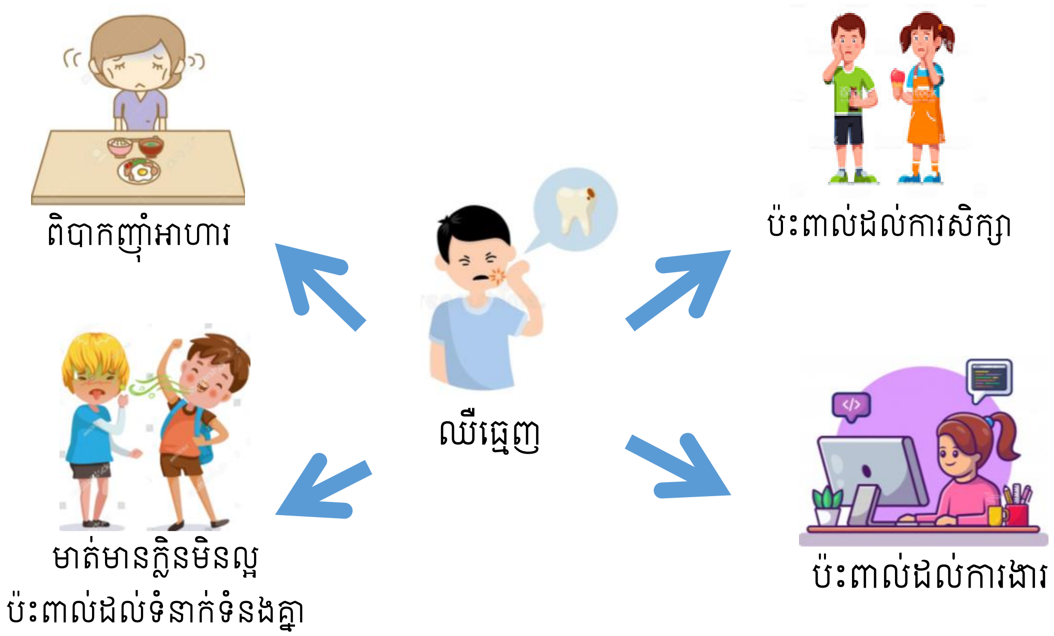
មាត់ធ្មេញក៏ដូចជាសរីរាង្គផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយដែរ ក្នុងមាត់របស់ប្អូនៗមានបាក់តេរី តែបាក់តេរីភាគច្រើនមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ដោយសារមាត់ គឺជាច្រកចូលនៃអាហារនានា ដូចនេះមាត់ជាច្រក នាំបាក់តេរីខ្លះដែលអាចបណ្តាលឱ្យកើតជាជំងឺផ្សេងៗ។

ការថែរក្សាសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅមានសារ:សំខាន់ណាស់។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយចំនួនបានបង្ហាញថា មានទំនាក់ទំនងរួមគ្នារវាងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ។ ទំនាក់ទំនងទាំងនេះ គឺមានទាំងផលប៉ះពាល់និងកត្តាបង្កជំងឺ។

១.១- ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ

សុខភាពមាត់ធ្មេញផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងសំខាន់ទៅនឹងសុខភាពទូទៅ។ ជំងឺមាត់ធ្មេញមួយចំនួនដូចជា ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃទូទៅមួយចំនួនដូចជា ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល (ស្ទ្រូក) ជំងឺវង្វេងស្មារតី ជំងឺតម្រងនោម និងការធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយជាដើម។ល។ រីឯជំងឺពុកធ្មេញវិញ ក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានការឆ្លងមេរោគចូលទៅសរសៃឈាមខួរក្បាល ឬបេះដូងផងដែរ។

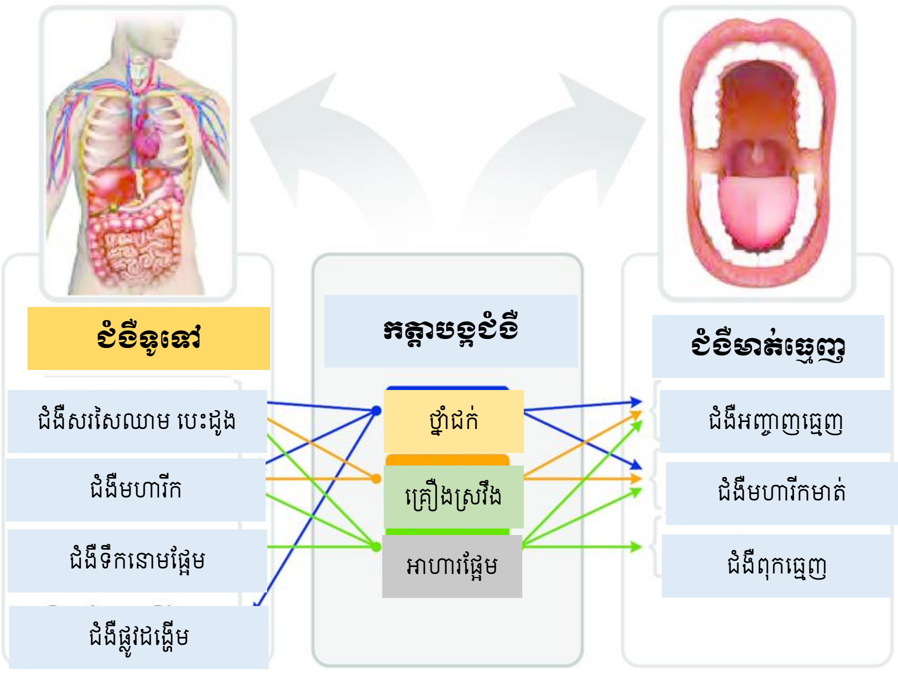
លើសពីនេះទៅទៀត ពេលអ្នកមានសុខភាពមាត់ធ្មេញមិនល្អ អាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងផងដែរ ដូចជាការទទួលទានអាហារ គេងមិនបាន ប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សា ការប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិត និងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃជាដើម ។



១.២- កត្តាបង្កជំងឺ

ជំងឺមាត់ធ្មេញ និងជំងឺមិនឆ្លងរ៉ាំរ៉ៃមួយចំនួន ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ បណ្តាលមកពីកត្តាដូចខាងក្រោម៖

- ចំណីអាហារនិងភេសជ្ជៈសម្បូរដោយជាតិផ្អែម គឺជាចំណីអាហារដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទូទៅ ក៏ដូចជាសុខភាពមាត់ធ្មេញផងដែរ។ អាហារនិងភេសជ្ជៈផ្អែម បង្កឱ្យកើតមានជំងឺពុកធ្មេញ និងជំងឺទូទៅជាច្រើន ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺធាត់ ជំងឺមហារីក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងបង្កឱ្យមានការចុះខ្សោយនូវប្រព័ន្ធការពាររាងកាយយើង។
- ពពួកបារី ថ្នាំជក់
- ពពួកគ្រឿងស្រវឹង
- ម្ហូបស្លា...ជាដើម។ល។

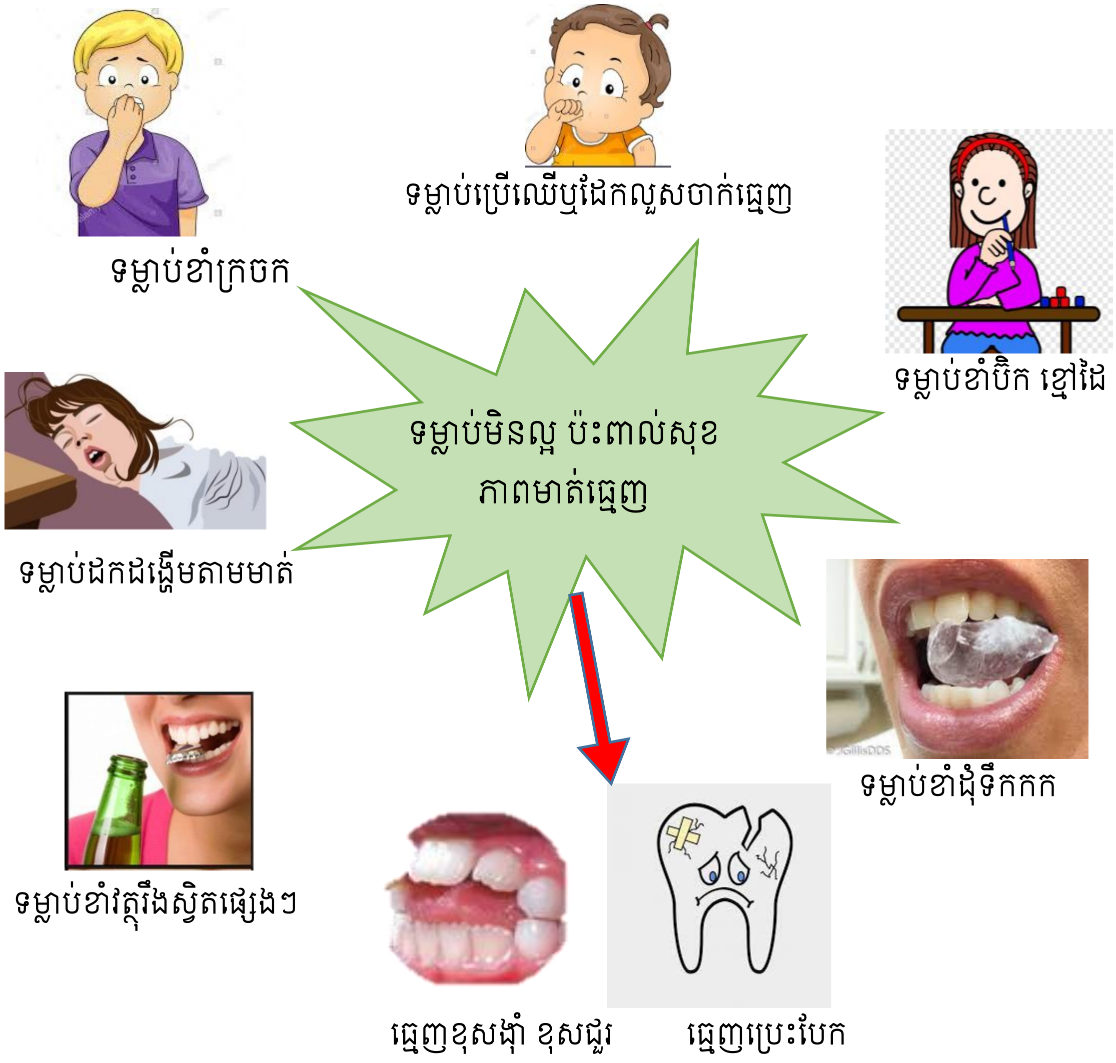


២- ការប្រព្រឹត្តមិនល្អប៉ះពាល់ដល់មាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ

ការប្រព្រឹត្តនិងទម្លាប់មិនល្អមួយចំនួន ដែលបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ រួមមាន៖

ចំពោះក្មេងតូច ឬកុមារ៖

- បៀមដៃ
- បៀមក្បាលដោះជ័រ
- ទម្លាប់ខាំក្រចក ប៊ិក ខ្មៅដៃ...
- ប្រើធ្មេញខាំវត្ថុរឹង ស្វិត ដូចជាដុំទឹកកក គម្របដប ខ្សែអំបោះ...
- ដកដង្ហើមតាមមាត់ (ពេលគេងចំហមាត់)
- ចំណីអាហារផ្អែមស្អិត និងពពួកភេសជ្ជៈផ្អែម ប៉ូវកម្លាំង...។ សំខាន់គឺការបរិភោគអាហារនិងភេសជ្ជៈបែបនេះញឹកញាប់។



ចំពោះមនុស្សចាស់ មានការប្រព្រឹត្តនិងទម្លាប់មិនល្អមួយចំនួនដូចជា៖

- ជក់បារី
- ផឹកគ្រឿងស្រវឹង
- ទំពារម្លូស្លា ចុកថ្នាំ
- អនាម័យមាត់ធ្មេញមិនល្អ សម្អាតធ្មេញមិនទៀងទាត់។ល។

ការប្រព្រឹត្តនិងទម្លាប់មិនល្អទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ អាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទូទៅ ក៏ដូចជាសុខភាពមាត់ធ្មេញដែរ ដូចជា៖ កើតមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗ និងធ្វើឱ្យធ្មេញខូចខាតឬផ្លាស់ប្តូរកំណាំធ្មេញ។

ដូចនេះ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពរាងកាយល្អ យើងចាំបាច់ត្រូវថែទាំរក្សាគ្រប់ផ្នែកនៃរូបរាងកាយយើង ដែលក្នុងនោះការថែរក្សាមាត់ធ្មេញបានស្អាតនិងមានសុខភាពល្អ គឺជាប្រការចាំបាច់។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺមាត់ធ្មេញត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃទូទៅមួយចំនួន ដូចជាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺលើសឈាម ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល(ស្រ្តូក) ជំងឺវង្វេងស្មារតី ជំងឺតម្រងនោម និងការធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយជាដើម។ល។

អាហារឬភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែម ទម្លាប់ជក់បារី ទំពាម្លូស្លា សេពគ្រឿងស្រវឹង...នឹងបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ ក៏ដូចជាសុខភាពទូទៅដែរ។ ត្រូវចៀសវាងការប្រព្រឹត្តនិងទម្លាប់មិនល្អមួយចំនួន ដូចជាខាំវត្ថុរឹង ខាំប៊ិក ខ្មៅដៃ ដុំទឹកកក ទម្លាប់ប្រើឈើឬដែកលួសចាក់ធ្មេញ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យកើតមានបញ្ហាដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ។ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពរាងកាយល្អ យើងចាំបាច់ត្រូវថែទាំរក្សាគ្រប់ផ្នែកនៃរូបរាងកាយយើង ដែលក្នុងនោះការថែរក្សាមាត់ធ្មេញបានស្អាតនិងមានសុខភាពល្អ គឺជាប្រការចាំបាច់៕

លំហាត់

១- តើការទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទូទៅ និងសុខភាពមាត់ធ្មេញ ?

៣- តើការប្រព្រឹត្តមិនល្អដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅមានអ្វីខ្លះ ?

៤- ដើម្បីឱ្យរាងកាយយើងទទួលបាននូវសុខភាពល្អ តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ?

មេរៀនទី ២ : កំហុសកំណុំរូបភាព

នៅលើពិភពលោក អ្នកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព មានការកើនឡើងខ្លាំងគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ហើយវាជាមូលហេតុបណ្តាលឱ្យគំហើញកាន់តែថយចុះធ្ងន់ធ្ងរ ក្នុងករណីដែលយើងមិនបានធ្វើការកែតម្រូវនិងព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា។

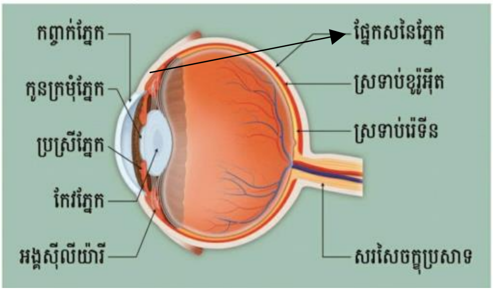
១- កំណុំរូបភាពភ្នែកធម្មតា

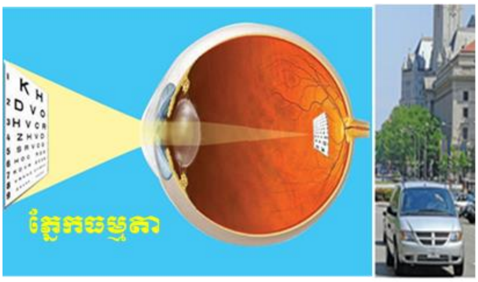
ចំពោះភ្នែកធម្មតាពន្លឺនៃវត្ថុត្រូវឆ្លងកាត់តាមកញ្ចក់ភ្នែក កែវភ្នែក រហូតដល់ផ្នែកខាងក្រោយទៅប្រសព្វលើស្រទាប់រ៉េទីន បន្ទាប់មកសរសៃចក្ខុប្រសាទនាំយករូបភាពនេះពីស្រទាប់រ៉េទីនទៅខួរក្បាល ធ្វើឱ្យយើងឃើញរូបភាពច្បាស់។

ភ្នែកធម្មតា និងតួនាទី៖

- កញ្ចក់ភ្នែក : បង្វែរបាច់ពន្លឺចូលក្នុងភ្នែក
- កែវភ្នែក : បន្តបង្វែរបាច់ពន្លឺបន្ថែមទៀតឱ្យប្រសព្វទៅលើស្រទាប់រ៉េទីន
- ស្រទាប់រ៉េទីន : បំលែងរូបភាព រួចបញ្ជូនទៅខួរក្បាលតាមរយៈសរសៃចក្ខុប្រសាទ
- សរសៃចក្ខុប្រសាទ : បញ្ជូនព័ត៌មានរូបភាពពីស្រទាប់រ៉េទីនទៅខួរក្បាលដើម្បីវិភាគរូបភាពនោះ។

រូបផ្គុំនៃគ្រាប់ភ្នែក (មើលពីចំហៀង)





២- ភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំ

និយមន័យ

កំហុសកំណុំ គឺជាការឃើញវត្ថុមិនច្បាស់ដោយសារបាច់ពន្លឺនៃវត្ថុចាំងចូលក្នុងភ្នែកមិន

ប្រសព្វចំលើស្រទាប់រ៉េទីន អាចប្រសព្វពីខាងមុខ ឬខាងក្រោយ ជាហេតុធ្វើឱ្យមើលវត្ថុឃើញមិនច្បាស់។ កំហុសកំណុំរូបភាពអាចកែតម្រូវបានដោយការពាក់វ៉ែនតានិងព្យាបាល។

២.១- ប្រភេទនៃកំហុសកំណុំរូបភាព

កំហុសកំណុំរូបភាពចែកចេញជា៤ ប្រភេទគឺ៖ ម្ញូប អ៊ីពែមេត្រូប អាស្ទិកម៉ាត និងប្រេសស្ប៊ីត។

២.២- មូលហេតុ

មូលហេតុបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាកុំហុសកំណុំរូបភាពមានដូចជា៖

- ពីកំណើត គ្រាប់ភ្នែក កញ្ចក់ភ្នែក និងកែវភ្នែកមានលក្ខណៈខុសពីធម្មតា
- តំណពូជ ពីឪពុក ឬម្តាយដែលមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព
- ការប៉ះទង្គិចភ្នែក ឬឈ្លីភ្នែកញឹកញាប់
- ការព្យាបាលភ្នែកមិនបានត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស
- ទម្លាប់នៃការមើល ឬអាននៅចម្ងាយជិតៗភ្នែក និងរយៈពេលយូរ ដូចជា អានសៀវភៅ មើលទូរទស្សន៍ កុំព្យូទ័រ ទូរស័ព្ទដៃ និងគ្រឿងអេឡិចត្រូនិច ...។

៣- រោគសញ្ញា

៣.១- ភ្នែកម្ញូប៖

- មើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ ប៉ុន្តែមើលជិតច្បាស់
- ធ្វើភ្នែកព្រឹមៗ ញីភ្នែក ឬព្រិចភ្នែកញឹកញាប់ ពេលមើលវត្ថុដែលនៅទីឆ្ងាយ
- ចុករួយគ្រាប់ភ្នែក និងឈឺក្បាល ពេលមើល ឬសម្លឹងទៅឆ្ងាយរយៈពេលយូរ
- កាន់សៀវភៅអាននៅជិតភ្នែក។

គំហើញភ្នែកម្ញូប ពេលអត់ពាក់វ៉ែនតា

គំហើញភ្នែកម្ញូប ពេលពាក់វ៉ែនតា

៣.២- អ៊ីពែមេត្រូប

- មើលជិតមិនច្បាស់ មើលឆ្ងាយក៏មិនច្បាស់
- ធ្វើភ្នែកព្រឹមៗ ពេលមើលវត្ថុដែលនៅទីជិត និងទីឆ្ងាយ
- ចុករួយគ្រាប់ភ្នែក ព្រិចភ្នែកញឹកញាប់ និងឈឺក្បាលពេលសំឡឹងយូរ។

គំហើញភ្នែកអ៊ីពែមេត្រូប

គំហើញភ្នែកធម្មតា

៣.៣. អាស្ទិកម៉ាត

- មើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ បែកជាស្រមោល ឃើញវត្ថុវៀច រលក ឬបែកជាពីរ
- ធ្វើភ្នែកព្រឹមៗ ពេលមើលវត្ថុ ដែលនៅទីឆ្ងាយ
- ចុករួយគ្រាប់ភ្នែក ព្រិចភ្នែកញឹកញាប់ និងឈឺក្បាលពេលមើល ឬសម្លឹងទៅឆ្ងាយរយៈពេលយូរ។

គំហើញភ្នែកអាស្ទិកម៉ាត

គំហើញភ្នែកធម្មតា

៣.៤. ប្រេសស៊្បីត

- មើលវត្ថុ ឬអក្សរល្អិតៗនៅទីជិតមិនច្បាស់ ចំពោះមនុស្សដែលមានវ័យចាប់ពី៤០ឆ្នាំឡើងទៅ
- ជាញឹកញាប់គាត់កាន់អានឬមើលវត្ថុតូចៗ ដាក់នៅឆ្ងាយពីភ្នែកលើសពី ៤០ ស.ម ជាងចម្ងាយធម្មតា
- ឈឺចុកឈួយគ្រាប់ភ្នែក ឈឺក្បាលនៅពេលដែលគាត់ព្យាយាមអានឬមើលវត្ថុតូចៗរយៈពេលយូរ។

៤- ការបង្ការនិងដំណោះស្រាយ

ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យមានកំហុសកំណុំ ចូរប្រើប្រាស់ភ្នែកឱ្យបានត្រឹមត្រូវៈ

- អានសៀវភៅនៅកន្លែងដែលមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ និងចម្ងាយពី ៣៥ ទៅ ៤០ស.ម.
- មើលទូរទស្សន៍យ៉ាងតិចឱ្យបានចម្ងាយ ៥ដងនៃទំហំអេក្រង់ទូរទស្សន៍ (ឧទាហរណ៍ ទូរទស្សន៍ទំហំ ៣២អ៊ិញ ត្រូវអង្គុយមើលចំងាយ៤ម៉ែត្រ) ប៉ុន្តែកុំឱ្យតិចជាង៣ម៉ែត្រ
- កុំមើលចំប្រភពពន្លឺខ្លាំង (ពន្លឺព្រះអាទិត្យ អំពូលភ្លើង ភ្លើងហ្វា ភ្លើងផ្សារដែក)
- ឧស្សាហ៍ព្រិចភ្នែកនៅពេលមើលសៀវភៅ កុំព្យូទ័រ ឬទូរស័ព្ទឆ្លាតវៃរយៈពេលយូរ
- អនុវត្តការសម្រាកភ្នែកឱ្យបានរយៈពេល ២០វិនាទី យ៉ាងតិចដោយមើលទៅឆ្ងាយ បន្ទាប់ពីធ្វើការងារលើកុំព្យូទ័រ ឬអានរយៈពេល ២០នាទី។

៥- ការស្វែងរកសេវាព្យាបាល

នៅពេលភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ត្រូវរួសរាន់ស្វែងរកសេវាសុខភាពភ្នែកឱ្យទាន់ពេលវេលា នៅតាមមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬសេវាឯកជនដែលនៅជិតនិងមានការទទួលស្គាល់ពីក្រសួងសុខាភិបាល ឬស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

ពិនិត្យភ្នែកដោយគ្រូពេទ្យភ្នែក

មេរៀនសង្ខេប

ចំពោះភ្នែកធម្មតាពន្លឺនៃវត្ថុត្រូវឆ្លងកាត់តាមកញ្ចក់ភ្នែក កែវភ្នែក រហូតដល់ផ្នែកខាងក្រោយទៅប្រសព្វលើស្រទាប់រ៉េទីន បន្ទាប់មក សរសៃចក្ខុប្រសាទនាំយករូបភាពនេះពីស្រទាប់រ៉េទីនទៅខួរក្បាល ធ្វើឱ្យយើងឃើញរូបភាពច្បាស់។ កំហុសកំណុំ គឺជាការឃើញវត្ថុមិនច្បាស់ ដោយសារបាច់ពន្លឺនៃវត្ថុចាំងចូលក្នុងភ្នែកមិនប្រសព្វចំលើស្រទាប់រ៉េទីន អាចប្រសព្វពីខាងមុខ ឬខាងក្រោយ ជាហេតុធ្វើឱ្យមើលវត្ថុឃើញមិនច្បាស់។ កំហុសកំណុំរូបភាពចែកចេញជា៤ ប្រភេទគឺ ម៉្យូប អ៊ីពែមេត្រូប អាស្ទិកម៉ាត និងប្រេសស្បីត។

មូលហេតុបណ្ដាលឱ្យមានបញ្ហាកុំហុសកំណុំរូបភាពមាន មកពីកំណើត តំណពូជ ការប៉ះទង្គិចភ្នែក ការព្យាបាលភ្នែកមិនបានត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស ទម្លាប់នៃការមើល ឬអាននៅចម្ងាយជិតៗភ្នែករយៈពេលយូរ។ រោគសញ្ញានៃបញ្ហាកុំហុសកំណុំរូបភាពមាន ភ្នែកម៉្យូប អ៊ីពែមេត្រូប អាស្ទិកម៉ាត និងប្រេសស្បីត ។ វិធីបង្ការ គឺត្រូវប្រើប្រាស់ភ្នែកឱ្យបានត្រឹមត្រូវដោយអានមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់និងចម្ងាយពី ៣៥ ទៅ៤០ សង់ទីម៉ែត្រ មើលទូរទស្សន៍យ៉ាងតិចឱ្យបានចម្ងាយ៥ដងនៃទំហំអេក្រង់ កុំមើលចំប្រភពពន្លឺខ្លាំង ឧស្សាហ៍ព្រិចភ្នែក។ នៅពេលភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ត្រូវរួសរាន់ស្វែងរកសេវាសុខភាពភ្នែកឱ្យទាន់ពេលវេលា៕

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់និយមន័យកំហុសកំណុំរូបភាព។ តើប្រភេទនៃកំហុសកំណុំរូបភាពមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើមានមូលហេតុអ្វីខ្លះបណ្ដាលឱ្យមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ?

៣- តើរោគសញ្ញាកំហុសកំណុំរូបភាពមានអ្វីខ្លះ ?

៤- តើវិធីបង្ការកុំឱ្យមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាពមានអ្វីខ្លះ ?

មេរៀនទី ១ : ជំងឺដង្កូវព្រូន

ដង្កូវព្រូនអាចកើតលើមនុស្សគ្រប់វ័យ ដោយសារការខ្វះអនាម័យ។ ជាទូទៅជំងឺដង្កូវព្រូនអាចព្យាបាលជាសះស្បើយ និងអាចបង្ការបានដោយគ្រាន់តែអនុវត្តនូវវិធានការអនាម័យឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន។

១- និយមន័យ

ដង្កូវព្រូនជាសត្វល្អិតតូចៗ ដែលរស់នៅដោយស្រូបយកជីវជាតិពីមនុស្ស ឬសត្វជាអាហារ ដែលហៅថា ប៉ារ៉ាសិត។ ព្រូនទាំងនេះមានព្រូនខ្លះអាចមើលឃើញដោយភ្នែកផ្ទាល់ ខ្លះទៀតអាចមើលឃើញដោយមីក្រូទស្សន៍។

២- ប្រភេទនៃដង្កូវព្រូន

ដង្កូវព្រូនចែកចេញជា ២ប្រភេទ ដង្កូវព្រូនខ្លួនមូល និងខ្លួនសំប៉ែត៖

- ដង្កូវព្រូនខ្លួនមូលមាន៖ ព្រូនទម្ពក់ ព្រូនអង្គីលីល ព្រូនចង្កឹះ អៀន និងព្រូនរំពាត់សេះ។

ក- ព្រូនទម្ពក់ ព្រូនអង្គីលីល	
	ជាប្រភេទព្រូនម្យ៉ាងមានទំហំតូចដែលមិនអាចមើលឃើញដោយភ្នែកទទេ។ វារស់នៅនិងលូតលាស់ក្នុងដីសើមនិងដីភក់។ វាឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមការជ្រៀតចូលតាមស្បែក ហើយវាស្រូបយកជីវជាតិនិងជញ្ជក់ឈាមមនុស្សជាអាហារ។
ខ- ព្រូនចង្កឹះ	
	ជាប្រភេទព្រូនមូលដែលមានទំហំធំជាងគេក្នុងចំណោមព្រូនមូលទាំងអស់។ វាមានប្រវែងពី២០ ទៅ ៣០ សង់ទីម៉ែត្រ។ វាឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមការបរិភោគអាហារ

	ឬទឹកដែលគ្មានអនាម័យ (មានពងព្រូន) ហើយវាស្រូបយកជីវជាតិដែលមនុស្សបរិភោគជាចំណីអាហារ។
គ- អៀន	
	អៀនមានប្រវែង ១សង់ទីម៉ែត្រ មានពណ៌ស មានរាងដូចសរសៃអំបោះ។ វាឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមការបរិភោគអាហារ ឬទឹកមិនស្អាត (មានពងព្រូន)។
ឃ- ព្រូនរំពាត់សេះ	
	ជាប្រភេទព្រូនដែលមានប្រវែង ៣៥ ទៅ៥០ មីលីម៉ែត្រ មានពណ៌ស៊ីជម្ពូ ពួកវារស់នៅក្នុងពោះវៀនធំ។ វាឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមការបរិភោគ និងទឹកមិនស្អាត (មានពងព្រូន)។

- ដង្កូវព្រូនខ្លួនសំប៉ែតៈ តេញ៉ា (តេញ៉ាគោ និងតេញ៉ាជ្រូក)។

តេញ៉ាគោ និងតេញ៉ាជ្រូក	
	តេញ៉ាគោមានប្រវែង ៤ ទៅ ៧ម៉ែត្រ។ វាមានចុងម្ខាងរាងឆ្មារ និងមានក្បាលកំប៉ោង ហើយវាឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមការបរិភោគអាហារ និងទឹកមិនស្អាត (មានពងតេញ៉ា) និងសាច់ចម្អិនមិនបានឆ្អិនល្អ។

៣- របៀបឆ្លងដង្កូវព្រូន

ដង្កូវព្រូនមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលមិនស្អាតដូចជានៅក្នុងទឹក ដី និងក្នុងចំណីអាហារ។ ដង្កូវព្រូនឆ្លងតាមរយៈ៖

- ការបរិភោគបន្លែឆៅ ឬផ្លែឈើដែលលាងមិនបានស្អាត
- ការបរិភោគចំណីអាហារដូចជា សាច់ ឬត្រី ដែលមិនឆ្អិនល្អ
- ផឹកទឹកមិនស្អាត ឬមានពងព្រូន
- ការយកដៃមិនស្អាតដាក់ចូលក្នុងមាត់ ជាពិសេសកុមារតូចៗ

- ការដើរលើដីដោយមិនពាក់ស្បែកជើង ពិសេសលើដីសើម។

៤- អាការៈនៃកុមារមានជន្តូវព្រូន

កុមារដែលកើតព្រូនអាចមានអាការៈដូចជា៖

- ចុកពោះ រាក ក្អួត
- ស្លេកស្លាំង រមាស់លើស្បែក រមាស់រន្ធគូថ
- ហូបច្រើនតែមិនធាត់
- មិនឃ្លាន និងឆាប់អស់កម្លាំង
- ដេកមិនស្កូវលក់នៅពេលយប់ដោយសាររមាស់គូទ។

៥- ការបង្ការជំងឺជន្តូវព្រូន

យើងអាចបង្ការការឆ្លងជង្គូវព្រូនដោយ៖

- ការហូបស្អាត៖ លាងបន្លែ ផ្លែឈើឱ្យស្អាត គ្របចំណីអាហារឱ្យជិត ចម្អិនសាច់ ឬត្រីឱ្យបានឆ្អិនល្អ លាងដៃនឹងសាប៊ូមុនពេលចាប់កាន់ឬបរិភោគចំណីអាហារ
- ផឹកស្អាត៖ ផឹកទឹកដាំពុះ ទឹកចម្រោះ
- រស់នៅស្អាត៖ កាត់ក្រចកដៃឱ្យខ្លី មិនយកដៃកខ្វក់ដាក់ចូលក្នុងមាត់ បន្ទោរបង់ក្នុងបង្គន់ ពាក់ស្បែកជើងជានិច្ច ងូតទឹកសម្អាតខ្លួន។

មេរៀនសង្ខេប

ដង្កូវព្រូនជាសត្វល្អិតតូចៗ ដែលរស់នៅដោយស្រូបយកជីវជាតិពីមនុស្ស ឬសត្វជាអាហារ ដែលហៅថា ប៉ារ៉ាសិត។ ព្រូនទាំងនេះមានព្រូនខ្លះអាចមើលឃើញដោយភ្នែកផ្ទាល់ ខ្លះទៀតអាចមើលឃើញដោយមីក្រូទស្សន៍។ ដង្កូវព្រូនចែកចេញជា ២ប្រភេទគឺ ដង្កូវព្រូនមូលមាន ព្រូនទម្ពក់ ព្រូនអង្គីលីល ព្រូនចង្កឹះ អៀន ព្រូនរំពាត់សេះ ដង្កូវព្រូនខ្លួនសំប៉ែតមាន តេញ៉ាគោ និងតេញ៉ាជ្រូក។

ដង្កូវព្រូនឆ្លងតាមរយៈការបរិភោគចំណីអាហារដូចជា សាច់ ឬត្រី ដែលមិនឆ្អិនល្អបរិភោគបន្លែឆៅ ឬផ្លែឈើដែលលាងមិនបានស្អាត ផឹកទឹកមិនស្អាត ឬមានពងព្រូន ដៃមិនស្អាត និងមិនពាក់ស្បែកជើង។ កុមារដែលកើតព្រូនអាចមានអាការៈដូចជា ចុកពោះ រាក ក្អួត ស្លេកស្លាំង រមាស់លើស្បែករមាស់រន្ធគូថ ហូបច្រើនតែមិនធាត់ មិនឃ្លាន និងឆាប់អស់កម្លាំង ដេកមិនសូវលក់។ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងដង្កូវព្រូនយើងត្រូវ ហូបស្អាត ផឹកស្អាត និងរស់នៅស្អាត។៚

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថា ដង្កូវព្រូន ?

២- តើដង្កូវព្រូនមានប៉ុន្មានប្រភេទ ?

៣- តើកុមារដែលមានដង្កូវព្រូន មានអាការៈដូចម្តេចខ្លះ ?

៤- ចូររៀបរាប់ពីវិធីបង្ការដង្កូវព្រូន ?

មេរៀនទី ២ : ជំងឺឆ្កែឆ្កួត

ជំងឺឆ្កែឆ្កួតជា ជំងឺដែលឆ្លងពីសត្វទៅមនុស្ស ពិសេសគឺសត្វឆ្កែ តាមរយៈទឹកមាត់សត្វពេលសត្វខាំ ក្រចៅ ឬលិឍ។ តាមរបាយការណ៍អង្គការសុខភាពពិភពលោកនៅឆ្នាំ២០១៧ ជំងឺឆ្កែឆ្កួតដែលបណ្ដាលមកពីឆ្កែខាំ បានសម្លាប់មនុស្សប្រមាណ ៥៩ ០០០នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ។ ដោយឡែកនៅប្រទេសកម្ពុជា ជំងឺឆ្កែឆ្កួតបានសម្លាប់មនុស្សប្រមាណ ៨០០ នាក់ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

១- មូលហេតុ និងស្ថានភាពនៃជំងឺឆ្កែឆ្កួត

ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចឆ្លងតាមសត្វជាច្រើនប្រភេទដូចជា កណ្ដុរ ប្រចៀវ ព្រាប ឆ្មា ឆ្កែ។ល។ តែសត្វឆ្កែជាសត្វដែលបង្កការចម្លងរោគនេះជាញឹកញយជាងគេ។ កុមារ និងមនុស្សចាស់ដែលមានចិញ្ចឹម ឬឧស្សាហ៍ប៉ះពាល់សត្វឆ្កែគួរតែចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតខ្លួនឯង និងសត្វឆ្កែរបស់ខ្លួន។ ជនរងគ្រោះភាគច្រើនជាកុមារ ពិសេសកុមារនៅតាមជនបទ។ ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចបណ្ដាលឱ្យស្លាប់បានបើមិនមានការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា។

២- រោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួត

នៅពេលដែលឆ្កែខាំភ្លាមៗ យើងត្រូវរួសរាន់ទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត។ នេះជាវិធីតែមួយគត់ដែលជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នករងគ្រោះបាន។ នៅពេលចេញរោគសញ្ញាហើយ នោះនឹងពិបាកក្នុងការជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នករងគ្រោះ។

រោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួតមានដូចខាងក្រោម៖

ចំពោះឆ្កែ៖

- ស្រក់ទឹកមាត់យ៉ាងខ្លាំង
- លំបាកក្នុងការដើរ និងខាំអ្វីៗទាំងអស់
- ផ្លាស់ប្តូរសំឡេងព្រុស។

ចំពោះមនុស្ស៖

រោគសញ្ញាដំបូង មានរយៈពេលពី២ថ្ងៃទៅ១០ថ្ងៃ៖

- ក្តៅខ្លួន ស្ពឹក និងការឈឺចាប់ ឬអារម្មណ៍រមាស់ ស្រគារនៅជុំវិញដំបៅដែលសត្វខាំ
- អត់ឃ្លានចំណីអាហារ ចង្អោរ ក្អួត រាក
- ឈឺក្បាល វិលមុខ តប់ប្រម៉ល់ក្នុងខ្លួន ដេកមិនលក់ យល់សប្តិ វង្វេងវង្វាន់។

រោគសញ្ញាដំណាក់កាលបន្ទាប់មកទៀត៖ គឺជាដំណាក់កាលដែលរលាកខួរក្បាល និងខួរឆ្អឹងខ្នងដែលមានរោគសញ្ញាដូចតទៅ៖

- រោគសញ្ញាពិសេសរបស់ឆ្កែឆ្កួតគឺ ខ្លាចទឹក និងខ្យល់
- អ្នកជំងឺនៅមិនស្ងៀមមានចលនារហូត
- ចេញទឹកមាត់ច្រើន ចេញញើសច្រើន ចេញនោមអត់ដឹងខ្លួន
- ពិបាកលេបចំណីអាហារ
- មានប្រកាច់រហូតដល់សន្លប់

ការស្លាប់នឹងកើតឡើងក្នុងរយៈពេល ៥ថ្ងៃ ជាមធ្យម បន្ទាប់ពីចេញរោគសញ្ញាណាមួយខាងលើ។

ចំណាំៈ នៅពេលដែលមេរោគរីករាលដាលកាន់តែខ្លាំងនៅក្នុងខ្លួន អ្នកជំងឺនឹងមានអាការៈ ឈឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ បន្ទាប់មកនឹងស្លាប់។

៣- វិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត

ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចបង្ការបានតាមរយៈការចាក់ថ្នាំបង្ការដល់សត្វចិញ្ចឹមជាពិសេសសត្វឆ្កែនិងចាក់ថ្នាំបង្ការដល់មនុស្ស។ ដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតត្រូវ៖

- ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតដល់សត្វចិញ្ចឹម ជាពិសេសសត្វឆ្កែ
- ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតឱ្យមនុស្ស
- ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារក្រោយពីឆ្កែខាំ និងសត្វផ្សេងៗទៀត
- ចៀសវាងកុំឱ្យឆ្កែខាំ ឬឆ្មាខាំ ឬលិឍលើរបួស ឬដំបៅ។

កំណត់ចំណាំ៖ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវឆ្កែខាំ ឬសត្វដែលចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ ហើយស៊ីសាច់ជាអាហារខាំ សូមរួសរាន់មកពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដែលនៅជិតផ្ទះ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចឆ្លងតាមសត្វជាច្រើនប្រភេទដូចជា កណ្ដុរ ប្រចៀវ ព្រាប ឆ្មា ឆ្កែ។ល។ រោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួតកើតមានឡើង ចំពោះឆ្កែ និងមនុស្ស។ ដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតត្រូវ ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតដល់សត្វចិញ្ចឹម ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតឱ្យមនុស្ស ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារក្រោយពីឆ្កែខាំនិងសត្វផ្សេងៗទៀត និងជៀសវាងកុំឱ្យឆ្កែខាំ ឬឆ្មាខាំ ឬលិឍលើរបួស ឬដំបៅ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវឆ្កែខាំ ឬសត្វដែលចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ ហើយស៊ីសាច់ជាអាហារខាំ សូមរួសរាន់មកពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដែលនៅជិតផ្ទះ។

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុដែលបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺផ្ដែផ្លូត

២- តើរោគសញ្ញាជំងឺផ្ដែផ្លូតមានអ្វីខ្លះ ?

៣- តើវិធីបង្ការជំងឺផ្ដែផ្លូតមានអ្វីខ្លះ

មេរៀនទី ១ : សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

ជំទង់ជាពេលវេលាមួយដែលចាប់ផ្តើមកសាងនូវបណ្តាញទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ហើយក៏ជាពេលមួយចំណាយពេលយ៉ាងច្រើននៅជាមួយនឹងក្រុមមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនផងដែរ។ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សវ័យស្របាលគ្នាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍជំនាញសង្គមរបស់ជំទង់។ដោយសារការរីកចម្រើននៃបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គម(Facebook, គេហទំព័រ,Instagram ជាដើម) ជំទង់ក៏ទទួលឥទ្ធិពលពីប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណិត និងសកលភាវូបនីយកម្មនេះដែរ។

១- និយមន័យ

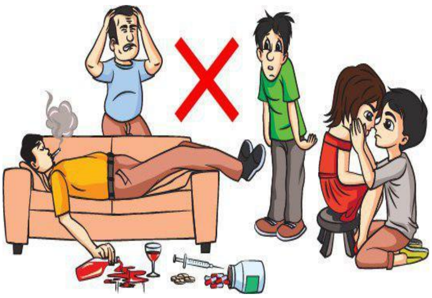
សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ សំដៅលើការប្រើឥទ្ធិពលផ្សេងៗ ដែលមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនប្រើដាក់លើមនុស្សមួយក្រុម ឬ ម្នាក់ ដើម្បីឱ្យធ្វើតាម។

អ្នកដាក់សម្ពាធគេ ប្រើប្រាស់វាដើម្បីផ្លាស់ប្តូរនូវគុណតម្លៃ ឥរិយាបទ ឬ អាកប្បកិរិយារបស់នរណាម្នាក់ ឬក្រុម ទៅតាមអ្វីដែលខ្លួនចង់បាន។ មានពេលខ្លះ ជំទង់ក៏អាចនឹងមិនយល់ស្របនូវអ្វីដែលមនុស្សដទៃមានដែរ ដោយឈរលើគោលជំហរស្មើភាពគ្នា និងយុត្តិធម៌។ ជំទង់ក៏រៀនសង្កេតលើអ្វីជាចំណាប់អារម្មណ៍ និងការយល់ឃើញរបស់មិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនដើម្បីងាយសម្របខ្លួនចូលរួមសកម្មភាពរបស់ក្រុមផងដែរ។

២- ប្រភេទនៃសម្ពាធ

ឥទ្ធិពលពីមិត្តភក្តិអាចមានទាំងវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន ហើយកើតមានដោយផ្ទាល់និង ប្រយោល (បណ្តាញសង្គម) ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការនិយាយចេញមកក្រៅ ឬមិននិយាយចេញមក ដែលមានទាំងល្អ និងមិនល្អ ។ មានមិត្តភក្តិខ្លះ គាត់មានលក្ខណៈវិជ្ជមានគឺ ចាំជួយគាំទ្រយើង ជួយគ្នារៀននូវអ្វីថ្មី ឬជំរុញឱ្យចូលរួមសកម្មភាពផ្សេងៗដូចជា ចូលបណ្ណាល័យអានសៀវភៅ សកម្មភាពកីឡា ឬសកម្មភាពជួយសង្គមជាដើម។

មានមិត្តភក្តិខ្លះ អាចប្រើប្រាស់ឥទ្ធិពល ឬសម្ពាធជាអវិជ្ជមានលើក្រុមរបស់ខ្លួន ដើម្បីធ្វើរឿងរ៉ាវមិនល្អផ្សេងៗ ដូចជាគេចសាលា លួចរបស់របរ បោកប្រាស់ ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង ជក់បារី ចែករំលែកព័ត៌មានមិនល្អ ឬធ្វើសកម្មភាពគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។ មានសកម្មភាពអវិជ្ជមានចម្បង ៥ ដែលគេសង្កេតឃើញកើតមានក្នុងចំណោមជំទង់៖



- **សាកល្បង គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង និងជក់បារី៖** វាជាអ្វីដែលកើតឡើងញឹកញាប់ និងគួរឱ្យព្រួយបារម្ភជាងគេ កើតចេញពីសម្ពាធអវិជ្ជមានរបស់មិត្តភក្តិ។ អ្វីដែលគួរឱ្យខ្លាចបំផុត គឺការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬបារីក្លាយទៅជារឿងមួយកើតឡើងជាទូទៅក្នុងចំណោមជំទង់។
- **ការលួចរបស់របរ៖** ការលួចនេះ ពេលខ្លះមិនមែនមកពីការខ្វះខាត ឬ ដើម្បីលុយកាក់ទាំង ស្រុងនោះទេ ពេលខ្លះការធ្វើបែបនេះដើម្បីបង្ហាញថាខ្លួនឯងពូកែឬអស្ចារ្យជាងអ្នកដទៃ។ អាចមានហេតុផ្សេងៗទៀតជាច្រើន ដែលបណ្តាលឱ្យជំទង់លួចរបស់ពីអ្នកដទៃ។
- **ការធ្វើបាបផ្សេងៗ៖** មានមិត្តភក្តិមួយចំនួនព្យាយាមធ្វើបាបអ្នកផ្សេង ហើយដើម្បីចៀសផុតពីការធ្វើបាបលើខ្លួនឯង ដូចនេះមានតែចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិផ្សេងៗធ្វើបាបអ្នកដទៃ។ តាមពិតទៅនៅពេលធ្វើបាបអ្នកដទៃ ចុងបញ្ចប់ទៅវានឹងបង្កជាបញ្ហាមកលើខ្លួនឯងនៅថ្ងៃណាមួយមិនខាន។
- **សកម្មភាពផ្លូវភេទ៖** សកម្មភាពផ្លូវភេទនេះជាសម្ពាធមួយយ៉ាងខ្លាំង ដែលអាចកើតមានលើទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស។ ក្មេងប្រុស ខ្លះរងសម្ពាធពីមិត្តភក្តិដើម្បីមាន សង្សារ (ដៃគូ) ដើម្បីបង្ហាញពីភាពខ្លាំងអស្ចារ្យរបស់ខ្លួន។ ហើយក្មេងស្រីខ្លះ ក៏រងនូវសម្ពាធចិត្តពីមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន ឱ្យជាសង្សារ (ដៃគូ) ដោយសារតែមើលទៅសាកសមគ្នាជាដើម។ មានពេលខ្លះការដាក់សម្ពាធពីមិត្តភក្តិនេះ អាចបង្កឱ្យក្មេងខ្លះឆាប់ប្រឡូកក្នុងការរួមភេទ។
- **អាកប្បកិរិយាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ៖** ដើម្បីបង្ហាញថាខ្លួនឯងអស្ចារ្យ ជំទង់ខ្លះជ្រើសរើសយកការធ្វើរឿងរ៉ាវគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដូចជាបង្ហោះម៉ូតូ (កង់) បើកបរលើសល្បឿនកំណត់ជាដើម។

ការធ្វើអាកប្បកិរិយាកាន់តែគ្រោះថ្នាក់ នឹងបង្ហាញឱ្យអ្នកដទៃឃើញថាខ្លួន នឹងមានឋានៈមួយខ្ពស់ក្នុងក្រុមរបស់ខ្លួន។

៣- ឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានមកលើផ្លូវអារម្មណ៍

អ្នកស្រាវជ្រាវពីការលូតលាស់របស់មនុស្ស បានរកឃើញថាជំទង់ដែលមានភាពមិនប្រាកដប្រជានឹងអត្តសញ្ញាណសង្គមរបស់ខ្លួន (មិនស្គាល់តួនាទីខ្លួនឯងច្បាស់) បង្កើតជាការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាប និងឆាប់មានការភ័យខ្លាច។ ដោយសារតែមិនសូវឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងឆាប់ភ័យខ្លាច ទើបពួកគាត់ព្យាយាមសម្របខ្លួនធ្វើទៅតាមការដាក់សម្ពាធរបស់ក្រុមមិត្តភក្តិ។ ភាពមិនច្បាស់លាស់នៃតួនាទីរបស់ជំទង់ នឹងកើនឡើងខ្ពស់កំឡុងពេលមានការប្រែប្រួលមិនល្អណាមួយកើតឡើងនៅសាលារៀន ឬ គ្រួសាររបស់គេ ដូចជាការវាយតប់គ្នា ឬ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជាដើម។ នៅពេលមានអ្នកដែលមានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាម្នាក់ មានវត្តមាននោះជំទង់ដទៃទៀតមានជំនោរក្នុងការសម្របទៅតាមអ្នកដែលមានឋានៈខ្ពស់ជាងនោះ។

៤- ការប្រឆាំងនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន

ជំទង់ដែលស្ថិតក្រោមសម្ពាធ ក៏ព្រោះតែពួកគេចង់នៅក្នុងក្រុម ហើយបារម្ភថាខ្លួនឯងនឹងត្រូវបានគេទុកចោល ឬ ត្រូវបានអ្នកដទៃយកទៅលេងសើច។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនក្នុងការជួយឱ្យជំទង់ជំនះនូវការដាក់សម្ពាធអវិជ្ជមានពីក្រុមមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន។

- នៅឆ្ងាយមិត្តភក្តិមិនល្អ ជាពិសេសនៅជាមួយនឹងក្រុមមិត្តភក្តិ ដែលចូលចិត្តធ្វើនូវរឿងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ឬ ខុសពីច្បាប់ជាដើម។
- រៀននិយាយថា "ទេ" ហើយរៀនពីរបៀបផ្សេងៗគេចចេញពីស្ថានភាពដែលអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ថាគ្មានសុវត្ថិភាព
- ចំណាយពេលវេលាជាមួយនឹងក្រុមមិត្តភក្តិដែលប្រឆាំងទល់នឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន។ ជាការប្រសើរ បើសិនជាមានមិត្តភក្តិយ៉ាងហោចណាស់ម្នាក់ដែលចេះនិយាយថា "ទេ"។ ដូចពាក្យចាស់ខ្មែរយើងលើកឡើងថា "ចង្កឹះមួយកាច់បាក់ ចង្កឹះមួយបាច់កាច់មិនបាក់"។
- បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាទទួលសម្ពាធពីមិត្តភក្តិ សូមយកវាទៅពិភាក្សាជាមួយអ្នកដទៃ ជាពិសេសមនុស្សធំដែលអ្នកទុកចិត្តដូចជា ឪពុកម្តាយ លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ឬ អាណាព្យាបាលជាដើម។

៥- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ

អារម្មណ៍ ជាផ្នែកមួយដែលកើតពីធម្មជាតិរបស់មនុស្សយើង ហើយវាជារឿងធម្មតានោះទេ ដែលនៅពេលមនុស្សទទួលរងសម្ពាធ មនុស្សមានអារម្មណ៍តានតឹង ថប់បារម្ភ ភ័យខ្លាច ច្រាស់ច្រាល់ និងមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមានផ្សេងៗទៀត។ ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ទាំងអស់នេះ អ្នកអាចសាកល្បងប្រើនូវវិធីសាស្ត្របន្ធូរអារម្មណ៍ ដែលអ្នកធ្លាប់ប្រើពីមុនៗមក។ ក្រៅពីវិធីសាស្ត្រដែលធ្លាប់ប្រើ ការប្រើលំហាត់ដង្ហើម និងសម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ ក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អផងដែរ។

មេរៀនសង្ខេប

ការចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការលូតលាស់របស់ជំទង់។ ស្របពេលនេះដែរជំទង់ ក៏អាចទទួលរងនូវសម្ពាធពីមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនផងដែរ។សម្ពាធនេះអាចមានសម្ពាធវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន។

សម្ពាធអវិជ្ជមាន អាចធ្វើឱ្យជំទង់ធ្វើទង្វើមិនគួរគប្បីមួយចំនួនដូចជាប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន លួចរបស់របរ ធ្វើបាបអ្នកដទៃ សកម្មភាពភេទ និងរឿងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត។បើសិនជាអ្នកទទួលរងនូវសម្ពាធអវិជ្ជមានណាមួយខ្លាំងពេក សូមជជែកជាមួយមនុស្សធំដែលអ្នកទុកចិត្ត។ លំហាត់ដង្ហើម និងសម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ អាចជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងនូវអារម្មណ៍មិនល្អផ្សេងៗបាន៕

លំហាត់

១- តើសម្ពាធពីមិត្តភក្តិជាអ្វី? មានប្រភេទអ្វីខ្លះ?

២- តើសកម្មភាពអវិជ្ជមានអ្វីខ្លះ ដែលជំទង់អាចទទួលរងសម្ពាធពីមិត្តភក្តិដើម្បីឱ្យធ្វើ?

៣- តើអ្នកធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីតទល់នឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន?

៤- តើអ្នកអាចធ្វើការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដោយរបៀបណា?

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យ

ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមនុស្សគ្រប់រូបតែងតែមានទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហា។ ទំនាក់ទំនងទាំងពីរនេះអាចផ្ដល់ផលវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានដល់បុគ្គលឬក្រុមយោងតាមស្ថានភាព វប្បធម៌ សាសនា ប្រពៃណីជាដើម។

១- ប្រភេទទំនាក់ទំនងពេលពេញវ័យ

ទំនាក់ទំនង គឺជាដំណើរការនៃការបញ្ជូនព័ត៌មាននិងការយល់ដឹងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ការបញ្ជូនសារនេះ ជាដំណើរការនៃការចែករំលែកគំនិតយោបល់ ពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ ឬពីក្រុមមួយទៅក្រុមមួយទៀត។ ទំនាក់ទំនងមានដូចជា ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្ដិ សហការី អ្នកជិតខាង មនុស្សស្គាល់គ្នា មិត្តប្រុស មិត្តស្រី គ្រូ និងមនុស្សផ្សេងៗទៀតនៅជុំវិញខ្លួនជាដើម។ ប្រភេទទំនាក់ទំនងពេលពេញវ័យមានដូចជា៖

១.១- ទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នា

ទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នា អាចជាទំនាក់ទំនងមិត្តភាពឬទំនាក់ទំនងស្នេហា។ ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព គឺជាការរាប់អានមិត្ត។ ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសអាចមានទំនាក់ទំនងមិត្តភាពដ៏ល្អជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយមិនមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទឡើយ។ ទំនាក់ទំនងអាចបំពេញតម្រូវការផ្នែកការសិក្សា មនោសញ្ចេតនា សង្គម រាងកាយ បញ្ញា និងសេដ្ឋកិច្ច។ ចំណែកទំនាក់ទំនងស្នេហា គឺជាសេចក្ដីស្រឡាញ់ដែលចេញពីអារម្មណ៍ប្រកបដោយមនោសញ្ចេតនា។ វាផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអារម្មណ៍ចេញពីបេះដូងរវាងបុគ្គលម្នាក់ចំពោះបុគ្គលម្នាក់ទៀត។

១.២- ទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិ

ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព គឺជាការរាប់អានមិត្ត។ ក្នុងការទំនាក់ទំនងមិត្តភក្ដិ គឺកើតចេញពីទំនុកចិត្តដែលយើងមានទៅលើមិត្តនោះ។ ធាតុសំខាន់របស់ទំនុកចិត្តលើមិត្តភក្ដិ គឺការអាចទុកចិត្តបាន អាចពឹងពាក់បាន អាចជួយយកអាសាគ្នាទៅវិញទៅមកបាន និងជួយអ្នកបានពេលត្រូវការជាដើម។ ដូចគ្នានឹងការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ការមានទំនុកចិត្តលើមិត្តភក្តិកើតចេញពីភាពជោគជ័យនៃទំនាក់ទំនងបន្តិចម្ដងៗ។ ការមានទំនុកចិត្តលើនរណាម្នាក់ ឬមិត្តភក្ដិរបស់យើង នឹងជួយបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្នា ហើយការធ្វើការងារជាមួយគ្នានឹងកាន់តែប្រសើរ។

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

១.៣- ទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងសង្គម

ក. ទំនាក់ទំនងគ្រួសារ

ដើម្បីសេចក្តីសុខសាន្តនៅក្នុងគ្រួសារ ការគោរពគ្នាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗត្រូវអនុវត្ត។ ការគោរពមានន័យថា សមាជិកគ្រួសារត្រូវរៀនស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមក ទោះបីមានការមិនពេញចិត្ត និងរៀនផ្តល់យោបល់ប្រកបដោយហេតុផល។ មានវិធីបួនយ៉ាងដែលបង្ហាញពីការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារគឺ ការគោរពគួរសម ការរៀននិយាយដោយមានហេតុផល ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ និងឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ។

➢ **ការគោរពគួរសម** ដើម្បីចៀសវាងរាល់ការមិនពេញចិត្តនិងទំនាស់ ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវឥរិយាបថគោរពនិងគួរសមដូចជា៖

- ប្រើពាក្យ “សូមអធ្យាស្រ័យ...” ឬ”សូមអភ័យទោស” និង “អរគុណ”
- ប្រើកាយវិការ ភាសា និងសម្លេងឱ្យបានសមរម្យ មិនគំហ៊ក មិនស្រែក មិនច្រងេងច្រងាង។

➢ **រៀននិយាយដោយមានហេតុផល**

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

➢ **ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ**

- យកចិត្តទុកដាក់ជួយការងារធូន់ស្រាលក្នុងគ្រួសារ
- ជួយលើកទឹកចិត្តនៅពេលមានទុក្ខព្រួយជាដើម

- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបទោះមានពិការភាព ពណ៌សម្បុរ និងភេទខុសគ្នាក៏ដោយ
- ចំណាយពេលនៅជាមួយគ្នា ជជែក និងពិភាក្សា ដើម្បីយល់គ្នាឱ្យបានច្រើន។

➤ **ឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ**

- ប្រើពាក្យថា "កូនស្រឡាញ់ម៉ែ ពុក ឬ ម៉ែ ពុកស្រឡាញ់កូន"
- លើកសរសើរគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលសមាជិកណាម្នាក់ធ្វើអ្វីមួយបានល្អ
- គោរពឯកជនភាពរបស់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ ឧទាហរណ៍ មុនចូលបន្ទប់ត្រូវជូនដំណឹងឬសញ្ញា
- រៀនអត់ធ្មត់ តស៊ូប្រឈមនឹងបញ្ហាដែលកើតឡើង ហាត់ពត់ចិត្តឱ្យរក្សានូវភាពស្ងប់នឹងមិនរំជើបរំជួលតាមស្ថានភាព
- គោរពតួនាទីរបស់ខ្លួនដោយមិនប្រើឋានៈនៅក្នុងគ្រួសារមកដាក់សម្ពាធ ឧទាហរណ៍ បងបង្ខំឱ្យប្អូនធ្វើអ្វីមួយជំនួសខ្លួន។

ខ. ទំនាក់ទំនងសង្គម

➤ **សិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងទំនាក់ទំនង** : រវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលត្រូវមានសិទ្ធិស្មើគ្នា គ្មាននរណាម្នាក់មានឥទ្ធិពលលើទំនាក់ទំនងនេះបានឡើយ។ អ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តរួមគ្នាជាមួយដៃគូអ្នកក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាផ្សេងៗដែលអ្នកទាំងពីរបានព្រមព្រៀងគ្នា មានតុល្យភាពរវាងការផ្តល់ ការទទួល ចែករំលែក និងការទទួលខុសត្រូវក្នុងការបំពេញភារកិច្ចដោយស្មើភាព។

➤ **ការគោរពក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់ ឱ្យតម្លៃ និងរាប់អានទៅដៃគូឬភាគីម្ខាងទៀតប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់ដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ និងចាត់ទុកដៃគូជាមនុស្សសំខាន់ទោះជាស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពសង្គមខុសគ្នាក៏ដោយ។

➤ **ទំនុកចិត្តក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាការជឿជាក់ចំពោះទង្វើ កាយវិការ ពាក្យសម្តីរបស់ដៃគូដែលផ្តល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកនូវសេរីភាព និងពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួន។ ដើម្បីមានឱកាសក្នុងការភ្ជាប់ចំណងមិត្តភាពជាមួយអ្នកដទៃផ្សេងទៀត និងមិនមានអារម្មណ៍សង្ស័យចំពោះដៃគូ។

➤ **ភាពស្មោះត្រង់ក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាការបើកចិត្តឱ្យទូលាយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ប្រាប់ការពិត ចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងបញ្ហាផ្សេងៗក៏ដូចជា សារភាពនៅពេលមានកំហុស "ចេះសូមអភ័យទោស" ប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវលើគ្រប់ទង្វើរបស់ខ្លួន។

➢ **ការគាំទ្រក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាការផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់ដៃគូដោយសម្តែងទឹកចិត្តមេត្តា និងករុណា។ ផ្តល់ការគាំទ្រដល់គ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលនរណាម្នាក់ក្នុងចំណោមដៃគូមានបញ្ហាអ្វីមួយកើតឡើង។

២- បង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាននិងរីករាយ

ការបង្កើតទំនាក់ទំនងដែលមានផលវិជ្ជមាននិងរីករាយ គឺជាការទាក់ទងដល់ផលប្រយោជន៍ទាំងពីរភាគីប្រកបដោយសេចក្តីពេញចិត្ត មានការឱ្យតម្លៃ គោរពគ្នាទៅវិញទៅមកដែលមានដូចខាងក្រោម៖

- ញញឹមនិងបង្ហាញឥរិយាបថវិជ្ជមានក្នុងការនិយាយរកគ្នា
- ការសន្ទនា គឺចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងអ្វីដែលអ្នកទាំងពីរមានរួមគ្នា ដូចជាចូលចិត្តលេងកីឡាដូចគ្នា ចូលចិត្តមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យាដូចគ្នា ចូលចិត្តអាហារដែលមានបន្លែច្រើនដូចគ្នាជាដើម
- រក្សាការសន្ទនាបន្តឱ្យបានយូរតាមតែអាចធ្វើបាននិងស្តាប់ឱ្យបានច្រើន។

ដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាននិងរីករាយ អ្នកត្រូវចេះធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពតាមរយៈ៖

- ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ការប្រើភ្នែក ងក់ក្បាល សំពះ
- និយាយ ឆ្លើយតប បាទ ចាស ឬពន្យល់តបវិញដោយមានហេតុផល
- មានឥរិយាបថសមរម្យ មានក្រមសីលធម៌ គោរពនូវគំនិតរបស់បុគ្គលឬក្រុម
- បើកចិត្តទូលាយទទួលយកនូវគំនិតយោបល់ពីភាគីម្ខាងទៀត
- គោរពពេលវេលា ជំនឿ ទំនៀមទម្លាប់ ប្រពៃណី ទៅតាមតំបន់នីមួយៗ។

មេរៀនសង្ខេប

ទំនាក់ទំនង គឺជាដំណើរការនៃការបញ្ជូនព័ត៌មាននិងការយល់ដឹងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ប្រភេទនៃទំនាក់ទំនងមាន ទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នា ទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិ ទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងសង្គម។
ការបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាននិងរីករាយគឺជា ការបង្កើតទំនាក់ទំនងដែលមានផលវិជ្ជមាននិងរីករាយ គឺជាការទាក់ទងដល់ផលប្រយោជន៍ទាំងពីរភាគីប្រកបដោយសេចក្តីពេញចិត្ត មានការឱ្យតម្លៃ គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក៕

លំហាត់

១- តើប្រភេទនៃទំនាក់ទំនងពេលពេញវ័យមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នាមានអ្វីខ្លះ ?

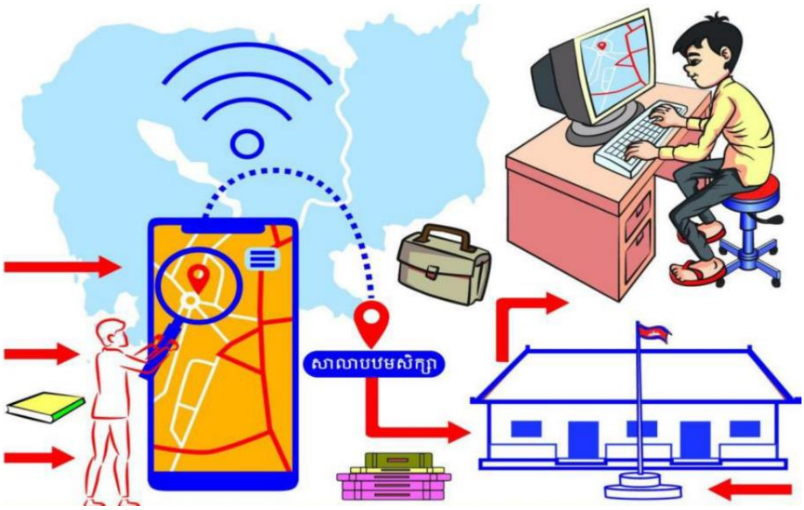
៣- តើទំនាក់ទំនងជាមិត្តភក្តិមានអ្វីខ្លះ ?

៤- តើទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងសង្គមមានអ្វីខ្លះ ?

៥- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាននិងរីករាយ ?

មេរៀនទី ១ : ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតនិងបណ្តាញសង្គម

បច្ចុប្បន្នមនុស្សបានប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យាកើនឡើងជាលំដាប់ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ តាមរយៈការប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រ ទូរស័ព្ទឆ្លាតវៃ ក្តារអេឡិចត្រូនិច (អាយផេត) ដើម្បីទំនាក់ទំនងគ្នានិងធ្វើការងារផ្សេងៗទៀត។ ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណិតនិងបណ្តាញសង្គមបានធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅបានកាន់តែងាយស្រួល និងអាចចែករំលែកព័ត៌មាននិងចំណេះដឹងបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។



១- អត្ថប្រយោជន៍និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន

អ៊ីនធើណិត គឺជាប្រព័ន្ធបណ្តាញសេវា ដែលភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងចែករំលែកព័ត៌មានតាម រយៈឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចមួយចំនួនដូចជា កុំព្យូទ័រ ទូរស័ព្ទទំនើប ...។ រីឯបណ្តាញសង្គម គឺជាគេហទំព័រដែលតភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ (រវាងបុគ្គល និងបុគ្គល ឬស្ថាប័ន) ដើម្បីបង្កើតនិងចែករំលែកព័ត៌មាន និងបញ្ចេញយោបល់ផ្សេងៗ។

ក- អត្ថប្រយោជន៍

អ៊ីនធើណិតមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន ដូចជា ផ្តល់ដល់មនុស្សភាគច្រើននូវលទ្ធភាពធ្វើការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទៅកាន់ពិភពលោកដូចជា ការស្វែងរកព័ត៌មាន ទំនាក់ទំនងបុគ្គល ទំនាក់ទំនងការងារ ការប្រជុំ ជាដើម។ បច្ចុប្បន្នការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យានិងសារគមនាគមន៍ កាន់តែមាន

ភាពចាំបាច់មិនអាចខ្វះបាន ដើម្បីឱ្យដំណើរការងារប្រព្រឹត្តិទៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព។ អ៊ីនធើណិតក៏មានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនទៀតដូចជា៖

- ការស្វែងរកព័ត៌មាននិងចំណេះដឹងគ្រប់វិស័យ
- ការស្រាវជ្រាវនិងចែករំលែកព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍
- ការសិក្សាកាន់តែមានភាពងាយស្រួល ទទួលបានចំណេះដឹងតាមរយៈការសិក្សាពីចម្ងាយ (E-learning)
- ការបង្កើតឱកាសកំសាន្តសប្បាយតាមរយៈល្បែង ចម្រៀង ..
- ការស្វែងរកព័ត៌មានផ្សេងៗ រកការងារធ្វើ
- ទាញយកចំណេះដឹងគ្រប់ផ្នែកនិងបានទូលំទូលាយគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
- ស្វែងរកបាននូវរាល់ដំណោះស្រាយលើបញ្ហាផ្សេងៗដូចជា ទាញយកឯកសារសម្រាប់អាន សម្ភារៈឧបទេសសម្រាប់រៀននិងបង្រៀនទាក់ទងនឹងការសិក្សា
- អាចធ្វើការទំនាក់ទំនងគ្នាបានយ៉ាងងាយស្រួលពាក់ព័ន្ធនឹងការសិក្សា និងមិត្តភាពដោយប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម
- ការបង្កើននូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះបោះសម្លេង តាមរយៈការផលិត និងស្រាវជ្រាវលើប្រធានបទដែលមានប្រយោជន៍ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍សង្គមជាដើម។

ខ- គ្រោះថ្នាក់

ទន្ទឹមនឹងអត្ថប្រយោជន៍ខាងលើ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតក៏អាចនាំមកនូវហានិភ័យ និងមានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ចំណុចអវិជ្ជមានទាំងនោះ មានដូចជា៖

- នាំឱ្យមានភាពទាក់ទាញហួសហេតុ ក្លាយទៅជាញៀនក្នុងការលេងហ្គេម ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សានិងសុខភាព
- ងាយរងគ្រោះពីការលួចនិងកេងប្រវ័ញ្ច បោកប្រាស់តាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណិត ឬបណ្តាញសង្គម
- ងាយធ្លាក់ចូលក្នុងការអូសទាញពីក្រុមកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ តាមរយៈការផ្សព្វផ្សាយ រឿងនិងរូបភាពអាសអាភាសជាដើម
- យល់ខុសទៅតាមព័ត៌មានមិនពិតដែលផ្សព្វផ្សាយក្នុងប្រភពមិនច្បាស់លាស់
- បង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដែលអាចជះឥទ្ធិពលដល់សុខភាពភ្នែក រាងកាយ និងផ្លូវចិត្តជាដើម។

ក្រៅពីហានិភ័យ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដូចជា៖

- អង្គុយ ឬសម្លឹងមើលក្នុងពន្លឺខ្លាំងឬខ្សោយរបស់កុំព្យូទ័រ ឬទូរស័ព្ទធ្វើឱ្យភ្នែកខ្សោយ គំហើញ ឈឺចង្កេះ រៀចឆ្អឹងខ្នងដោយសារការអង្គុយយូរ
- កើតក្តីស្រមើស្រមៃតែរឿងអាក្រក់ៗដូចជា រឿងខ្មោច រឿងឧក្រិដ្ឋកម្ម ឬឃាតកម្ម នាំឱ្យខូចប្រព័ន្ធប្រសាទ
- អាចកើតជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ស្រងូតស្រងាត់ ឯកោ ហើយយូរទៅគឺផ្តាច់ខ្លួនពីទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម។

២- បណ្តាញសង្គមដែលផ្សះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ

បណ្តាញសង្គមដែលបានបង្ហោះនិងដាក់បញ្ចាំងអំពីរឿងផ្លូវភេទ វាអាចជាបណ្តុំនៃរឿង ឬរូបភាព និងវីដេអូ ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទ ដែលគេបានបង្ហោះនៅក្នុងបណ្តាញសង្គម។ ការដាក់បង្ហោះ ឬបញ្ចាំងរឿងផ្លូវភេទតាមបណ្តាញសង្គម អាចជះឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមានដល់អ្នកចូលរួមក្នុងបណ្តាញសង្គម។ ក្មេងជំទង់ ជាវ័យមួយដែលឆាប់ទទួលរងឥទ្ធិពលពីទំនោរនិងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទតាមរយៈបណ្តាញសង្គម។ ក្មេងជំទង់ ឬយុវវ័យអាចបង្ហាញពីទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយទំនោរនេះក៏ក្លាយជាការប្រព្រឹត្តមិនប្រយ័ត្ន ឬមិនមានការទទួលបានការការពារពីអ្នកអាណាព្យាបាល។ ពួកគេក៏អាចទទួលនូវឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន ដោយសារការបញ្ចាំងរឿងផ្លូវភេទ ក្នុងបណ្តាញសង្គម ជារួមការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមរបស់ក្មេងជំទង់ក្រោមអាយុ១៨ឆ្នាំត្រូវមានការគ្រប់គ្រងពីអ្នកអាណាព្យាបាល ដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានលើទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទក្នុងក្រុមមនុស្សអាយុស្របាលគ្នា ឬពីមនុស្សចាស់ ដែលបណ្តាលឱ្យមានការកើនឡើងនៃការកេងប្រវ័ញ្ចនិងជួញដូរផ្លូវភេទ។

បច្ចុប្បន្នជាសម័យបច្ចេកវិទ្យាទំនើប គេអាចស្វែងរកមិត្តឬដៃគូស្នេហាតាមរយៈអ៊ីនធើណិតបាន។ មានករណីនៃការស្វែងរកមិត្តឬគូសង្សាតាមបណ្តាញសង្គមជាច្រើន ដែលភាគីទាំងសងខាងក្លែងបន្លំ ឬអាចលាក់អត្តសញ្ញាណបាន។

ឧទាហរណ៍ ៖ **រក្សា** ជាសិស្សថ្នាក់ទី៦។ ក្រោយទទួលបានទូរស័ព្ទថ្មី ក៏បានបង្កើតគណនីរបស់ខ្លួននៅក្នុងបណ្តាញសង្គម និងបានផុសរូបដ៏ស្រស់ស្អាតរបស់ខ្លួនជាញឹកញាប់។ ថ្ងៃមួយនាងបានទទួលសារពីក្មេងប្រុសម្នាក់ដែលនាងស្គាល់ច្បាស់។ ទំនាក់ទំនងនេះ បានកើនឡើងនិងកាន់តែជិតស្និទ្ធ។ **រក្សា** ជាក្មេងស្លូតត្រង់មិនបានយល់នូវកិច្ចកល កេងជំរិតតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណិតឡើយ។ ថ្ងៃមួយនាងកំពុងងូតទឹក ក៏ទទួលបានសារពីក្មេងប្រុស សួរនាងថា កំពុងធ្វើអ្វី? នាងឆ្លើយថានាងកំពុងងូតទឹក។ ក្មេងប្រុសក៏ថា សុំបើកកាំមេរ៉ាមើលបន្ទប់ទឹកបន្តិច។ ដោយលង់នឹងពាក្យផ្អែមល្ហែម នាងក៏យល់ព្រមបើកកាមេរ៉ា។ នាងគិតថាមើលបន្ទប់ទឹកមិនជាអ្វី នាងក៏ធ្វើតាម បន្ទាប់មកក្មេងប្រុសនោះ ក៏សុំមើលមុខនាងបន្តិច ដោយពោលថា នឹកណាស់។ នាងក៏ធ្វើតាម ក្មេងប្រុសនោះចេះតែសុំឱ្យវិលកាំមេរ៉ាចុះក្រោមបន្តិចៗ រហូតដល់ដើមទ្រូង។ បន្ទាប់ពីនោះមក រក្សាត្រូវក្មេងប្រុសនោះសំឡុតយកប្រាក់ ប្រសិនបើនាងមិនចង់ឱ្យរូបរបស់នាងត្រូវបង្ហោះជាសាធារណៈ។ល។

៣- អារម្មណ៍ចំពោះបណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ

អារម្មណ៍ គឺកើតឡើងដោយការរំញោចពីញ្ញាណណាមួយក្នុងចំណោមញ្ញាណទាំងប្រាំ។ អារម្មណ៍ចំពោះរឿងផ្លូវភេទ អាចកើតមានឡើងនៅពេលដែលមានការទទួលបានព័ត៌មាន រឿងផ្លូវភេទដែលទាក់ទងនឹងសេចក្តីរំភើប ត្រេកត្រអាល ភាពអស្ចារ្យ ស្រៀវស្រើប មនោសញ្ចេតនាស្នេហាដែលនាំឱ្យមានសេចក្តីសុខជាដើម។ នៅក្នុងបណ្តាញសង្គម នឹងមានព័ត៌មានទាំងរឿងផ្លូវភេទ និងការអប់រំរឿងផ្លូវភេទ។

ហេតុដូច្នេះ ការយល់ដឹង វិភាគ ឬការជ្រើសរើសព័ត៌មាន ឬចំណេះដឹងតាមបណ្តាញសង្គម គឺជារឿងសំខាន់ណាស់សម្រាប់ក្មេងជំទង់ ឬយុវវ័យ ព្រោះវាអាចជារឿងផ្លូវភេទដែលជាព័ត៌មានទាក់ទាញ ឬបង្កើនអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ ឬជាការអប់រំរឿងផ្លូវភេទ ដែលផ្តល់ចំណេះដឹង គុណតម្លៃ សុវត្ថិភាព និងការត្រិះរិះពិចារណា ដែលអាចចៀសផុតនូវរាល់ហានិភ័យដែលអាចកើតមាន និងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់វ័យបន្ទាប់។ រឿងផ្លូវភេទដែលបង្ហាញមានការជះឥទ្ធិពលតិចឬច្រើនទៅលើអារម្មណ៍របស់អ្នកមើលក្នុងកំឡុងពេលបញ្ចាំង និងក្រោយបញ្ចាំង។ ឥទ្ធិពលនៃរឿងផ្លូវភេទបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការពិត និងការប្រឌិតដែលមើលទៅហាក់ដូចជាមានភាពអស្ចារ្យ ឬធ្វើឱ្យមានការឆ្ងល់ ការចង់ដឹង និងអាចទាក់ទាញអ្នកមើលឱ្យមានអារម្មណ៍ទៅតាមការអូសទាញទាំងនោះ។

ការស្តាប់ មើល ឬអានរឿងផ្លូវភេទតាមបណ្តាញសង្គមញឹកញាប់ អាចនឹងមានឥទ្ធិពលផ្នែកអារម្មណ៍ ផ្នត់គំនិត ការគិត និងការប្រព្រឹត្តិ ដែលយុវវ័យមានជំនឿថា អាចធ្វើតាមបាននូវសកម្មភាពទាំងនោះ។ វាហាក់ដូចជាការដក់អារម្មណ៍ជាប់នឹងភាពអស្ចារ្យនៃការប្រណាំងម៉ូតូរបស់តួឯករឿងម្នាក់ដែលមិនមានអ្នកណាឈ្នះឡើយ។ វាជាភាពរំភើប និងការកោតសរសើរ ហើយប៉ុនប៉ងធ្វើត្រាប់តាមដូចបែបនោះដែរ។

មេរៀនសង្ខេប

អ៊ីនធើណិតមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដូចជា ផ្តល់ដល់មនុស្សភាគច្រើននូវលទ្ធភាពធ្វើការងារនៅទីកន្លែងណាក៏បានដូចជា ការងារសហការ ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទូទាំងពិភពលោក ឱ្យតែមានអ៊ីនធើណិត។ ចំពោះអ្នកសិក្សាដូចជាពង្រីកចំណេះដឹងរបស់ខ្លួនតាមរយៈ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងការសិក្សាពីចម្ងាយជាដើម។ ទន្ទឹមនឹងអត្ថប្រយោជន៍ខាងលើ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតដែលមិនមានការគិតពិចារណាលើប្រភព និងព័ត៌មានច្បាស់លាស់ គឺអាចនាំឱ្យមានហានិភ័យទៅដល់សុវត្ថិភាព និងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពជាពិសេសនៅតាមគេហទំព័រ និងបណ្តាញសង្គមទាំងឡាយណាដែលបង្ហោះ និងបញ្ចាំងរឿងផ្លូវភេទ។

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថា អ៊ីនធើណិតនិងបណ្តាញសង្គម ?

២- តើអ៊ីនធើណិតនិងបណ្តាញសង្គមផ្តល់ផលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានដូចម្តេចខ្លះ ?

៣- តើបណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងរឿងភេទមានឥទ្ធិពលយ៉ាងដូចម្តេច ?

មេរៀនទី ២ ៖ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបអាចធ្វើអំពើនិងសកម្មភាពរបស់ខ្លួនដោយសេរី តែមិនអាចបំពានលើសិទ្ធិអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមនុស្សធ្វើសកម្មភាពប៉ះពាល់ដល់សិទ្ធិនិងឯកជនភាពរបស់អ្នកដទៃដូចជាការបៀតបៀនផ្លូវភេទនិងការប៉ុនប៉ងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ជារឿងខុសច្បាប់និងជាការរំលោភសិទ្ធិមនុស្ស។

១- និយមន័យ

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលមិនអាចទទួលយកបានក្នុងរឿងផ្លូវភេទពីជនណាម្នាក់ទៅលើបុគ្គលម្នាក់ទៀត។

ឧទាហរណ៍ ការបៀតបៀន ដូចជា ស្ទាបគូថ ប៉ះអវយវៈភេទ អង្អែលថ្ពាល់។ល។

២- ទម្រង់នៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អាចធ្វើឡើងតាមរយៈការគំរាម ឬការដាក់សម្ពាធ ការស្នើសុំ ឬពាក្យសម្តីនិយាយ ឬពាក្យសម្តីជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ រូបភាព ឬការប៉ះពាល់រាងកាយ។

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទមានបីប្រភេទគឺ ៖

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទដោយពាក្យសម្តី គឺការប្រើពាក្យនិយាយ ឬបញ្ចេញមតិក្នុងលក្ខណៈផ្លូវភេទអំពីនរណាម្នាក់ការផ្សព្វផ្សាយពាក្យចចាមអារ៉ាមផ្លូវភេទ ការស្នើសុំដែលមានលក្ខណៈភេទ និងការនិយាយរឿងកំប្លែងផ្លូវភេទ សំណួរពីរឿងផ្លូវភេទ បន្លឺសម្លេងផ្លូវភេទ។ល។

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទជាសារ សញ្ញា និងរូបភាព គឺការសរសេរមតិយោបល់អំពីនរណាម្នាក់ ការផ្ញើសារដែលមានលក្ខណៈផ្លូវភេទនៅក្នុងគេហទំព័រឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ការបញ្ជូនសារស្នេហាងប់ងល់ និងការបញ្ជូនរូបភាពដែលមានលក្ខណៈផ្លូវភេទ។

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទដោយការប៉ះពាល់រាងកាយ គឺជាការប៉ះ ឬចាប់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់នរណាម្នាក់ដូចជា ការលាត់ ទាញ ឬស្រាតសំលៀកបំពាក់ ការប៉ះពាល់ ឱប ថើបដែលគេមិនពេញចិត្ត។

៣- ជនដែលអាចបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

ជនបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អាចជាជនប្លែកមុខ អ្នកមានវ័យប្រហាក់ប្រហែលគ្នាឬចាស់

ជាង អ្នកមានអំណាច ឬឥទ្ធិពល មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន សមាជិកគ្រួសារ សាច់ញាតិ អ្នកមើលថែ ។ល។ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទភាគច្រើនបង្កឡើងដោយអ្នកមានអំណាច ហើយគេកត់សម្គាល់ថា មនុស្សប្រុសមួយចំនួន ជាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើបៀតបៀនច្រើនជាងមនុស្សស្រី។

ជនបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទមានដូចជា៖

- ក្មេងប្រុសមួយចំនួនអាចបៀតបៀនផ្លូវភេទក្មេងស្រី (ឧទាហរណ៍ : ក្មេងប្រុសប៉ះកន្លែងឯកជនភាពរបស់ក្មេងស្រី ប្រើពាក្យសម្តី គំរាម លេបខាយ ឌឺដង ។ល។)
- ក្មេងស្រីមួយចំនួនអាចបៀតបៀនផ្លូវភេទក្មេងប្រុស
- ក្មេងស្រីមួយចំនួនអាចបៀតបៀនផ្លូវភេទក្មេងស្រីដទៃ
- ក្មេងប្រុសមួយចំនួនអាចបៀតបៀនផ្លូវភេទក្មេងប្រុសដទៃ។

៤- ជនងាយរងគ្រោះ

ជនណាក៏អាចរងការបៀតបៀនផ្លូវភេទបានដែរ ភាគច្រើនការបៀតបៀនផ្លូវភេទកើតមានឡើងលើមនុស្សទន់ខ្សោយ មានជាក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស អ្នកមានពិការភាព មនុស្សប្រុសមានអាកប្បកិរិយាដូចមនុស្សស្រី មនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។ មានករណីខ្លះ ក្មេងប្រុសមិនត្រូវបានរាយការណ៍ ឬមិនត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំង ពីព្រោះភាគច្រើនមនុស្សប្រុសត្រូវបានយល់ឃើញថាជាអ្នកប្រព្រឹត្ត។

៥- វិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

ដើម្បីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អ្នកត្រូវ៖

- យល់ដឹងនិងគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ
- ចេះពីវិធីដោះសារនិងឆ្លើយតប ដូចជាខ្ញុំមានការត្រូវទៅហើយ ខ្ញុំមិនចូលចិត្តអ្នកធ្វើសកម្មភាពនេះដាក់ខ្ញុំទេ
- ប្រុងប្រយ័ត្នពីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន ជាពិសេសកុំទៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ កន្លែងដែលមិនមានសុវត្ថិភាព
- កុំសេពគប់មនុស្សដែលមិនស្គាល់និងមិនអាចទុកចិត្តបាន
- កុំទទួលអំណោយ ឬវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ពីអ្នកមិនទុកចិត្ត។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់បៀតបៀនផ្លូវភេទអ្នក អ្នកត្រូវ៖

- ប្រាប់ពួកគេឱ្យឈប់ធ្វើដូច្នេះ
- ចៀសចេញឱ្យបានឆាប់ពីជនដែលបៀតបៀនផ្លូវភេទ

- ប្រាប់មនុស្សមានវ័យចាស់ជាងដែលអ្នកទុកចិត្តអំពីរឿងនេះ ប្រសិនបើរឿងនេះកើតនៅសាលារៀន សូមប្រាប់ឬរាយការណ៍ដល់គ្រូបង្រៀន នាយកសាលា អាជ្ញាធរដែនដី ឬបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច
- អាចសរសេរពាក្យបណ្តឹងដោយរៀបរាប់អំពីរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើងជាក់ស្តែងទាំងនោះដោយឆ្លើយតបជាមួយសំណួរ : តើនរណា ? នៅទីណា ? ពេលណា ? អ្វី ? តើនរណាបានឃើញ ?

ករណីសិក្សារបស់ ទេវីនិងវណ្ណៈ:

នៅពេល ទេវី កំពុងដើរកាត់មុខវណ្ណៈ ដែលជាមិត្តរួមថ្នាក់ គាត់បានឈោងដៃនិងព្យាយាមលាត់សំពត់នាង។ ទេវីបានយកដៃទប់សំពត់របស់នាង និងព្យាយាមដើរកាន់តែលឿនថែមទៀត។ នាងសង្កេតឃើញថា វណ្ណៈបានបង្កើនល្បឿនដើរតាមពីក្រោយនាង ភ្លាមៗនោះ គេបានទាញសំពត់នាងម្តងទៀត។ នាងងាកក្រោយហើយសម្លឹងមុខវណ្ណៈដោយខឹង។ នៅសាលារៀន វណ្ណៈធ្វើដូច្នេះទៀតក្នុងពេលចេញលេង។ ទេវីចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ នាងបានដកដង្ហើមធំរួចនិយាយថា "វណ្ណៈ! ឈប់ទាញសំពត់ខ្ញុំ!" ប៉ុន្តែ វណ្ណៈពុំស្តាប់នាងឡើយ។ គេបន្តធ្វើដូច្នេះទៀតនៅក្នុងថ្នាក់និងក្នុងពេលចេញលេង។ ទេវីកាន់តែមានអារម្មណ៍ខឹងសម្បារ និងព្រួយបារម្ភខ្លាចវណ្ណៈលាត់សំពត់នាងនៅពេលក្រោយទៀត។ នាងចាប់ផ្តើមយំ ហើយវណ្ណៈ ហៅនាងថា "ក្មេងរំអួយ" ជាច្រើនដង។ ថ្ងៃបន្ទាប់មក ដោយមិនចង់ទៅសាលារៀន ទេវីបានប្រាប់ម្តាយនាងថា នាងមិនស្រួលខ្លួនហើយសុំកុំឱ្យម្តាយនាងបង្ខំឱ្យទៅសាលារៀន។

សំណួរ : តើអ្នកអាចកំណត់ឃើញអាកប្បកិរិយាដែលជាការបៀតបៀនឬទេ ? តើអ្នកគិតថានេះគឺជាករណីបៀតបៀនផ្លូវភេទឬទេ ? ប្រសិនបើអ្នកជាទេវី តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ហើយអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ? តើអ្នកគួរធ្វើតម្រាប់តាមវណ្ណៈឬទេ ? តើអ្នកមានការទទួលខុសត្រូវក្នុងការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃឬទេ ? តើការបៀតបៀនគឺជាអំពើហិង្សាមួយប្រភេទ ហើយជានិច្ចកាលគឺជាទង្វើខុសច្បាប់ឬទេ ? ក្រោយមកម្តាយទេវីបានប្រាប់ទៅគណៈគ្រប់គ្រងសាលាឱ្យហៅវណ្ណៈមកអប់រំណែនាំហើយវណ្ណៈក៏ព្រមទទួលកំហុសថាមិនធ្វើបន្តទៅទៀតទេ៕

មេរៀនសង្ខេប

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

លំហាត់

១- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះនៅពេលអ្នកឃើញមានគេបៀតបៀនផ្លូវភេទមិត្តអ្នកឬអ្នកដទៃ ?

២- ដើម្បីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ? ចូររៀបរាប់ពីមនុស្សដែលទុកចិត្ត និងអាចជួយអ្នកបាន នៅពេលមានការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។

៣- បន្ទាប់ពីសិក្សាមេរៀននេះរួចតើអ្នកមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការបៀតបៀនផ្លូវភេទអ្នកដទៃដែរឬទេ ?

មេរៀនទី ៣ : ចំណង់ផ្លូវភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបមានចំណង់ផ្លូវភេទដែលជាលក្ខណៈធម្មជាតិ ជាពិសេសនៅពេលពេញវ័យ។ ការមានចំណង់ផ្លូវភេទជារឿងធម្មតារបស់មនុស្ស។ ប៉ុន្តែការសម្តែងចេញនូវចំណង់ផ្លូវភេទ ឬសេចក្តីស្នេហារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗគឺអាចមានលក្ខណៈខុសគ្នាដោយផ្អែកលើកត្តាយេនឌ័រ និងកត្តារួមផ្សំជាច្រើនទៀត។

១- ការឆ្លើយតបរបស់បុរសនិងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ

មនុស្សគ្រប់រូប ទាំងបុរស ទាំងស្ត្រី ទាំងអ្នកប្លែងភេទ/យេនឌ័រ ឬអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា អាចមានចំណង់ផ្លូវភេទជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត ដែលមានភេទដូចគ្នាឬភេទផ្សេងគ្នា។ រាងកាយរបស់យើងមានសរីរាង្គជាច្រើនដែលអាចឆ្លើយតបទៅនឹងរំញោចផ្លូវភេទដូចជា ការប៉ះពាល់លើផ្ទៃមុខ ក្បាលពោះ ចុងសុដន់ ត្រចៀក ដៃ ជើង ចង្កេះ ប្រដាប់ភេទ ជាដើម។ ការទទួលបានអារម្មណ៍នេះ គឺចាប់ផ្តើមចេញពីខួរក្បាលដែលជាសរីរាង្គដ៏សំខាន់ក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងរំញោចផ្លូវភេទដើម្បីទទួលបានភាពសុខស្រួល។

ជាទូទៅបុគ្គលម្នាក់ៗមានការយល់ឃើញ និងឆ្លើយតបទៅនឹងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនតាមរូបភាពផ្សេងៗ និងខុសៗគ្នាទៅតាមរាងកាយបុរស និងរាងកាយរបស់ស្ត្រី ជាមួយនឹងអារម្មណ៍នៃទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយពេលខ្លះ វាក៏ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅតាមពេលវេលាផងដែរ។

យោងតាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយបានលើកឡើងថា ការយល់ឃើញ និងឆ្លើយតបអំពីចំណង់ផ្លូវភេទរបស់បុគ្គលគឺមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញដោយផ្អែកលើបុគ្គល ទីកន្លែង និងពេលវេលា។ គេសង្កេតឃើញថា ស្ត្រីដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងសាសនា មានទំនោរបិទបាំងច្រើនទៅលើការសម្តែងចំណង់ផ្លូវភេទមានភាគរយនៃស្ត្រីច្រើនជាងបុរស បង្ហាញភាពមិនស៊ីចង្វាក់គ្នារវាងការឱ្យតម្លៃអំពីសកម្មភាពផ្លូវភេទ ដូចជាការរួមភេទមុនពេលរៀបការ និងអាកប្បកិរិយាជាក់ស្តែងរបស់ពួកគេដែលបានប្រព្រឹត្ត។ ប៉ុន្តែការជះឥទ្ធិពលទាំងនេះ មិនមែនជារឿងដែលត្រឹមត្រូវនោះទេ ព្រោះបុគ្គលម្នាក់ៗ មានសិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងការសម្តែងនូវទំនោរ និងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ នេះគឺជាចំណុចសំខាន់ដែលសិស្សានុសិស្សត្រូវយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងសិក្សាបន្ថែមដើម្បីពិចារណាដោយខ្លួនឯងនៅពេលដែលមានការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ។

២- គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ

នៅក្នុងភាពជាយុវវ័យ ការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទគឺជារឿងសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ខ្លួនឯង ពីព្រោះវាអាចមានការជះឥទ្ធិពលខ្លាំងទាំងទៅលើរាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ យុវវ័យត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយផ្អែកលើជំហាននៃការសម្រេចចិត្ត មុនពេលដែលខ្លួនសម្រេចចិត្តធ្វើការរួមភេទជាលើកដំបូង។ ត្រូវចងចាំថា យើងអាចពន្យារពេលការរួមភេទរបស់ខ្លួនតាមរយៈការគោរពលើការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន និងអនុវត្តជាសកម្មភាពផ្សេងទៀតក្រៅពីការរួមភេទ។ យុវវ័យអាចពិភាក្សាជាមួយនឹងដៃគូរបស់ខ្លួនអំពីគុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលការរួមភេទ ដោយផ្អែកលើចំណុចដែលបានរៀបរាប់ត្រួសៗដូចខាងក្រោមៈ

ក. គុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទៈ

- មិនមានការឆ្លងរោគ (ជំងឺអេដស៍/កាមរោគ)
- មិនមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន
- មិនមានបញ្ហាដល់ការសិក្សា
- សប្បាយរីករាយនឹងកីឡា ការអានសៀវភៅ និងការកម្សាន្តផ្សេងៗទៀត
- មានមិត្តភក្តិកាន់តែច្រើន
- យុវវ័យត្រូវចងចាំថា ប្រសិនបើខ្លួនចង់ប្រឡូកនឹងការរួមភេទ យើងត្រូវស្វែងយល់ឱ្យបានលម្អិតមុនធ្វើការសម្រេចចិត្ត ដូចជាៈ
  - អ្នកត្រូវស្វែងយល់ពីដៃគូរួមភេទឱ្យបានច្បាស់លាស់
  - យល់ដឹងអំពីការបង្ការការចម្លងរោគតាមការរួមភេទ
  - ស្វែងយល់អំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យដើម្បីបង្ការការចម្លងរោគ និងការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន
  - វិធីការពារការមានផ្ទៃពោះដោយចៃដន្យ
  - សេវាសុខភាពមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យ

ក្រៅពីនេះយុវវ័យក៏អាចពិភាក្សាជាមួយដៃគូទៅលើការសម្តែងមនោសញ្ចេតនាទៅលើដៃគូដោយគ្រាន់តែឱប ថើប ឬការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯងជាដើម។

៣- ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង

ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺសំដៅលើការបបោសអង្អែលរាងកាយដោយខ្លួនឯងដើម្បីសម្រេចចំណង់ផ្លូវភេទ ហើយជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត និងមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពឡើយ។

ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺអាចប្រព្រឹត្តបានទាំងសម្រាប់រាងកាយស្រ្តី និងរាងកាយបុរស។ វិធីនេះក៏អាចឱ្យយុវវ័យជួយពន្យារពេលនៃការរួមភេទជាមួយដៃគូរបស់ខ្លួនផងដែរ។ យុវវ័យត្រូវចងចាំថាការទទួលបានភាពស្រណុកសុខស្រួលខាងផ្លូវភេទមិនសំដៅតែការទទួលបានអារម្មណ៍ពីដៃគូរួមភេទដោយការរួមភេទនោះទេ យុវវ័យអាចសម្រេចចំណង់ផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងបាន ពីព្រោះចំណង់ផ្លូវភេទគឺជាអារម្មណ៍ដែលបុគ្គលអាចរីករាយនិងស្រណុកសុខស្រួលដោយមិនកំណត់ពីវិធីនៃការទទួលបានអារម្មណ៍នោះឡើយ។

មេរៀនសង្ខេប

ការឆ្លើយតបរបស់បុរសនិងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទតាមរូបភាពផ្សេងៗ និងខុសៗគ្នាទៅតាមរាងកាយបុរស និងរាងកាយរបស់ស្ត្រី ជាមួយនឹងអារម្មណ៍នៃទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយពេលខ្លះ វាមានលក្ខណៈស្មុំញ៉ាំ ដោយផ្អែកលើបុគ្គល ទីកន្លែង និងពេលវេលា។ គុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទមាន មិនមានការឆ្លងរោគ (ជំងឺអេដស៍/កាមរោគ) មិនមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន មិនមានបញ្ហាដល់ការសិក្សា ...។ ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្រ្តដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពឡើយ។

លំហាត់

សំណួរ

១- ចូររៀបរាប់ពីការយល់ឃើញផ្សេងៗរបស់បុរស និងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ

២- ចូរពណ៌នាពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ

៣- ចូរប្រៀបធៀបគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការជ្រើសរើសការរួមភេទ

មេរៀនទី ៤ : អំពើហិង្សា

មនុស្សភាគច្រើនគិតថា ជនដទៃ ជនមិនស្គាល់មុខដែលមានរូបរាងគួរឱ្យខ្លាច ឬមនុស្សមានបញ្ហាខួរក្បាលជាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សា ប៉ុន្តែភាគច្រើនជនដែលប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សា គឺជាមនុស្សដែលយើងស្គាល់ ហើយពេលខ្លះ ជាមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់និងទុកចិត្តទៀតផង។ ជនណាក៏ដោយ សូម្បីតែជាឪពុកម្ដាយ ឬជាសមាជិកគ្រួសារក៏អាចជាជនល្មើសបានដែរ។

១- និយមន័យ

អំពើហិង្សា ជាសកម្មភាពរាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំលើរូបរាងកាយ ការគំរាមកំហែង ការបំភិតបំភ័យខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។

អំពើហិង្សា គឺនៅពេលមនុស្សម្នាក់ប្រើប្រាស់អំណាចរបស់ខ្លួន ដើម្បីគាបសង្កត់ ធ្វើបាប ទៅលើជនដទៃទៀត ធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់និងភ័យខ្លាច។ អំពើហិង្សាត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីឱ្យនរណាម្នាក់ធ្វើតាមបំណងខ្លួន ហើយជនរងគ្រោះត្រូវធ្វើតាមអ្វីដែលពួកគេពុំចង់ធ្វើ។ អំពើហិង្សាជាទូទៅអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរ។

២- មូលហេតុនិងប្រភេទនៃអំពើហិង្សា

ក. មូលហេតុអំពើហិង្សា

- អ្នកប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាមួយចំនួនចង់សម្រេចបំណង និងប្រើប្រាស់អំណាចដើម្បីត្រួតត្រាលើនរណាម្នាក់
- អំពើហិង្សាមួយចំនួនមានប្រភពមកពីការប្រកាន់ទស្សនៈឬមានគំនិតខុសៗគ្នា ខ្វះការគោរពគ្នា មិនស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក
- ចិត្តមានៈ ចង់ឈ្នះ ចង់ធ្វើជាអ្នកខ្លាំង ដោយមិនយកហេតុផលមកជជែក
- ខ្វះវិធីគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន
- ខ្វះការពិចារណានិងអធ្យាស្រ័យឱ្យអ្នកដទៃ។

ខ. ប្រភេទនៃអំពើហិង្សាៈ អំពើហិង្សាមានបួនប្រភេទគឺៈ

អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ ជាការបង្កការឈឺចាប់ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវភេទ និងខូចសរីរាង្គបន្តពូជ ។

អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ផ្នែករាងកាយ ទោះ

មានស្លាកស្នាម ឬគ្មានស្លាកស្នាមក៏ដោយដូចជា ការវាយ ការច្រាន ការធាក់ ឬប្រើវត្ថុអ្វីមួយដូចជា ដំបង ឬឧបករណ៍ផ្សេងៗ ក្នុងការធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មានការឈឺចាប់។

អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍ ជាការគំរាម ការនិយាយ ឬធ្វើអ្វីម៉្យាង ដែលបង្កភាពភ័យខ្លាច និងតានតឹង អារម្មណ៍ដល់នរណាម្នាក់ ឬក្រុមមនុស្ស ដើម្បីត្រួតត្រាលើពួកគេដូចជា ការគំរាមថានឹងវាយសម្លាប់នរណាម្នាក់ ការប្រាប់នរណាម្នាក់ថាពួកគេជាមនុស្សភ្លីភ្លើ ឬគ្មានប្រយោជន៍ ឬការបញ្ឈប់ពួកគេកុំឱ្យជួបសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់គេ។

អំពើហិង្សាដោយការបំភ្លេច និងការបដិសេធឱកាស ការរារាំងនរណាម្នាក់ មិនឱ្យទទួលបាន សេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន មិនឱ្យទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីឱកាសណាមួយដោយចេតនា។ ឧទាហរណ៍៖ ការមិនផ្តល់ទឹក ឬអាហារគ្រប់គ្រាន់ដល់នរណាម្នាក់ ឬការមិនផ្តល់ឱកាសឱ្យក្មេងស្រីទទួលបានការអប់រំជាដើម។

អំពើហិង្សា

៣- ផលប៉ះពាល់នៃអំពើហិង្សា

អំពើហិង្សាផ្តល់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន ដល់ជនរងគ្រោះ ទាំងផ្នែករាងកាយ ផ្លូវចិត្តឬស្មារតី ដល់មនុស្ស គ្រួសារ និងសង្គម។

- **ផ្នែករាងកាយ** អាចបណ្តាលឱ្យរបួស បាក់ឆ្អឹង ពិការភាព ឬអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។
- **ផ្នែកផ្លូវចិត្តឬស្មារតី** មានដូចជា ការភ័យខ្លាច ស្រ្តេស ថប់បារម្ភ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនគ្មានតម្លៃ ឯកោ ជំងឺផ្លូវចិត្ត ឬធ្វើអត្តឃាត។
- **គ្រួសារ** អត់មានសេចក្តីសុខ បែកបាក់គ្រួសារ បាត់បង់ពេលវេលារកចំណូល បាត់បង់កិត្តិយស ជះឥទ្ធិពលដល់កូននិងសមាជិកគ្រួសារ។
- **សង្គម** : អំពើហិង្សាជាបន្ទុកនិងបង្កអសន្តិសុខ គ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់ដល់សង្គម។

៤- វិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សា

ក្នុងករណីមានការឈ្លោះប្រកែកគ្នា យើងអាចប្រើវិធីផ្សេងៗដើម្បីបញ្ចៀសអំពើហិង្សា ដូចជា៖

- និយាយឆ្លើយតបដោយសន្តិវិធី រួចដើរចេញ ដើម្បីរកវិធីដោះស្រាយ
- ប្រាប់អ្នកដែលទុកចិត្តនិងអាចជួយបាន ឬអាចប្រាប់ទៅគ្រូ នាយក ឪពុកម្តាយ បង មេភូមិ ប៉ូលីស ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ឬអង្គការ
- មិនត្រូវប្រកាន់ទស្សនៈឬគំនិតខ្លួនឯងពេកទេ និងត្រូវចេះគោរពនិងស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក
- មិនត្រូវយកឈ្នះ ចាញ់ ចេះពិភាក្សានិងពិចារណាហើយអធ្យាស្រ័យអត់ឱនឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក
- ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន។

មេរៀនសង្ខេប

អំពើហិង្សាមានច្រើនប្រភេទរាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំលើរូបរាងកាយ ការគំរាមកំហែង ការបំភិតបំភ័យខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ មូលហេតុអំពើហិង្សាដោយសាអ្នកប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាមួយចំនួនចង់សម្រេចបំណង ប្រកាន់ទស្សនៈរៀងៗខ្លួន ...។ ប្រភេទនៃអំពើហិង្សាមានបួនប្រភេទគឺ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍ និងអំពើហិង្សាដោយការបំភ្លេចនិងការបដិសេធឱកាស។ វិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សាមាន និយាយឆ្លើយតបដោយសន្តិវិធី ប្រាប់អ្នកដែលទុកចិត្តនិងអាចជួយបាន ចេះគោរពនិងស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន និងចេះពិចារណាអធ្យាស្រ័យឱ្យគ្នា៕

លំហាត់

១- ចូរឱ្យនិយមន័យអំពើហិង្សា ?

២- មូលហេតុអ្វីខ្លះដែលនាំឱ្យមានអំពើហិង្សា ?

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់និងវិធីបញ្ចៀសនៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម។

មេរៀនទី ៥ : មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្ត

ក្នុងការរស់នៅ មនុស្សយើងត្រូវការមានមិត្តភក្តិដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ មិត្តភក្តិខ្លះក៏មានឥទ្ធិពលលើការសម្រេចចិត្តរបស់យើងផងដែរ។

១- ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្តនិងអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងជំទង់ ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ

ក. ឥទ្ធិពលវិជ្ជមានលើការសម្រេចចិត្ត

មិត្តភក្តិរបស់យើង គឺជាមនុស្សដែលមានអាយុប្រហាក់ប្រហែលនឹងយើង មានបទពិសោធន៍ និងចិត្តគំនិត ការស្រឡាញ់ អាកប្បកិរិយា និងចូលចិត្តស្រដៀងគ្នា។

មិត្តមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងជីវិតរបស់យើងដូចជា ការជួយយកអាសាគ្នា ជួយការសិក្សាគ្នា ជួយពិភាក្សានិងផ្តល់យោបល់ក្នុងការសម្រេចចិត្ត។ ការមានមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ជួយឱ្យយើងមានទំនាក់ទំនងល្អ ព្រមទាំងយល់ថា ពួកគេដូចជាគ្រួសាររបស់យើង។

ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន មានដូចជា៖

- **មិត្តភក្តិបានឱ្យគំរូល្អៗ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក** ប្តេជ្ញាធ្វើកិច្ចការឱ្យបានល្អនៅសាលារៀន ប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពក្នុងការងារ មានចិត្តសប្បុរស គុណសម្បត្តិ និងមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្តលើគោលដៅច្បាស់លាស់។
- **មតិនិងដំបូន្មាន** មិត្តរបស់យើងស្តាប់និងផ្តល់មតិយោបល់ឱ្យយើង នៅពេលដែលយើងចង់រកគំនិតថ្មី និងដោះស្រាយបញ្ហា។ មិត្តភក្តិល្អអាចជួយអប់រំ ទូន្មាន ដល់យើង នៅពេលពួកគេគិតថា យើងកំពុងធ្វើកំហុស ឬធ្វើអ្វីមួយដែលមានគ្រោះថ្នាក់។
- **ការលើកទឹកចិត្ត** មិត្តភក្តិលើកទឹកចិត្តឱ្យយើងខិតខំដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលល្អ ជួយយើងក្នុងសិក្សារៀនសូត្រ គាំទ្រយើងនៅពេលយើងមានការខកចិត្ត ឬមានបញ្ហា និងយល់ស្របជាមួយយើងនៅពេលពួកគេជួបប្រទះការលំបាកស្រដៀងគ្នា។

- **បទពិសោធន៍ថ្មី** មិត្តភក្តិរបស់យើងអាចនាំយើងចូលរួមក្នុងក្លឹបសិក្សា ក្រុមកីឡា ក្រុមរបាំ ការងារមនុស្សធម៌ និងការងារសង្គម។

ខ. ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្ត

នៅពេលខ្លះមិត្តភក្តិបានដាក់សម្ពាធ ឬបង្កភាពតានតឹងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ពួកគេអាចដាក់សម្ពាធ ឱ្យយើងធ្វើអ្វីមួយដែលយើងយល់ថាមិនត្រឹមត្រូវដូចជា ការទិញអីវ៉ាន់ ការសេពគ្រឿងញៀន ការប្រថុយគ្រោះថ្នាក់នៅពេលបើកបររថយន្ត ឬបបួលចូលរួមក្នុងការរួមភេទ ...។ ការដាក់សម្ពាធនេះអាចត្រូវបានបង្ហាញដោយចំហរដូចជា៖

- ការបង្ខិតបង្ខំពីមិត្តភក្តិឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ។
- ការដាក់សម្ពាធលើការស្លៀកពាក់មិនសមរម្យ
- ការបង្ខំឱ្យសេពគប់ជាមួយមនុស្សមិនល្អដូចជា អ្នកផឹកស្រា ឬសេពគ្រឿងញៀន
- ការបង្ខំមិត្តភក្តិឱ្យបោះបង់ការសិក្សា ឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន។

២- វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន និងគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន

ក. វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន

វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន មានដូចជា៖

- **ត្រូវមានភាពក្លាហាននិងទំនុកចិត្ត** ប្រសិនបើយើងមានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីមិនល្អដែលកំពុងកើតឡើង យើងត្រូវយល់ពីស្ថានភាពនោះ និងគិតថាវាមិនត្រឹមត្រូវសម្រាប់យើងទេ អ្នកត្រូវសម្រេចចិត្តឆ្លើយតបដោយសន្តិវិធីដោយពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង និងបទពិសោធន៍កន្លងមក ហើយក្លាយជាមេរៀនបន្ថែមទៀតក្នុងជីវិត។
- **រៀបចំផែនការទប់ទល់នឹងសម្ពាធដែលអាចកើតមាន** ប្រសិនបើយើងទៅចូលរួមក្នុងកម្មវិធី ជប់លៀង យើងជឿថា នៅទីនោះមិត្តភក្តិនឹងជម្រុញយើងឱ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង។ ចូរគិតអំពីរបៀបដែលយើងនឹងត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈម មានដូចជា៖
  - ➢ និយាយថា «ទេ» សូមអភ័យទោស ឬអរគុណ ខ្ញុំមិនអាចញ៉ាំបានទេ ព្រោះ៖

    ១. ខ្ញុំឈឺក្រពះមិនអាចសេពគ្រឿងស្រវឹងបានទេ

    ២. ខ្ញុំកំពុងស្ថិតក្នុងការព្យាបាលជំងឺ គ្រូពេទ្យឱ្យតមគ្រឿងស្រវឹង

    ៣. ខ្ញុំមិនត្រូវការទេ ព្រោះពូរបស់ខ្ញុំទើបតែស្លាប់ដោយជំងឺក្រិនថ្លើម
  - ➢ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាព មិនអាចដោះស្រាយបាន ត្រូវស្វែងរកមនុស្សល្អ និងមានឥទ្ធិពល ដើម្បីជួយដោះស្រាយ។

ខ. គាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន

មិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានមានលក្ខណសម្បត្តិដូចជា ចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ផ្តល់យោបល់ល្អ គាំទ្រនិងលើកទឹកចិត្ត រួមសុខទុក្ខ ជួយយកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមក។

គាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន ត្រូវមានអាកប្បកិរិយា និងការប្រព្រឹត្ត ដូចខាងក្រោម៖

- គោរពនិងឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក
- គោរពពេលវេលា ពាក្យសន្យា និងរក្សាការសម្ងាត់
- ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត
- ចូលរួមពិភាក្សានិងដោះស្រាយបញ្ហា
- ផ្តល់មតិយោបល់ ដំបូន្មានល្អៗ និងចែករំលែកបទពិសោធន៍ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

មេរៀនសង្ខេប

មិត្តមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងជីវិតរបស់យើងដូចជា ការជួយយកអាសារគ្នា ជួយការសិក្សាគ្នា ជួយពិភាក្សានិងផ្តល់យោបល់ក្នុងការសម្រេចចិត្ត ព្រមទាំងយល់ថា ពួកគេដូចជាគ្រួសាររបស់យើង។ ប៉ុន្តែមិត្តភក្តិខ្លះអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ដូចជាការដាក់សម្ពាធលើការស្លៀកពាក់មិនសមរម្យ ការបង្ខំឱ្យសេពគប់ជាមួយមនុស្សមិនល្អ បង្ខំមិត្តភក្តិឱ្យបោះបង់ការសិក្សាឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងឬគ្រឿងញៀន។ វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមានមានដូចជា ត្រូវមានភាពក្លាហាននិងទំនុកចិត្ត និងចេះរៀបចំផែនការទប់ទល់នឹងសម្ពាធ ចេះពីរបៀបដែលត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈម និងត្រូវស្វែងរកមនុស្សល្អនិងមានឥទ្ធិពលដើម្បីជួយដោះស្រាយ៕

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីឥទ្ធិពលវិជ្ជមានលើការសម្រេចចិត្ត

២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ។

មេរៀនទី ៦ : គោលដៅអនាគត

គោលដៅរួមមានទាំង ក្តីសង្ឃឹមនិងគោលបំណងនាពេលអនាគតរបស់យើងដែលចង់បាន ការងារ ចង់មានដៃគូ ចង់មានកូន និងចង់សម្រេចបានអ្វីដទៃទៀតៗជាដើម ។ គ្រប់បុគ្គល ដែលជោគជ័យសុទ្ធតែបានកំណត់គោលដៅ និងមានធ្វើផែនការច្បាស់លាស់ ដើម្បីឈានទៅសម្រេចក្តីសុបិនរបស់ខ្លួន។

១- ការកំណត់គោលដៅនិងផែនការអនាគត

ការកំណត់គោលដៅ និងការធ្វើផែនការដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅនោះ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការកំណត់គោលដៅបានបង្ហាញឱ្យយើងឃើញថា យើងចង់ឱ្យអនាគតរបស់យើងទៅជាបែបណា និងត្រូវខិតខំប្រឹងប្រែងចាប់ពីពេលឥឡូវនេះ ដើម្បីឈានទៅសម្រេចគោលដៅនោះ។

ដើម្បីឈានទៅដល់ការសម្រេចគោលដៅ ត្រូវមានផែនការទៅតាមជំហានចំនួនប្រាំមួយសំខាន់ៗដូចខាងក្រោម៖

- **ការកំណត់គោលដៅ៖** សូមគិតពីគោលដៅមួយ ហើយគោលដៅនោះអាចជាអ្វីម៉្យាងដែលយើងសុបិន និងចង់បានសម្រេចនាពេលអនាគត។ គោលដៅនោះត្រូវសមស្របនិងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន អាចជាគោលដៅប្រភេទណាមួយក៏បានដូចជា គោលដៅក្នុងការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួន ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ផ្នែកការច្នៃប្រឌិត ឬគោលដៅបែបអត្តពលកម្ម។ សូមសរសេរគោលដៅទាំងនោះ ហើយត្រូវមានលក្ខណៈជាក់លាក់។
- **ការកំណត់កាលបរិច្ឆេទគោលដៅ៖** តើយើងចង់សម្រេចគោលដៅរបស់យើងនៅត្រឹមពេលណា? ត្រូវប្រាកដថា កាលបរិច្ឆេទដែលយើងកំណត់នោះ ជាកាលបរិច្ឆេទដែលមានលក្ខណៈជាក់ស្តែង ។
- **ការធ្វើផែនការ៖** តើត្រូវការមានជំហានអ្វីខ្លះ ដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅរបស់យើង? សូមបំបែកគោលដៅរបស់យើងទៅជាផ្នែកៗ។ បន្ទាប់មកសូមសរសេរជំហានទាំងនោះឱ្យបានលម្អិត ហើយយើងអាចសម្រេចចិត្តក្នុងការកំណត់កាលបរិច្ឆេទនៃគោលដៅសម្រាប់ជំហាននីមួយៗ ដើម្បីរក្សាឱ្យយើងដើរនៅលើផ្លូវត្រឹមត្រូវ។

- **ការកំណត់រកការលំបាក និងឧបសគ្គរារាំង៖** តើអ្វីខ្លះដែលអាចរារាំងយើងមិនឱ្យសម្រេចគោលដៅរបស់យើងបាន? សូមគិតជាមុនអំពីអ្វីដែលនឹងកើតមាន ឬអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យយើងមានភាពយឺតយូរ ឬអ្វីដែលអាចមករារាំងផ្លូវយើង។ យើងពិតជាពុំអាចព្យាករណ៍អ្វីបានគ្រប់យ៉ាងនោះទេ។ សូមសរសេរចំណុចទាំងអស់នេះចេញមកផងដែរ។
- **ការកំណត់រកដំណោះស្រាយចំពោះការលំបាក និងឧបសគ្គរារាំងទាំងនោះ** តើយើងធ្វើអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីជំនះការលំបាកទាំងនេះ? សូមបង្កើតដំណោះស្រាយដើម្បីជំនះលើឧបសគ្គដែលអាចកើតមានទាំងអស់ ដែលយើងគិតឃើញ ប៉ុន្តែត្រូវមានលក្ខណៈច្នៃប្រឌិតខ្ពស់។
- **ការកំណត់រកធនធានមនុស្ស និងទីកន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយ៖** តើអ្នកណា ឬមានអ្វីខ្លះដែលជួយយើងឱ្យសម្រេចគោលដៅរបស់យើងបាន? តើអ្នកណាអាចជួយលើកទឹកចិត្តយើង? តើយើងអាចទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវិធី ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រនៅទីណា ?

២- កត្តាដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត

កត្តាដែលជួយឱ្យសម្រេចគោលដៅអនាគតមានដូចតទៅ៖

- កំណត់គោលដៅសមហេតុផលនិងអាចសម្រេចបាន
- កំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់និងសមស្រប ដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅបាន
- បំបែកគោលដៅធំៗឱ្យទៅជាជំហានតូចៗ និងឈានទៅសម្រេចជំហានទាំងនោះម្តងមួយៗ
- រក្សាកំណត់ត្រាអំពីវឌ្ឍនភាពរបស់យើង និងកែសម្រួលគោលដៅ ព្រមទាំងតារាងពេលវេលា ប្រសិនបើចាំបាច់
- ត្រូវចៀសវាង និងបង្ការបញ្ហានានាដូចជា ការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យជំទង់ ឬការផឹកគ្រឿងស្រវឹង ... ដែលអាច ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផែនការរបស់អ្នក
- ត្រូវថែរក្សាសុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គមឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន ព្រោះកាលណាមានជំងឺធ្វើឱ្យបំណងប្រាថ្នាមានឧបសគ្គ ឬជួនកាលធ្វើឱ្យប្រណងប្រាថ្នាមិនបានជោគជ័យ
- សូមកុំបោះបង់គោលដៅរបស់អ្នក។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ៖

- ការកំណត់គោលដៅ គឺជាវិធីដ៏ល្អដើម្បីឱ្យគេអាចផ្តោតថាមពល និងកិច្ចខិតខំ។
- គោលដៅរយៈពេលខ្លីអាចសម្រេចបានដោយងាយស្រួលជាងគោលដៅរយៈពេលវែង។ គោលដៅរយៈពេលវែងទាមទារការធ្វើផែនការកាន់តែច្រើន។

- ត្រូវមានភាពបត់បែនក្នុងការធ្វើផែនការ ហេតុនេះប្រសិនបើមានអ្វីម៉្យាងមិនដំណើរការបានត្រឹមត្រូវទេ យើងអាចកែសម្រួលផែនការរបស់យើង ឬផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើគោលដៅមួយផ្សេងទៀត។ យើងអាចមានផែនការសម្រាប់ជាជម្រើសជំនួសបាន។
- ប្រសិនបើយើងអាចគិតឃើញអំពីឧបសគ្គដែលអាចកើតមានឡើង យើងអាចបង្ការកុំឱ្យឧបសគ្គទាំងនោះកើតមាន ឬធ្វើផែនការថា តើយើងនឹងធ្វើអ្វីខ្លះប្រសិនបើឧបសគ្គទាំងនោះកើតមាន។

មេរៀនសង្ខេប

ការកំណត់គោលដៅ និងការធ្វើផែនការដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅ មានសារៈសំខាន់ ចង់ឱ្យអនាគតរបស់យើងទៅជាបែបណា និងត្រូវខិតខំប្រឹងប្រែងចាប់ពីពេលឥឡូវ កត្តាដែលជួយឱ្យសម្រេចគោលដៅអនាគតមានដូចជា កំណត់គោលដៅសមហេតុផលនិងអាចសម្រេចបាន កំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់និងសមស្រប បំបែកគោលដៅធំៗឱ្យទៅជាជំហានតូចៗ រក្សាកំណត់ត្រាអំពីវឌ្ឍនភាពនិងកែសម្រួលគោលដៅព្រមទាំងតារាងពេលវេលា ប្រសិនបើចាំបាច់ ត្រូវចៀសវាងនិងបង្ការបញ្ហានានា៕

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីការកំណត់គោលដៅនិងផែនការអនាគត

២- តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត?

៣- ចូរប្អូនសាកល្បងរៀបចំគោលដៅអនាគត ដោយមានជំនួយពី ឪពុកម្តាយរបស់ប្អូន។

សូមជឿជាក់លើខ្លួនឯង ! យើងអាចធ្វើបាន !!

មេរៀនទី ១ : សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ

មនុស្សមានសិទ្ធិទទួលបានសិទ្ធិជាមូលដ្ឋាន សិទ្ធិរស់រាន សិទ្ធិទទួលបានការការពារ សិទ្ធិអភិវឌ្ឍ សិទ្ធិចូលរួម និងមានសេរីភាពក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិដូចៗគ្នា។ ក្រៅពីសិទ្ធិមូលដ្ឋានខាងលើ យើងក៏ទទួលបានសិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជផងដែរ។

១- សិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០

សិទ្ធិសំខាន់ៗដែលជួយការពារសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ មានដូចជាៈ

- **សិទ្ធិទទួលបានការប្រព្រឹត្តដោយស្មើភាព និងដោយសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរៈ** យើងទាំងអស់សុទ្ធតែមានតម្លៃសក្តិសម ទទួលបានការគោរព និងមានសិទ្ធិដូចគ្នា តាំងតែពីកំណើតមកម៉្លេះ។
- **សិទ្ធិមិនត្រូវបានគេរើសអើងដោយហេតុផលណាមួយៈ** យើងពុំគួរទទួលបានការប្រព្រឹត្តមកលើយើងខុសប្លែកពីអ្នកដទៃដោយសារហេតុផលណាមួយឡើយដូចជា ជាតិសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ភេទ អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ និន្នាការផ្លូវភេទ។ល។
- **សិទ្ធិមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងទទួលបានការការពារៈ** សិទ្ធិនេះត្រូវបានផ្ដល់ការការពារពិសេស ចំពោះមុខច្បាប់ រួចផុតពីអំពើហិង្សា និងការភ័យខ្លាច។ កុមារដែលគ្មានក្រុមគ្រួសារ កុមារភៀសខ្លួន មិនឱ្យមានអំពើទារុណកម្ម ការរំលោភពាក់ព័ន្ធនិងច្បាប់ ការបង្ខំឱ្យធ្វើពលកម្ម និងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង ការថែទាំកុមារ ការធ្វើបាបផ្នែករាងកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្ត ឬកេងប្រវ័ញ្ច ការធ្វើអាជីវកម្មកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទជាដើម។
- **សិទ្ធិចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតៈ** នៅពេលមានការសម្រេចចិត្ត ត្រូវបានធ្វើឡើងពាក់ព័ន្ធនឹងជីវិត អ្នកមានសិទ្ធិចូលរួមធ្វើការសម្រេចចិត្ត ទាំងផ្នែកអារម្មណ៍ និងទស្សនៈរបស់អ្នក គួរត្រូវបានគេស្ដាប់ និងយកទៅពិចារណា រាងកាយរបស់អ្នកជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នក គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិវិន្និច្ឆ័យជីវិតយើងទេ ប្រសិនបើយើងពុំយល់ព្រម។
- **សិទ្ធិទទួលបានឯកជនភាព និងទទួលបានការរក្សាការសម្ងាត់ៈ** ប្រសិនបើយើងប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូបង្រៀនអំពីអ្វីម្យ៉ាងដែលយើងពុំចង់ឱ្យនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត

បានដឹង ពួកគេគួរគោរពឯកជនភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេរំលោភបំពាន អ្នកត្រូវប្រាប់អ្នកផ្សេងទៀតដែលអាចជួយ ឬការពារអ្នកមិនឱ្យជួបគ្រោះថ្នាក់បាន។

- **សិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍៖** នៅពេលយើងមានអាយុច្រើនគ្រប់គ្រាន់តាមផ្លូវច្បាប់ និងមានគ្រួសារក្នុងអាពាហ៍ពិពាហ៍មនុស្សទាំងពីរនាក់មានសិទ្ធិដូចគ្នា។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិបង្ខំយើងឱ្យរៀបការ ឬជ្រើសរើសដៃគូសម្រាប់យើងឡើយ។ យើងអាចសម្រេចចិត្តមានកូន ឬពុំមានកូន ត្រូវមានកូនប៉ុន្មាននាក់ និងពេលណាដែលយើងចង់មានកូន។
- **សិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាន៖** យើងអាចសុំព័ត៌មាន ឬ ទទួលបានព័ត៌មាន និងចែករំលែកព័ត៌មានលើប្រធានបទណាមួយ រួមទាំងប្រធានបទអំពីសុខភាព និងផ្លូវភេទផងដែរ។
- **សិទ្ធិមានសុខភាពល្អ៖** ការថែទាំសុខភាពល្អ ដែលអាចធ្វើបាន យើងអាចទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិក ដើម្បីទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងៗការប្រើស្រោមអនាម័យ និងដំបូន្មានត្រឹមត្រូវស្ដីពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ។
- **សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ៖** កុមារទាំងអស់គួរបានទៅសាលារៀន ទទួលបានពីការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ ការសិក្សាអំពីរាងកាយ ការមានផ្ទៃពោះ ការពន្យារកំណើត (វិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ) និងជំងឺកាមរោគ។ល។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ សិទ្ធិគឺជាអ្វីទាំងឡាយដែលមនុស្សត្រូវតែទទួលបានក្នុងការមានសេរីភាព។

- យើងទាំងអស់គ្នាមានសិទ្ធិ សេរីភាព និងការទទួលខុសត្រូវដូចៗគ្នា។
- ស្ត្រី និងបុរសគ្រប់អាយុទាំងអស់ មានសិទ្ធិទទួលបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនក្នុងលក្ខណៈប្រកបដោយសុវត្ថិភាព សុខភាពល្អ មានការទទួលខុសត្រូវ មានការគោរព និងមានក្ដីរីករាយ។
- យើងមានការទទួលខុសត្រូវក្នុងការគោរព និងការពារសិទ្ធិរបស់ជនដទៃ។
- ពុំមាននរណាម្នាក់អាចដកហូតសិទ្ធិមនុស្សរបស់យើងបានឡើយ។

មេរៀនសង្ខេប

សិទ្ធិមនុស្ស គឺការទទួលបានសិទ្ធិជាមូលដ្ឋាន ការការពារពីគ្រោះថ្នាក់ និងមានសេរីភាពក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិដូចៗគ្នា។ សិទ្ធិសំខាន់ៗដែលជួយការពារសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជមាន ១- សិទ្ធិបានទទួលការប្រព្រឹត្តដោយស្មើភាព និងដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ២- សិទ្ធិមិនត្រូវបានគេរើសអើងដោយហេតុផលណាមួយ ៣- សិទ្ធិមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងទទួលបានការការពារ ៤- សិទ្ធិចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិត ៥- សិទ្ធិទទួលបានឯកជនភាព និងទទួលបានការរក្សាការសម្ងាត់ ៦- សិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ៧- សិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាន ៨- សិទ្ធិមានសុខភាពល្អ ៩- សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ និង១០- ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ។

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាសិទ្ធិ ?

២- ចូររៀបរាប់សិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០

៣- រៀបរាប់ពីការប្រើប្រាស់សិទ្ធិយ៉ាងតិចណាស់ឱ្យបានមួយ ដែលយើងអាចប្រើដើម្បីដោះស្រាយនឹងការរើសអើង ឬរឿងអយុត្តិធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ។

មេរៀនទី ២ : ការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ

ដើម្បីរក្សាសុខភាពល្អ អ្នកចាំបាច់ត្រូវថែទាំរាងកាយរបស់ខ្លួនឱ្យបានជាប្រចាំ និងត្រូវមានវិធានការដើម្បីបង្ការបញ្ហាសុខភាព។ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) បញ្ជាក់ថា សុខភាពពុំមែនគ្រាន់តែជាសភាពមិនមានជំងឺតែប៉ុណ្ណោះឡើយ។ សុខភាព មានន័យថា ជាការមានអារម្មណ៍ថាមានសុខុមាលភាពទាំងស្រុង ទាំងផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្នែកផ្លូវចិត្តនិងផ្នែកសង្គម។

១- និយមន័យ

សុខភាពផ្លូវភេទល្អមានន័យថាជាការមានសុខុមាលភាពពេញលេញ ពាក់ព័ន្ធជាមួយផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ ដើម្បីមានសុខភាពផ្លូវភេទល្អ មនុស្សចាំបាច់ត្រូវមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទបែបវិជ្ជមាន និងមានការគោរព ព្រមទាំងមានបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទដែលមានសុវត្ថិភាពគួរជាទីពេញចិត្ត និងពុំមានអំពើហិង្សា។

សុខភាពបន្តពូជ គឺជាសុខុមាលភាពទាំងស្រុងទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។ សុខភាពបន្តពូជរួមមានការរក្សាសរីរាង្គបន្តពូជរបស់យើងឱ្យមានសុខភាពល្អ មានផ្ទៃពោះ (ឬបណ្ដាលឱ្យគេមានផ្ទៃពោះ)តែនៅពេលដែលយើងចង់ឱ្យមាន រក្សាសុខភាពល្អក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងការរក្សាសុខភាពល្អ ចាប់ផ្ដើមពីផ្ទះរបស់អ្នក។

២- សមាសភាពសុខភាពបន្តពូជ (សេវាសុខភាពបន្តពូជ)

យុវវ័យគួរទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ឬអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាសុខភាពផ្លូវភេទមេត្រីភាព។ សេវាសុខភាពសម្រាប់យុវវ័យមាន ៨ ចំណុចសំខាន់៖

១- មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់រួមមាន ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ការសម្រាល ការពិនិត្យក្រោយសម្រាល និងសុខភាពទារក

២- មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

៣- ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការរំលូតដែលមានបញ្ហា

៤- ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ រួមមានជំងឺកាមរោគ ជំងឺអេសដ៍

៥- ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការមិនមានកូន (ភាពអារ)

៦- សុខភាពបន្តពូជរបស់យុវវ័យ

៧- បញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីដែលមានវ័យចំណាស់

៨- អំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ

៣- ការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ

ដើម្បីបង្ការបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ ដែលអាចកើតមានអ្នកគួរយល់ដឹងនិងអនុវត្តតាមដូចខាងក្រោម៖

ក្មេងស្រីនិងស្ត្រី គួរលាងសម្អាតតែទ្វារមាស (ប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្រៅ) ប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកពុំចាំបាច់ត្រូវលាងសម្អាតរន្ធយោនីទេ ព្រោះថារន្ធយោនីនឹងធ្វើការសម្អាតដោយខ្លួនឯង។ ទឹករំអិលទ្វារមាសតាមធម្មតាពុំមានក្លិនខ្លាំងទេ ហើយពុំរមាស់ ឬក្រហាយនោះឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកសង្កេតឃើញមានការប្រែប្រួលមិនប្រក្រតីចំពោះទឹករំអិល ឬមានរមាស់ ឬក្រហាយ សូមទៅគ្លីនិកជំនាញនិងឯកទេស។ នៅពេលប្រើប្រាស់បង្គន់ ជានិច្ចជាកាលត្រូវជូតពីមុខទៅក្រោយ។ ការជូតពីក្រោយមកមុខ អាចនាំមេរោគចូលទៅក្នុងរន្ធបង្ហូរនោម និងរន្ធយោនី។

ក្មេងប្រុសនិងបុរស លាងសម្អាតក្បាលលិង្គ ស្បែកចុងលិង្គ និងថង់ពងស្វាស ប្រសិនបើ ពុំបានកាត់ស្បែកគ្របលិង្គទេ។ តាមធម្មតាលិង្គមិនមានការចេញទឹករំអិលទេ។ ប្រសិនបើសង្កេតឃើញមានការចេញទឹករំអិលពីលិង្គ (ក្រៅពីទឹករំអិលមុនពេលបាញ់ទឹកកាម ឬទឹកកាម) ឬមានពងទឹកផ្លូត ឬដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ ឬមានការឈឺចាប់ពេលបត់ជើងតូច សូមទៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិកឯកទេស ដើម្បីពិនិត្យ ពិគ្រោះយោបល់ និងព្យាបាល។

សារគន្លឹះត្រូវចងចាំ

អាយុ ១០ដល់ ១៤ឆ្នាំ	អាយុ ១៥ដល់ ១៩ឆ្នាំ	អាយុ ២០ដល់ ២៤ឆ្នាំ
យល់ដឹងពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹង៖		
អនាម័យនិងការថែទាំសុខភាពបឋម	អនាម័យនិងការថែទាំសុខភាពបឋម	អានាម័យនិងការថែទាំសុខភាពបឋម
វីរុសអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ	ការពិភាក្សាមុនពេលរៀបការ (ផែនការគ្រួសារ) និងសុវត្ថិភាពនៃការរួមភេទ	ការពិភាក្សាមុនពេលរៀបការ (ផែនការគ្រួសារ) និងសុវត្ថិភាពនៃការរួមភេទ

អាយុ ១០ដល់ ១៤ឆ្នាំ	អាយុ ១៥ដល់ ១៩ឆ្នាំ	អាយុ ២០ដល់ ២៤ឆ្នាំ
អាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺ ស្លេក ស្លាំង	អាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺស្លេក ស្លាំង	អាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺស្លេក ស្លាំង
ការការពារមហារីកមាត់ស្បូន (អាយុ៩ដល់១៣ឆ្នាំ)	ពន្យារកំណើត និងការការពារ កំណើតបន្ទាន់	ពន្យារកំណើត និងការការពារ កំណើតបន្ទាន់
	ការធ្វើតេស្តពិនិត្យមើល ការ មានផ្ទៃពោះ	ការធ្វើតេស្តពិនិត្យមើល ការ មានផ្ទៃពោះ
	ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះនិង ក្រោយសម្រាល	ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះនិង ក្រោយសម្រាល
សុខភាពផ្លូវចិត្ត	វីរុសអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ និង កាមរោគ	វីរុសអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ និង កាមរោគ
យេនឌ័រ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ និងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ	ការរំលូត និងរលូត	ការរំលូត និងរលូត
គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង	ការការពារមហារីកមាត់ស្បូន និង មហារីកដោះ	ការការពារមហារីកមាត់ស្បូន និង មហារីកដោះ
	សុខភាពផ្លូវចិត្ត	សុខភាពផ្លូវចិត្ត
	យេនឌ័រ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទនិង ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ	យេនឌ័រ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទនិង ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

មេរៀនសង្ខេប

សុខភាពផ្លូវភេទល្អមានន័យថាជាការមានសុខុមាលភាពពេញលេញ ពាក់ព័ន្ធជាមួយផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ **សុខភាពបន្តពូជ** គឺជាសុខុមាលភាពទាំងស្រុងទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។**សេវាសុខភាពសម្រាប់យុវវ័យ** មាន ការផ្ដល់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការរំលូតដែលមានបញ្ហា ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការមិនមានកូន សុខភាពបន្តពូជរបស់យុវវ័យ បញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីដែលមានវ័យចំណាស់ និងអំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ។ **ការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទ** រួមមានអនាម័យប្រដាប់ភេទ។ **ការថែទាំសុខភាពបន្តពូជ** គឺជាសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គមទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។

លំហាត់

១- តើអ្វីជាសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ ?

២- តើសេវាសុខភាពយុវវ័យមានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់

៣- តើការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ សម្រាប់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីមានអ្វីខ្លះ ?

មេរៀនទី ៣ : ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ

ការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់បុរសឬស្ត្រី ហៅថាជំងឺកាមរោគដែលបង្កឡើងដោយមេរោគជាច្រើនដូចជា បាក់តេរី ប៉ារ៉ាស៊ីត វីរុស និងពពួកផ្សិត ហើយជាជំងឺដែលកើតមានញឹកញាប់។

១- និយមន័យនៃការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ

ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជគឺជា ការឆ្លងមេរោគពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត តាមរយៈការរួមភេទដោយពុំប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយដៃគូដែលមានជំងឺ ឬឆ្លងតាមឧបករណ៍ពេទ្យដែលមិនមានអនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគបានល្អ ឬកើតឡើងដោយសារបាក់តេរីកើនឡើងខុសប្រក្រតីនៅប្រដាប់ភេទ។

២- របៀបឆ្លងការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ

ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជខាងក្រៅអាចឆ្លងបានតាមរយៈ៖

- ការខ្វះអនាម័យលើប្រដាប់ភេទ រួមបញ្ចូលទាំងរបៀបលាងពេលបន្ទោបង់ហើយ
- ការរួមភេទជាមួយដៃគូក្រៅដែលមានជំងឺកាមរោគ ដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យ
- ការចម្លងដោយការប៉ះពាល់ជាមួយស្បែកដែលមានជំងឺ ដូចជា ដំបៅ នៅលើប្រដាប់ភេទដែលជាមេរោគបង្កឱ្យមានជំងឺកាមរោគ
- ការប្រើប្រាស់របស់រួមជាមួយអ្នកមានជំងឺ ដូចជា កន្សែង ខោក្នុង
- ឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃ នៅពេលសម្រាល និងពេលបំបៅដោះ
- ឧបករណ៍ពេទ្យខ្វះការសម្លាប់មេរោគ។

ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជខាងក្នុង គឺសំដៅទៅលើជំងឺកាមរោគ ដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ។

៣- រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញាមានដូចជា៖

- ដំបៅ កន្ទួល ដុំរឹង ឡើងកូនកណ្តុរ ឬមាស់ក្រហមនៅលើប្រដាប់ភេទ។

- ការរមាស់ ឬការមានអារម្មណ៍មិនស្រួលនៅប្រដាប់ភេទ ក្រហាយ ឬឈឺនៅពេលបត់ជើង (នោម) មានសារធាតុរាវ ឬទឹករំអិលមិនប្រក្រតីចេញពីលិង្គ ឬយោនីដែលអាចមានពណ៌ស លឿង ឬបៃតង ឬអាចមានក្លិនខ្លាំង និង ហើមពងស្វាស ឬក្រពេញ។

៤- វិធានការបង្ការ

វិធានការបង្ការ ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ៖

- អនាម័យប្រដាប់ភេទឱ្យបានត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ថ្ងៃ
- ប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូ
- ចៀសវាងប្រើប្រាស់របស់រួមគ្នាជាមួយអ្នកមានជំងឺដូចជា កន្សែង ក្រមា ខោក្នុង
- រម្ងាប់មេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវលើឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ
- អ្នកកើតជំងឺប្រព័ន្ធបន្តពូជត្រូវទៅទទួលសេវាព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេលវេលានៅតាមមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលមានអាជ្ញាបណ្ណ។

មេរៀនសង្ខេប

ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជគឺជា ការឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមភេទ ដោយពុំប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយដៃគូដែលមានជំងឺ ឧបករណ៍ពេទ្យដែលមិនមានអនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគបានល្អ និងកើតឡើងដោយសាបាក់តេរីនៅយោនីកើនឡើងខុសប្រក្រតី។ **ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ** មានតាមរយៈផ្នែកខាងក្រៅនិងខាងក្នុង។

រោគសញ្ញានៃរោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ មានដូចជា ដំបៅ កន្ទួល ដុំរឹង ឡើងកូនកណ្ដុរ ឬរមាស់ក្រហមនៅលើប្រដាប់ភេទ។ **វិធានការបង្ការការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ មានដូចជា** កុំឆាប់រួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក ស្មោះត្រង់ប្ដី១ប្រពន្ធ១ ប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូ ធ្វើការអប់រំទៅមិត្តភក្តិ ញាតិមិត្តបន្ត៕

លំហាត់

១- ដូចម្ដេចហៅថាការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ?

២- តើជំងឺកាមរោគមានរោគសញ្ញាដូចម្ដេចខ្លះ ?

៣- តើវិធីបង្ការជំងឺកាមរោគមានអ្វីខ្លះ ?

មេរៀនទី ៤ : មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍

មេរោគអេដស៍ ជាមេរោគមួយប្រភេទ ដែលគេបានរកឃើញនៅចុងសតវត្សទី២០ ហើយមេរោគនេះ ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយបន្តិចម្តងៗ រហូតបង្កឱ្យកើតជាជំងឺអេដស៍។

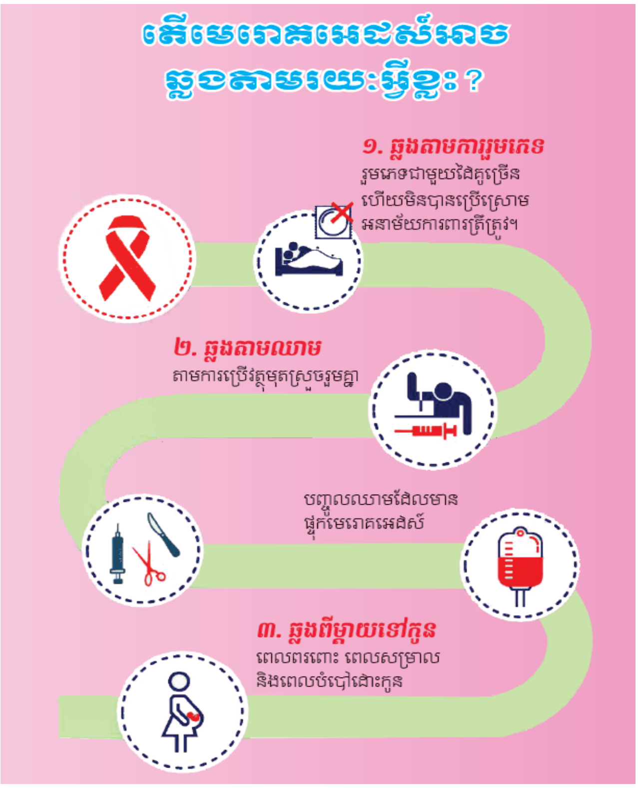
១- និយមន័យ

មេរោគអេដស៍ (HIV = Human Immunodeficiency Virus) ជាមេរោគដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនៃរាងកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ ប្រសិនបើ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ពុំបានទទួលការព្យាបាលទេ នោះនឹងក្លាយទៅជាអ្នកជំងឺអេដស៍។

ជំងឺអេដស៍ (AIDS = Acquired Immun Deficency Symdrome) គឺជាបណ្តុំរោគសញ្ញាដែលកើតឡើងក្រោយពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។

២- របៀបឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍

ក. ការរួមភេទ៖ ជាមួយដៃគូតាមយោនីឬតាមរន្ធគូទ ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដោយពុំបានប្រើស្រោមអនាម័យឬប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវ។



ខ. ឈាម៖ ការប៉ះពាល់ឈាមនិងទឹករងៃដោយផ្ទាល់របស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ តាមរយៈការប្រើប្រាស់សម្ភារៈមុតស្រួច ទម្លុះស្បែករួមគ្នា ឧទាហរណ៍៖ ម្ជុលប្រើរួចហើយយកទៅចាក់ ឬយកទៅសាក់ ឬឡាមដែលប្រើរួច។

គ. ពីម្តាយទៅកូន៖ មេរោគអេដស៍អាចឆ្លងពីម្តាយទៅកូនក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងពេលបំបៅដោះ។

វិធីដែលមេរោគអេដស៍ឆ្លងច្រើនជាងគេបំផុត គឺតាមរយៈការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។ មេរោគអេដស៍ពុំឆ្លងតាមរយៈទំនាក់ទំនងសង្គមដូចជា ការរស់នៅក្នុងផ្ទះជា មួយគ្នា ការកាន់ដៃគ្នា ការឱប ការថើបថ្ពាល់ ការប្រើប្រាស់បង្គន់រួមគ្នា ការហែលទឹកនៅអាងជាមួយគ្នា ការញ៉ាំអាហារ និងភេសជ្ជៈជាមួយគ្នា ការប្រើប្រាស់សម្លៀកបំពាក់ជាមួយគ្នា ការកណ្តាស់ និងក្អក ឬតាមរយៈមូសខាំឡើយ។ សកម្មភាពទាំងអស់នេះពុំចម្លងមេរោគអេដស៍ឡើយ ព្រោះនៅពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះ ពុំមានសារធាតុរាវនៃរាងកាយណាមួយក្នុងចំណោមសារធាតុរាវទាំង ៥ ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងនោះ អាចចូលទៅក្នុងខ្លួនអ្នកបានឡើយ។

៣- វិធានការបង្ការ

ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យកើតជំងឺអេដស៍ អ្នកចាំបាច់ត្រូវបង្ការកុំឱ្យសារធាតុរាវនៃរាងកាយដែលមានមេរោគអេដស៍នៅក្នុងនោះអាចចូលមកក្នុងខ្លួនអ្នកបាន។ អ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកតាមរយៈ៖

- ត្រូវស្មោះត្រង់ប្តីមួយប្រពន្ធមួយ
- ប្រសិនបើអ្នករួមភេទ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ

- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ម្ជុលឬវត្ថុមុតស្រួចដែលមានឈាមរួមគ្នា ឬប្រើប្រាស់ម្ជុលដែលគេប្រើរួចហើយទេ
- ប្រសិនបើមានចំណង់ផ្លូវភេទ អាចប្រើប្រាស់វិធីសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង។

ចំណាំ៖មានតែការធ្វើ តេស្តឈាមតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រទេ ទើបដឹងថាមានឬគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

មេរៀនសង្ខេប

មេរោគអេដស៍(HIV) ជាវីរុសដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ(ប្រព័ន្ធការ ពាររាងកាយ)របស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ **ជំងឺអេដស៍** (AIDS) ជាបណ្តុំរោគសញ្ញាដែលកើតក្រោយពី ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ **មេរោគអេដស៍ចម្លងតាមរយៈ៖** ការរួមភេទដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ ប៉ះពាល់ឈាម និងពីម្តាយទៅកូន (ផ្ទៃពោះ ពេលឆ្លងទន្លេ និងពេលបំបៅដោះ)។ **យើងអាចបង្ការមេរោគអេដស៍បានតាមរយៈ** ការមិនរួមភេទ ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ត្រូវស្មោះត្រង់ប្តីមួយប្រពន្ធមួយ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ម្ជុលឬវត្ថុមុតស្រួចដែលមានឈាមរួមគ្នា ឬប្រើប្រាស់ម្ជុលដែលគេប្រើរួចហើយទេ៕

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីនិយមន័យមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍?
២- តើមេរោគអេដស៍ចម្លងតាមរយៈអ្វីខ្លះ?
៣- តើការបង្ការមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?

មេរៀនទី ១ : វិធានការសង្គ្រោះបឋម

ការយល់ដឹងពីវិធីសង្គ្រោះបឋមបានត្រឹមត្រូវ ពិតជាមានសារៈសំខាន់ ក្នុងការជួយសង្គ្រោះដំណាក់កាលដំបូងដល់ជីវិតអ្នកដទៃ ក៏ដូចជាខ្លួនឯង នៅពេលជួបប្រទះគ្រោះថ្នាក់ ឬ ឧបទ្ទវហេតុចៃដន្យដោយប្រការណាមួយបានទាន់ពេលវេលា ពីធ្ងន់មកស្រាល និងមុនពេលបញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យផងដែរ ។

១- និយមន័យ

ការសង្គ្រោះបឋម គឺជាការជួយដំបូងនិងបន្ទាន់ដល់ជនរងគ្រោះ ដើម្បីរក្សាជនរងគ្រោះឱ្យមានជីវិតនិងការពារកុំឱ្យស្ថានភាពជំងឺ ឬរបួសកាន់តែធ្ងន់មុននឹងបញ្ជូនទៅរកសេវាវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ។

២- គោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋម

គោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋមគឺ៖

- ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត
- ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យរបួសកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត
- ដើម្បីឱ្យជនរងគ្រោះមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល រក្សាភាពរឹងមាំ និងកាត់បន្ថយភាពឈឺចាប់
- ដើម្បីឱ្យជនរងគ្រោះអាចទទួលបាននូវការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្របានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។

៣- វិធីសង្គ្រោះបឋម

មានវិធីសង្គ្រោះបឋមជាច្រើនរបៀបទៅតាមប្រភេទនិងមូលហេតុផ្សេងៗ៖

វិធីសង្គ្រោះការមុតនិងរបួសតិចតួច៖

- អ្នកសង្គ្រោះត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូមុននឹងប៉ះពាល់មុខរបួស
- លាងរបួសជាមួយទឹក និងសាប៊ូ ឬទឹកស្អាតដោយប្រើស្បៃស្អាតគ្មានមេរោគសម្អាតពីខាងក្នុងចេញមកក្រៅ
- លាងរបួសនឹងទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគ (បេតាឌីន)
- ធ្វើការរុំរបួសជាមួយនឹងស្បៃរុំរបួសដែលគ្មានមេរោគមានសភាពទន់ មានទំហំធំល្មមដែលអាចរុំជុំវិញមុខរបួសបានត្រឹមត្រូវ ឬបិទមុខរបួសតូចដោយប្រើបង់ស្អិត
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះមិនទាន់បានចាក់ថ្នាំតេតាណូសត្រូវប្រាប់ជនរងគ្រោះឱ្យទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីចាក់ថ្នាំ

- ដុត ឬកប់កាកសំណល់ រួចត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូ។

ការរុំរបួស

ដាក់បន្ទះស្បៃថ្មមៗលើកន្លែងរបួស

វិធីសង្គ្រោះការរលាកភ្លើង៖ មាន៣កម្រិត គឺកម្រិតទី១៖ ការរលាកប៉ះពាល់ស្រទាប់ក្រៅនៃស្បែក តែមិនឡើងពងទឹកទេ ហើមឡើងក្រហមឈឺចាប់ដូចជា រលាកដោយសារកំដៅថ្ងៃ។ រលាកកម្រិតទី២៖ ប៉ះពាល់ស្រទាប់កណ្ដាលនៃស្បែក ដូចជាការរលាកដោយសារទឹកក្ដៅ ដែលបណ្ដាលឱ្យស្បែកឡើងពងទឹក តឹង ឈឺក្រហាយ និងហើម។ ឧទាហរណ៍៖ រលាកស្បែកនិងសាច់ ដែលធ្វើឱ្យកន្លែងរលាកឡើងខ្មៅឬលឿងចាស់។ រលាកកម្រិតទី៣៖ ប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរ។

វិធីជួយជនរងគ្រោះមាន៖

- ត្រូវយកជនរងគ្រោះចេញពីកន្លែងកើតហេតុ
- ត្រូវធ្វើជាបន្ទាន់ដោយត្រាំទឹកត្រជាក់ ឬស្នំ ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់
- ប្រសិនការរលាកដោយការឆេះសំលៀកបំពាក់ ត្រូវតែឱ្យជនរងគ្រោះផ្ដួលខ្លួនដេក ហើយប្រមៀល។
- ប្រសិនបើផ្ទៃរលាកមានទំហំតូច៖ បើរលាកឡើងពងទឹកត្រូវលាងជាមួយនឹងសាប៊ូ ជូតឱ្យស្អាតរួចរុំវាទុកក្នុងរយៈពេលមួយសប្ដាហ៍។ ប្រសិនបើមានធុំក្លិនស្អុយ ឬមានហូរទឹកត្រូវលាងជាមួយទឹកអំបិលក្ដៅអ៊ុនៗ រួចទុករបួសឱ្យចំហរធ្វើយ៉ាងណា
- កុំឱ្យរុយរោម។
- ប្រសិនបើផ្ទៃរលាកមានទំហំធំ៖ ត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាព ដំបូងត្រូវដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យដេក គ្របផ្ទៃរលាកដោយកំណាត់ស្អាត និងឱ្យផឹកទឹកបានច្រើន។

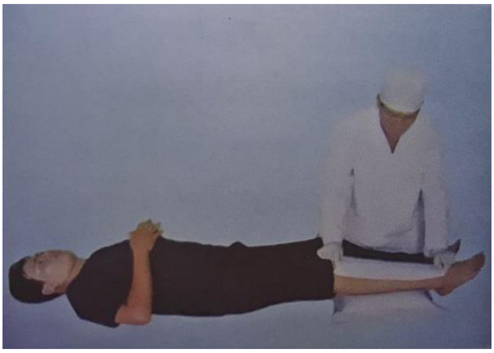
- ប្រសិនបើរលាកដោយសារធាតុគីមី ត្រូវលាងទឹកឱ្យបានច្រើន ក្នុងរយៈពេលយូរ រួចត្រូវអនុវត្តដូចជំហានខាងលើ។

ត្រូវបញ្ចុះកម្តៅរបួសអោយត្រជាក់ ជាមួយទឹកត្រជាក់។

ប្រសិនបើមានភ្លើងឆេះខោអាវ ឬទឹកក្តៅទទឹកខោអាវលោក ស្បែក ត្រូវប្រញាប់ដោះ ខោអាវចេញដើម្បីបញ្ចុះកម្តៅ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើខោអាវ ឆេះជាប់ស្បែក សូមកុំដោះវាចេញត្រូវប្រញាប់ទៅមន្ទីរពេទ្យ។

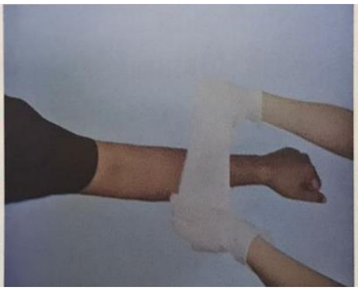
នៅពេលដែលមានពងទឹក សូមកុំចាក់វាអោយបែក

ហើយត្រូវយកក្រណាត់ស្អាតមកគ្រប



ចាក់ទឹកជុំវិញកន្លែងរលាក

គ្រប់កន្លែងរលាកដោយកំណាត់ស្អាត



លាងឬចាក់ទឹកលើកន្លែងរលាកឱ្យបានច្រើនលើក ជាពិសេសរលាកដោយសារធាតុគីមី

វិធីសង្គ្រោះការឈាមច្រមុះ៖ ឱ្យអ្នករបួសអង្គុយចុះ ហើយឱ្យច្របាច់រន្ធច្រមុះជាប់(ផ្នែកចុងច្រមុះដែលទន់) ឱនខ្លួនទៅមុខ ហើយដកដង្ហើមតាមមាត់ អ្នករបួសត្រូវនៅក្នុងលក្ខណៈនេះ ១០ នាទី ។ ប្រាប់ឱ្យអ្នករបួសខ្ពុរទឹក ឬឈាមចេញតាមមាត់ ព្រោះថាបើលេបដុំឈាមចូលទៅអាចធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនបាន។ ក្រោយពីជាហើយ ណែនាំឱ្យជនរងគ្រោះចៀសវាងការប៉ះទង្គិចច្រមុះ ២ ទៅ ៣ ម៉ោង ព្រោះអាចធ្វើឱ្យឈាមចេញមកម្តងទៀតបាន។ បើឈាមហូរមិនឈប់ គួរបញ្ជូនទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។

វិធីសង្គ្រោះការស្លាក់អាហារ៖ យកកំទេចកំទីចេញពីមាត់ ជំរុញឱ្យជនរងគ្រោះក្អក ឱនក្បាលទៅមុខ ហើយត្រូវតប់ថ្នមៗលើចន្លោះឆ្អឹងស្លាបប្រចៀវ ដោយប្រើគល់បាតដៃចំនួន ៥ដង គួរតប់ល្មមៗដែលអាចនាំឱ្យជនរងគ្រោះក្អកចេញមកវិញនូវវត្ថុដែលស្ទះនោះ។ ប្រសិនបើនៅតែស្ទះ ប្រើវិធីសាស្ត្រសង្កត់ពោះដើម្បីបង្ខំនិងរុញខ្យល់ក្នុងសួតរបស់ជនរងគ្រោះឱ្យចេញមកក្រៅ ដើម្បីកុំឱ្យមានការស្លាក់។

វិធីសង្កត់ពោះ

ការគប់ខ្នងជនរងគ្រោះ

បើកផ្លូវដង្ហើមនិងរកវត្ថុកំទេចកំទីនៅក្នុងបំពង់ក

វិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាល៖ ស្អំកំណាត់ត្រជាក់នៅលើក្បាលនិងត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីពិនិត្យព្យាបាល។ ប្រើថ្នាំ Acetaminophen (Paracetamol) ៥០០ mg ។ ត្រូវរកមូលហេតុឱ្យឃើញ ហើយព្យាបាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ បើនៅតែមិនធូរស្រាលត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ។

វិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញ៖ ស្អំទឹកក្ដៅដែលទ្រាប់កំណាត់កន្លែងឈឺ មិនត្រូវញ៉ាំអាហារដែលក្ដៅ ឬត្រជាក់ពេកទេ។ ប្រើថ្នាំ Acetaminophen (Paracetamol) ៥០០ mg។ ក្នុងករណីហើមជុំវិញឬសធ្មេញ អញ្ចាញ ហើមមុខ ក្ដៅមុខ ត្រូវទៅពិនិត្យនិងពិភាក្សាជាមួយទន្តពេទ្យ។ ត្រូវដុសធ្មេញឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយរោគពុកធ្មេញ និងជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ។

វិធីសង្គ្រោះឈឺរាកនិងរាកមួល៖ ត្រូវញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើន ពិសេសទឹកអូរ៉ាលីតឱ្យបានច្រើន បើអ្នកជំងឺឃ្លានត្រូវឱ្យអាហារដែលងាយរំលាយ រក្សាអនាម័យឱ្យបានល្អ។

សត្វស្អិតទិច ឬខាំ៖ ប្រសិនបើមានទ្រនិចកប់ជាប់ក្នុងស្បែកយកដង្កៀបមកចាប់ដកទ្រនិចនោះចេញតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហាមច្របាច់ចង់ពិសពីព្រោះវានឹងធ្វើឱ្យពិសដែលនៅសល់ជ្រាបចូលក្នុងស្បែក ប្រើទឹកកកស្អំ និងដកយកទ្រនិចចេញដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់និងហើម កុំប្រើថ្នាំលាបផ្តេសផ្តាស ប្រសិនបើចាំបាច់ត្រូវបញ្ជូនអ្នករងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។

របៀបដកទ្រនិចចេញ

សម្រួលដង្ហើម

ការអនុវត្តវិធានការសង្គ្រោះបឋមបានត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលាអាចជួយសង្គ្រោះជីវិត និងបង្ការការស្លាប់ដែលមិនចាំបាច់។

មេរៀនសង្ខេប

ការសង្គ្រោះបឋម គឺជាការជួយដំបូងនិងបន្ទាន់ដល់ជនរងគ្រោះ ដើម្បីរក្សាជនរងគ្រោះឱ្យមានជីវិតនិងការពារកុំឱ្យស្ថានភាពជំងឺ ឬរបួសកាន់តែធ្ងន់ មុននឹងបញ្ជូនទៅរកសេវាវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ។ **គោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋម** គឺដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត

លំហាត់

១- តើការសង្គ្រោះបឋមមានន័យដូចម្តេច ?

២- តើគោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋមមានអ្វីខ្លះ ?

៣- តើវិធីសង្គ្រោះបឋមមានអ្វីខ្លះ ?

៤- ចូរអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ពីជំនាញសង្គ្រោះបឋមងាយៗ ។

មេរៀនទី២ : ការបំពុលខ្យល់ និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

កំណើនប្រជាជន និងសេដ្ឋកិច្ចទាំងនៅក្នុងសកលលោកនិងក្នុងតំបន់ កំពុងបង្កឱ្យមានការបំពុលបរិស្ថាន ជាពិសេសការបំពុលខ្យល់។ ជាទូទៅ ខ្យល់ត្រូវបានបំពុលក្នុងទម្រង់ជាភាគល្អិត និងឧស្ម័នពុល។ ការបំពុលខ្យល់ច្រើនជាងគេចេញពីការដុតសំណល់ ទាំងនៅក្នុងនិងក្រៅផ្ទះ មិនតែប៉ុណ្ណោះអាចបង្កឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺមហារីក និងជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលជួនកាលអាចបណ្ដាលឱ្យស្លាប់។

១- ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់

ប្រភពចម្បងៗនៃការបំពុលខ្យល់ គឺមកពីចំហេះឥន្ធនៈផូស៊ីល ការដុតជីវម៉ាស (Biomass) និងការដុតកាកសំណល់នៅតាមលំនៅឋាន។ ខ្យល់អាចត្រូវបានបំពុលដោយការដុតសំរាមជុំវិញផ្ទះ ការចម្អិនអាហារ ផ្សែងបារី យានយន្ត ការដុតព្រៃ ការដុតសំណល់តាមលំនៅឋាន និងតាមទីសាធារណៈ ទាំងនេះគឺជាប្រភពទូទៅនៃការបំពុលខ្យល់។

ផ្សែងចេញរថយន្ត ដុតសំរាម និងផ្សែងបារី ដែលជាកត្តាបំពុលខ្យល់

ក- ក្នុងលំនៅឋាន

ការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងលំនៅឋានអាចកើតឡើងពីការប្រើចង្ក្រានអុស ធ្យូងសម្រាប់ការដាំស្ល ផ្សែងបារី ផ្សែងធូប ដែលបង្កជាផ្សែងហុយនៅក្នុងផ្ទះធ្វើឱ្យអ្នកស្នាក់នៅរងគ្រោះ ភាគច្រើនជាស្ត្រី និងកុមារ ដែលចំណាយពេលច្រើននៅផ្ទះ។ កុមារគួរហ៊ាននិយាយប្រាប់ឪពុកម្ដាយឱ្យកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះដើម្បីសុខភាពខ្លួន និងសមាជិកក្នុងគ្រួសារ។

ផ្សែងចេញពីធូប បារី និងចង្ក្រាន ក្នុងលំនៅឋាន ដែលជាកត្តាបំពុលខ្យល់

ខ- ក្រៅលំនៅឋាន និងទីសាធារណៈ

ការបំពុលខ្យល់នៅក្រៅផ្ទះ អាចកើតឡើងដោយសារផ្សែងម៉ូតូ រថយន្ត រថភ្លើង រោងចក្រ ការដុតសំរាមនៅទីសាធារណៈ ក្លិនលាមកមនុស្ស និងសត្វដែលមិនបានជីកកប់ ឬទុកដាក់បានល្អ។ល។ ការបំពុលខ្យល់នៅក្រៅផ្ទះជាបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈមួយ ព្រោះវាអាចបង្កជាជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះដែរ។

ផ្សែងចេញពីរោងចក្រនិងក្លិនចេញពីសំរាម ដែលជាកត្តាបំពុលខ្យល់

២- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

ខ្យល់ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅផ្ទះ ដែលសំបូរដោយជាតិពុល ចូលទៅក្នុងខ្លួនពេលមនុស្សដកដង្ហើម ដែលអាចបង្កឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺផ្សេងៗ ឬបណ្តាលឱ្យស្លាប់ភ្លាមៗបានដោយសារការថប់ដង្ហើម។ ជំងឺដែលបង្កដោយខ្យល់ពុលមាន ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺភ្នែក ជំងឺសើស្បែក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីកសួត និងជំងឺផ្លូវចិត្ត។ល។

៣-វិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់

វិធានការកាត់បន្ថយបំពុលខ្យល់មានដូចជា៖

ក- ក្នុងលំនៅឋាន

- កាត់បន្ថយឬបញ្ឈប់ការជក់បារី
- កាត់បន្ថយការដុតសំណល់ ដោយហាមដុតពពួកកាកសំណល់សរីរាង្គដែលយើងអាចយកទៅកែច្នៃឡើងវិញសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដូចជាជីកំប៉ុសជាដើម និងជីករណ្តៅ ឬធ្វើឡសម្រាប់ដុតកាកសំណល់
- សាងសង់ចង្ក្រានបាយឱ្យនៅក្រៅផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការហុយចូលនៃផ្សែងទៅក្នុងផ្ទះ
- ដាំដើមឈើជុំវិញបរិវេណផ្ទះ
- ប្រើចង្ក្រានហ្គាស ឬចង្ក្រានជីវឧស្ម័ន ជំនួសចង្ក្រានអុសធ្យូង ប្រសិនបើមានលទ្ធភាព
- យើងត្រូវហ៊ាននិយាយប្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកជុំវិញខ្លួន ឱ្យកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះ ដើម្បីសុខភាព។

ខ- ក្រៅលំនៅឋាន និងទីសាធារណៈ:

- ដាំដើមឈើជុំវិញផ្ទះ រោងចក្រ សហគ្រាស និងតាមកន្លែងទីសាធារណៈ
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថាមពលផូស៊ីលឥន្ធនៈ
- បំពាក់បច្ចេកទេសដើម្បីកាត់បន្ថយឧស្ម័នពុលចូលក្នុងបរិស្ថាន
- យើងត្រូវហ៊ាននិយាយប្រាប់អ្នកជុំវិញខ្លួន ឱ្យកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងទីសាធារណៈ ដើម្បីសុខភាព។

មេរៀនសង្ខេប

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់ កើតចេញពីក្នុងលំនៅឋាន ក្រៅលំនៅឋាន និងទីសាធារណៈ។ ផលប៉ះពាល់សុខភាពពីការបំពុលខ្យល់អាចបង្កឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺផ្សេងៗ។ ជំងឺដែលបង្កដោយខ្យល់ពុលមាន ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺភ្នែក ជំងឺសើស្បែក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីកសួត និងជំងឺផ្លូវចិត្ត។ល។ វិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់ កាត់បន្ថយឬបញ្ឈប់ការជក់បារី ដុតសំណល់ ដាំដើមឈើជុំវិញបរិវេណផ្ទះឱ្យច្រើន ប្រើចង្ក្រានហ្គាស ឬចង្ក្រានជីវឧស្ម័ន ៕

លំហាត់

១- តើប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់បណ្តាលមកពីអ្វីខ្លះ ?

២- តើការបំពុលខ្យល់មានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្វីខ្លះ ?

៣- តើអ្នកមានវិធានអ្វីខ្លះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់ ?

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់។

មេរៀនទី ៣ : ការរំខានដោយសំឡេងមកលើសុខភាព

សំឡេងឮខ្លាំង បណ្តាលឱ្យមានការរំខាននិងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សោតវិញ្ញាណ ក្នុងករណីខ្លាំងអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន។ គេអាចវាស់សំឡេងបានដោយប្រើខ្នាត “ដេស៊ីប៊ែល” (dB)។ មនុស្សអាចស្តាប់ឮសំឡេងពី៤៥-៦៥ dB សំឡេងលើសពី ៦៥ dB ចាត់ទុកសំឡេងឮខ្លាំង។

១- មូលហេតុនៃការបំពុលដោយសំឡេង

ការបំពុលដោយសំឡេងកើតឡើងដោយសារសូរសំឡេងឬរំញ័រខ្លាំងៗ និងមានភាពញឹកញាប់ ដែលមិនមែនជាសូរសំឡេងធម្មជាតិ។ ការបំពុលនេះមានប្រភពពីយានយន្តគ្រប់ប្រភេទ ពិសេសគ្រឿងចក្រ យន្តហោះ រទេះភ្លើង រថយន្តធំៗ ម៉ាស៊ីនភ្លើង រោងចក្រ ការស្តាប់សំឡេងខ្លាំងៗ និងញឹកញាប់ពីកាស ប្រព័ន្ធចាក់ផ្សាយនិងឧបករណ៍បំពងសំឡេង ដូចជាទូរទស្សន៍ ម៉ាញ៉េ មេក្រូធុងបាស ជាដើម។ ខ្នាតនៃសំឡេងគឺ ដេស៊ីប៊ែល (dB) និងខ្នាតនៃរំញ័រគឺ ហែក្ស (Hz)។

២- ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលដោយសំឡេង

ការបំពុលដោយសំឡេងបង្កឱ្យរំខានដល់ដំណេក ការសម្រាក ការអាន ការសិក្សា និងការបំពេញការងារ ដែលធ្វើឱ្យថយចុះសមត្ថភាពប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ រំខានភាពសុខនៃអារម្មណ៍ ។ល។ ការទទួលរងនូវសំឡេងខ្លាំងៗ (លើសពី ៦៥ dB) ជាញឹកញាប់ រយៈពេលវែងអាចបណ្តាលឱ្យចុះខ្សោយសោតវិញ្ញាណ ឈឺចាប់ក្នុងត្រចៀក ទៅជាថ្លង់ក៏មាន និងអាចស្លាប់បាន។

កម្រិតសំឡេងពីប្រភពផ្សេងៗ

៣- វិធានការកាត់បន្ថយសំឡេង

វិធានការកាត់បន្ថយសំឡេង៖

- កុំបើកសំឡេងទូរទស្សន៍ ឬម៉ាញ៉េ ឬឧបករណ៍បំពងសំឡេងឮខ្លាំងៗនៅក្នុងផ្ទះនិងនៅទីសាធារណៈ

- ដាក់ម៉ាស៊ីនភ្លើងឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងមនុស្ស និងសត្វរស់នៅ
- បន្ថយសម្លេងមេក្រូឬធុងបាស់ និងបែរមេក្រូនិងធុងបាស់ចេញពីកន្លែងមានមនុស្ស
- នៅទីសាធារណៈគួរប្រើកាសបិទត្រចៀក ដើម្បីកុំឱ្យរំខានអ្នកដទៃ។ ប្រើកាសស្តាប់ចម្រៀង ឬសំឡេងផ្សេងៗក្នុងកម្រិតសំឡេងសមស្រប ដើម្បីកុំឱ្យខូចសោតវិញ្ញាណ
- គួរប្រើកាសបិទត្រចៀកនៅទីសាធារណៈ ដើម្បីការពារពីសំឡេងរំខានខាងក្រៅ (ឧទាហរណ៍ អ្នកធ្វើការនៅព្រលានយន្តហោះ ជាដើម)
- ពន្លត់ម៉ាស៊ីនរថយន្ត និងម៉ូតូ បើមិនចាំបាច់
- យើងអាចប្រាប់ទៅឪពុកម្តាយ ឬគ្រូឱ្យមានវិធានការជួយដោះស្រាយបញ្ហា បើសិនជាមានការបំពុលដោយសំឡេងនៅជុំវិញផ្ទះ ឬសាលារៀន ដោយពន្យល់ប្រាប់ពីការរំខាន និងផលវិបាកចំពោះខ្លួន
- ការដាំដើមឈើ និងបង្កើតទីធ្លាបៃតងក្នុងទីក្រុង មានដូចជាសួនច្បារ ឧទ្យាន ជាដើម ក៏អាចចូលរួមក្នុងការកាត់បន្ថយសំឡេងផងដែរ។

មេរៀនសង្ខេប

មូលហេតុនៃការបំពុលដោយសំឡេង កើតឡើងដោយសារសូរសំឡេងឬរំញ័រ ពីយានយន្ត គ្រឿងចក្រ យន្តហោះ រថភ្លើង ឡានធំៗ ម៉ាស៊ីនភ្លើង រោងចក្រ ការស្តាប់សំឡេងខ្លាំងៗ។ **ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលដោយសំឡេង** បង្កឱ្យរំខានដល់ ដំណេក ការសម្រាក ការអាន ការសិក្សា និងការបំពេញការងារ ដែលធ្វើឱ្យថយចុះសមត្ថភាពប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ រំខានភាពសុខនៃអារម្មណ៍។ល។ **វិធានការកាត់បន្ថយសំឡេង** គឺកុំបើកទូរទស្សន៍ ឬម៉ាញ៉េខ្លាំងៗ ដាក់ម៉ាស៊ីនភ្លើងឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងមនុស្សនិងសត្វរស់នៅ ប្រើកាសបិទត្រចៀក ពន្លត់ម៉ាស៊ីនរថយន្តនិងម៉ូតូ។

លំហាត់

១- តើមូលហេតុនៃការបំពុលដោយសំឡេងមានអ្វីខ្លះ?

២- តើផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលដោយសំឡេងមានអ្វីខ្លះ?

៣- តើវិធានការកាត់បន្ថយសំឡេងត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ?

៤- ចូរប្អូនចូលរួមអប់រំពីផលប៉ះពាល់សុខភាពដោយសំឡេង និងកាត់បន្ថយសំឡេងដើម្បីសុខភាពទាំងអស់គ្នា។