

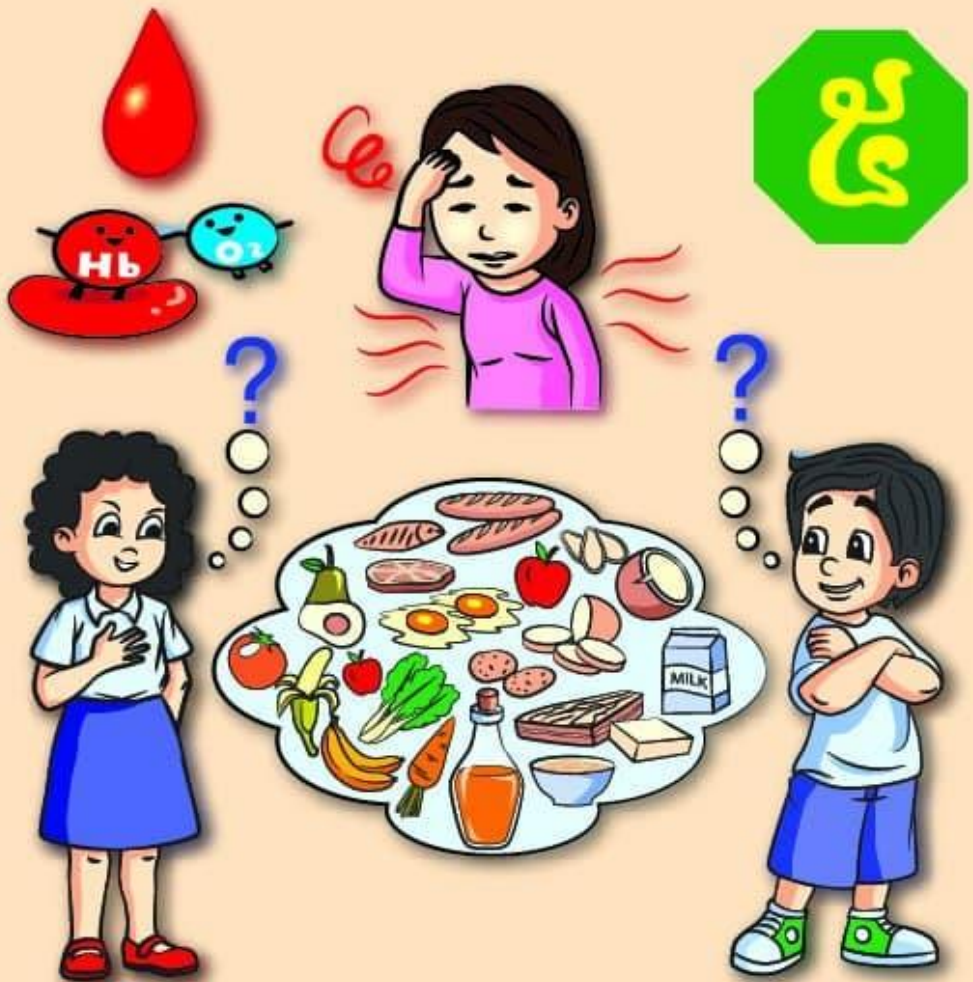


ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ប្រាសាទ
កម្ពុជា

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់សិស្ស



នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

សម្រាប់សិស្ស

ថ្នាក់ទី ៥

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធីសិក្សា

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន**
ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ប៊ុនរៀន** លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**
លោកជំទាវបណ្ឌិត **សៀ សុជាតា** លោកជំទាវ **ទន់ សារីម**
ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត** លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **នាយគឹម សុផ្លាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **ធីម លន់** លោកស្រី **ពេជ សុគន្ធា**
លោកស្រី **ហ៊ុន ហឿនឌីណា** លោក **ឡុង វុទ្ធី**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **នាយគឹម សុផ្លាវី** ឯកឧត្តមវេជ្ជបណ្ឌិត **យង់ គន្ធាវិទ្យា**
លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **សូ ឆន្ទីរត្ថ**

ជំនួយការបច្ចេកទេស

លោក **គូ ប៊ុនហាន**

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តាមប្រកាស
លេខ អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី.....ខែ.....ឆ្នាំ២០២២ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលា
រៀន។

ហាមថតចម្លង

រក្សាសិទ្ធិ ©

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ២០២២

ចំនួនច្បាប់

អ្នកពិគ្រោះយោបល់បច្ចេកទេស

- លោកទទួលបន្ទុក **ហាវ៉ា ស៊ីថន** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីទទួលបន្ទុក **ផែន ទេព្យូ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីជួបបណ្ឌិត **ហុក ស៊ីវ៉ានី** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យជួបបណ្ឌិត **ដោះ សីហា** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យជួបបណ្ឌិត **ម៉ារ អមរិន្ទ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីជួបបណ្ឌិត **អ៊ុក សុគន្ធ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក **មឿង សុភេន** ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោកសាស្ត្រាចារ្យ **កៅ សុវណ្ណតារា** សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកជួបបណ្ឌិត **យឹម សំរោត** អង្គការ WHO
- លោកជួបបណ្ឌិត **យ៉ុល ដាវ៉ាវុធ** អង្គការ WHO
- លោក **ជុំ ចាន់រ៉ា** អង្គការ UNICEF
- លោកស្រីជួបបណ្ឌិត **ចុង វណ្ណដារ៉ា** អង្គការ UNFPA
- លោកស្រី **សេក ស៊ីសុខុម** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោកស្រីបណ្ឌិត **សាងន សុមេធាវីស្មី** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោកស្រី **ឱម យុទ្ធវី** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោក **តាន់ ភីរៈ** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោក **គង់ សារ៉េម** អង្គការ SAVE THE CHILDREN
- កញ្ញា Eri Kai អង្គការ FIDR
- លោកស្រី **គឹម ចាន់រ៉ាវ៉ាយ** អង្គការ FIDR
- លោកស្រី **ហុង គឹមឡុង** អង្គការ FIDR
- លោក **វី ម៉ូរ៉ា** អង្គការ FIDR
- លោកបណ្ឌិត **ឆៀង ប៊ុណ្ណា** សមាគម EMDR
- កញ្ញា **ហុង ណែស៊ីម** សមាគម EMDR
- លោក **គុល សុភារិន្ទ** សមាគម EMDR
- លោក **ហែម គា** អង្គការ HAGAR Cambodia

អារម្ភកថា

សៀវភៅ “អប់រំសុខភាពសិក្សា” ថ្នាក់ទី៥ បានចងក្រងឡើងជាជំនួយដល់សិស្សានុសិស្ស ក្នុងការសិក្សាមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព។ សៀវភៅនេះចែកចេញជា៤សមាសភាព មានខ្លឹមសារអាច ជួយប្អូនៗ ក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ឆ្លើយតបនឹងកម្មវិធីសិក្សាថ្មីសម្រាប់បឋមសិក្សាឆ្នាំ២០១៦-២០២៥ គណៈកម្មការនិពន្ធ យើងខ្ញុំបានខិតខំជ្រើសរើសនូវខ្លឹមសារមេរៀនប្រកបដោយអត្ថន័យសំខាន់ៗស្របទៅនឹងកម្រិត យល់ដឹងរបស់សិស្សមានជាអាទិ៍ អាហារូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ អនាម័យពេលពេញវ័យ អនាម័យ មាត់ធ្មេញ ការវាស់គំហើញ ការពុលអាហារ ជំងឺរាក ថ្នាំបង្ការ ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្ត ភក្តិ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ទំនាក់ទំនង ការបង្កើតមិត្តល្អ ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ ការ គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌និងខ្វះសុជីវធម៌ ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងការសម្រេចចិត្ត ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ សរីរាង្គភេទ ការមករដូវ កាកសំណល់និងផល ប៉ះពាល់សុខភាព ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព គ្រោះថ្នាក់នៃសារជាតិញៀន ។ សៀវភៅនេះ សម្បូរទៅដោយរូបភាពដែលបង្កប់នូវខ្លឹមសារអប់រំ និងព័ត៌មានផ្សេងៗដែលអាចធ្វើឱ្យ ប្អូនៗងាយ យល់ មានភាពសប្បាយរីករាយនិងជាពិសេសជួយឱ្យប្អូនៗ មានការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងការរស់នៅឱ្យទទួលបានសុខភាពល្អ។

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

យើងខ្ញុំជាគណៈកម្មការនិពន្ធសូមថ្លែងអំណរគុណ ព្រមទាំងរង់ចាំទទួលដោយរីករាយនូវ ការរិះគន់កែលម្អពីសំណាក់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ សិស្សានុសិស្ស និងមិត្តអ្នកអានទាំងអស់ ដើម្បីធ្វើឱ្យ សៀវភៅនេះកាន់តែមានគុណភាពល្អប្រសើរឡើង ។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី ១ : សុខភាពបឋម	1
ជំពូកទី ១ : អាហារូបត្ថម្ភនិងអនាម័យ	1
មេរៀនទី ១ : អាហារូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ	1
មេរៀនទី ២ : អនាម័យពេលពេញវ័យ.....	6
ជំពូកទី ២ : ការថែទាំភ្នែក និងមាត់ធ្មេញ	9
មេរៀនទី ១ : អនាម័យមាត់ធ្មេញ	9
មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ	12
ជំពូកទី ៣ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង	18
មេរៀនទី ១ : ការពុលអាហារ.....	18
មេរៀនទី ២ : ជំងឺរាក	23
មេរៀនទី ៣ : ថ្នាំបង្ការ	28
សមាសភាគទី ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត	32
មេរៀនទី ១ : ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ.....	32
មេរៀនទី ២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ	35
សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ	38
ជំពូកទី ១ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ	38
មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនង	38
មេរៀនទី ២ : ការបង្កើតមិត្តល្អ	45
មេរៀនទី ៣ : ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ.....	48
មេរៀនទី ៤ : ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក	50
មេរៀនទី ៥ : ការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ និងខ្វះសុជីវធម៌	54
មេរៀនទី ៦ : ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ	59
ជំពូកទី ២ : ការលូតលាស់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ	63
មេរៀនទី ១ : ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ	63
មេរៀនទី ២ : សិរីរាងភេទ.....	67
មេរៀនទី ៣ : ការមករដូវ.....	72
សមាសភាគទី ៤ : សុខភាព និងបរិស្ថាន	78

មេរៀនទី ១ : កាកសំណល់ និងផលប៉ះពាល់សុខភាព78

មេរៀនទី ២ : ការបំពុលទឹក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព83

មេរៀនទី ៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន87

មេរៀនទី ១ : អាហារូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ

អាហារមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ការទទួលទានអាហារបានត្រឹមត្រូវអាចជួយឱ្យយើងមានសុខភាពល្អជៀសផុតពីបញ្ហាខ្វះ ឬលើសទម្ងន់ និងជំងឺឆ្លងនានា ពិសេសសម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ។

១- សារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗនៅពេលពេញវ័យ

តើអ្វីទៅជាភាពពេញវ័យ ?

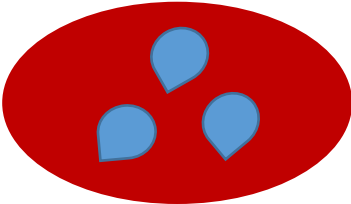
ក្មេងប្រុស ឬក្មេងស្រី ដែលមានអាយុចន្លោះពី ១០ ទៅ១៤ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់ឃើញថា រាងកាយរបស់ពួកគេមានការប្រែប្រួល ហើយវិវត្តទៅរកភាពពេញវ័យ ឬភាពគ្រប់ការ។ នៅក្នុងពេល ដ៏សំខាន់នេះរាងកាយមានការលូតលាស់លឿន ពិសេសកម្ពស់ និងទម្ងន់ ដែលបង្កើននូវតម្រូវការ អាហារូបត្ថម្ភទាំងម៉ាក្រូនិងមីក្រូសារជាតិ។ នៅក្នុងមេរៀននេះនឹងណែនាំពីសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ មួយចំនួន។



តើខ្ញុំត្រូវជ្រើសរើសនិងហូបអាហារប្រភេទណាខ្លះ ដើម្បីមានសុខភាពល្អ ?

សូមស្វែងយល់អំពីសារជាតិចិញ្ចឹមនិងមុខងារសំខាន់ៗ ៖

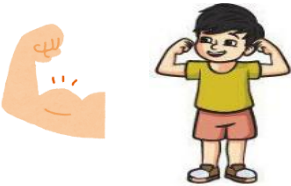
១.១- ជាតិដែក

សារជាតិចិញ្ចឹម	មុខងារ	ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគ គ្រប់គ្រាន់(កង្វះ) នឹងធ្វើឱ្យ
ជាតិដែក	- ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម  - ជួយបញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅ កោសិកានៃរាងកាយ 	ស្លេកស្លាំង ឈឺក្បាលដោយសារខ្វះ ជាតិដែក 

១.២- កាល់ស្យូម

សារជាតិចិញ្ចឹម	មុខងារ	ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគ គ្រប់គ្រាន់(កង្វះ) នឹងធ្វើឱ្យ
ជាតិកាល់ស្យូម	ជួយឱ្យធ្មេញនិងឆ្អឹងរឹងមាំមាន សុខភាពល្អ 	ឆ្អឹងចុះខ្សោយមិនអាចលូតលាស់ល្អ ទេ បើមិនបរិភោគជាតិកាល់ស្យូម បានគ្រប់គ្រាន់។ ឆ្អឹងពុកនៅពេល អាយុកាន់តែច្រើន។ 

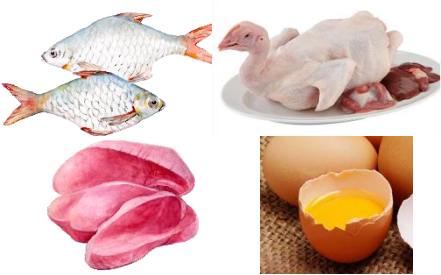
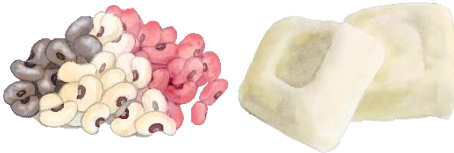
១.៣- ប្រូតេអ៊ីន

សារជាតិចិញ្ចឹម	មុខងារ	ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់(កង្វះ) នឹងធ្វើឱ្យ
ប្រូតេអ៊ីន	ជួយបង្កើតកោសិកា និងជាលិកាក្នុងរាងកាយ ដូចជាសាច់ដុំ ស្បែក សក់ ក្រចក និងទឹករនៃ។ 	កម្ពស់និងទម្ងន់លូតលាស់យឺត។

២- សារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារអំឡុងពេលពេញវ័យ

អំឡុងពេលពេញវ័យ រាងកាយរបស់យើងត្រូវការចាំបាច់នូវបបអាហារគ្រប់គ្រាន់ ពិសេសអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម ជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីន សម្រាប់ការលូតលាស់ និងមានសុខភាពល្អ។ តារាងខាងក្រោម គឺជាឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ៖

សារជាតិចិញ្ចឹម	ប្រភពអាហារ	សារៈសំខាន់
ជាតិដែក	ប្រភពពីសត្វ : ថ្លើមសត្វ ឬសាច់ក្រហម  ប្រភពពីរុក្ខជាតិ : បន្លែពណ៌បៃតងចាស់ ផ្លែឈើក្រៀម និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិមានជាតិប្រេង 	ហេតុអ្វីបានជាជាតិដែកមានសារៈសំខាន់អំឡុងពេលពេញវ័យ ? ពេលពេញវ័យ គឺជាពេលវេលានៃការលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ជាពិសេសក្មេងស្រីនៅអាយុចន្លោះនេះត្រូវការជាតិដែកបន្ថែម ដើម្បីបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម ដែលបានបាត់បង់ប្រចាំខែនៅពេលពួកគេមករដូវ។

កាល់ស្យូម	កាល់ស្យូម ច្រើនតែមាននៅក្នុងទឹកដោះគោ និងផលិតផលទឹកដោះគោដូចជា យ៉ាអ៊ូ ឬឈើស។ ប៉ុន្តែវាក៏អាចត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងត្រីតូចៗ ផ្កាខាត់ណាបៃតង និងសារ៉ាយសមុទ្រផងដែរ។ 	ហេតុអ្វីបានជាជាតិកាល់ស្យូមមានសារៈសំខាន់អំឡុងពេលពេញវ័យ? អំឡុងពេលពេញវ័យ រាងកាយយើងអាចស្រូបយក និងរក្សាទុកជាតិកាល់ស្យូមឱ្យបានច្រើន គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំ លូតកម្ពស់ និងមានសុខភាពល្អ។
ប្រូតេអ៊ីន	ប្រភពពីសត្វ : ជាទូទៅប្រូតេអ៊ីនច្រើនមាននៅក្នុងសាច់ ត្រី និងស៊ុត ។ល។  ប្រភពពីរុក្ខជាតិ : ជាការល្អដែលអាចបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនពីសណ្តែកផលិតផលធ្វើពីសណ្តែកដូចជា តៅហ្ស៊ូ និងពីប្រភពផ្សេងៗទៀត។ 	ហេតុអ្វីបានជាប្រូតេអ៊ីនមានសារៈសំខាន់អំឡុងពេលពេញវ័យ? អំឡុងពេលពេញវ័យ គឺមានការលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ដូច្នេះយើងត្រូវការចាំបាច់បរិភោគអាហារដែលសំបូរប្រូតេអ៊ីន ដើម្បីការលូតលាស់ និងជួយទ្រទ្រង់រាងកាយទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ។

មេរៀនសង្ខេប



អំឡុងពេលពេញវ័យ រាងកាយរបស់យើងត្រូវការចាំបាច់នូវសារជាតិ ចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដូចជា កាល់ស្យូម ជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីន សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ និងមានសុខភាពល្អ។ ការបរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិ ចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ ដូចជា ជាតិដែក ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម និងជួយ បញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅរាងកាយ។ កាល់ស្យូម ជួយធ្វើឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំបានរយៈពេលយូរ និងប្រូតេអ៊ីន ត្រូវការចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ។

លំហាត់

- ១- តើប្អូនៗត្រូវការសារជាតិសំខាន់ៗអ្វីខ្លះ ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ?
- ២- ហេតុអ្វីបានជាការបរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិដែក ប្រូតេអ៊ីន និងកាល់ស្យូមមានសារៈសំខាន់ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ?

មេរៀនទី ២ : អនាម័យពេលពេញវ័យ

អនាម័យមានសារៈសំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប ដើម្បីការពារ និងជួយឱ្យយើងជឿសជុតពីជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ពិសេសអនាម័យនៅពេលពេញវ័យ។

១- អនាម័យសម្រាប់មនុស្សស្រី

១.១- អនាម័យពេលមករដូវ

ការថែរក្សាអនាម័យជារឿងសំខាន់សម្រាប់មនុស្សស្រីគ្រប់រូបអំឡុងពេលមករដូវ។ ខាងក្រោមគឺជាគន្លឹះសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលត្រូវអនុវត្ត៖

- ជ្រើសរើសសំឡីអនាម័យប្រភេទណាមួយតាមចំណូលចិត្ត តែអ្វីដែលសំខាន់អ្នកមិនគួរជូរ ប្រភេទសំឡីអនាម័យញឹកញាប់ពេក និងមិនហួសកាលបរិច្ឆេទប្រើប្រាស់
- អាចប្រើប្រាស់កំណាត់ស្អាតធ្វើពីសំឡីជំនួសសំឡីអនាម័យដែលផលិតដោយធាតុចក្រ ហើយអាចបោកសម្អាត ហាលថ្ងៃ រួចប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងត្រូវផ្លាស់ប្តូរញឹកញាប់ផងដែរ
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យតែមួយក្នុងរយៈពេលយូរនោះទេ ព្រោះវាអាចបង្កការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ និងគួរផ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យឱ្យបានញឹកញាប់ (២ ទៅ ៣ ម៉ោងម្តង)



- សម្អាតទ្វារមាសឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ឈាមរដូវអាចហូរទៅកន្លែងផ្សេងៗ ដែលចាំបាច់ត្រូវតែសម្អាតឱ្យបានស្អាតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងទៀងទាត់ នៅពេលអ្នកជូរសំឡីអនាម័យញឹកញាប់ វាក៏ជួយមិនឱ្យមានក្លិនមិនល្អផងដែរ
- ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់លាងសម្អាតទ្វារមាសពីមុខទៅក្រោយជានិច្ច ជាជម្រើសដ៏ល្អគួរប្រើទឹកក្តៅខណ្ឌៗដើម្បីសម្អាត ដោយឡែកអាចប្រើសាប៊ូសម្រាប់ប្រើលាងសម្អាតផ្នែកខាងក្រៅទ្វារមាសបាន
- ត្រូវខ្ជប់សំឡីអនាម័យដែលប្រើរួចឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

ហើយដាក់ក្នុងធុងសំរាម បន្ទាប់មកត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានស្អាត។

១.២- សារៈសំខាន់នៃការធ្វើអនាម័យពេលមករដូវ

ការធ្វើអនាម័យនៅពេលមករដូវមានសារៈសំខាន់ណាស់ដូចជា៖

- បង្ការការចម្លងមេរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ និងឆ្លងមេរោគតាមបង្ហូរនោម
- ការអនុវត្តវិធានការអនាម័យបានល្អ ធ្វើឱ្យមនុស្សស្រីមិនងាយរងគ្រោះនឹងភាពគ្មានកូនផងដែរ
- ធ្វើឱ្យមានទំនុកចិត្ត អារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ មិនមានការបារម្ភពីក្លិនមិនល្អ
- មករៀនបានទៀតទាត់នៅសាលារៀន។

២- អនាម័យសម្រាប់មនុស្សប្រុស

ការធ្វើអនាម័យរបស់មនុស្សប្រុសអំឡុងពេលពេញវ័យមានសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសបង្ការការឆ្លងមេរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជតាមវិធានការដូចខាងក្រោម៖

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



ងូតទឹកសម្អាតរាងកាយ

មេរៀនសង្ខេប



អនាម័យមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងសំខាន់ទៅនឹងសុខភាពទូទៅរបស់មនុស្សគ្រប់រូប មិនថាស្រីឬប្រុសនោះទេ។ ការថែរក្សាអនាម័យជាញឹកញាប់សំខាន់សម្រាប់ក្មេងស្រីគ្រប់រូបអំឡុងពេលមករដូវក្នុងការបង្ការនូវការចម្លងមេរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ។

ការធ្វើអនាម័យរបស់មនុស្សប្រុសអំឡុងពេលពេញវ័យមានសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសបង្ការការឆ្លងមេរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ និងបំបាត់ក្លិនខ្លួនមិនល្អ។

លំហាត់

- ១- តើការអនុវត្តអនាម័យនៅពេលមករដូវមានអ្វីខ្លះ ?
- ២- តើការធ្វើអនាម័យពេលមករដូវមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ ?
- ៣- តើការអនុវត្តអនាម័យរបស់បុរសមានអ្វីខ្លះ ?

មេរៀនទី ១ : អនាម័យមាត់ធ្មេញ

មនុស្សគ្រប់រូបកើតមកតែងតែប្រាថ្នាចង់បាននូវរូបសម្រស់ស្រស់ស្អាត មិនថាមុខមាត់ រូបរាង ស្បែក និងកម្ពស់ជាដើម។ ធ្មេញស្អាតក៏ជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យសម្រស់ស្អាត មាន ក្លិនមាត់ល្អ និងមានសុខភាពល្អទៀតផង។

១- សារៈប្រយោជន៍នៃការដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញ

ការដុសសម្អាតធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងជាប្រចាំ គឺជាចំណែកមួយនៃការធ្វើអនាម័យខ្លួន ប្រាណ។ ការដុសសម្អាតធ្មេញមានសារៈប្រយោជន៍៖

- ការពារជំងឺពុកធ្មេញ និងកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺតាមមាត់
- បំបាត់ក្លិនមាត់ ធ្វើឱ្យយើងមានទំនុកចិត្តក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា
- បង្កើនសោភ័ណភាពស្រស់ស្អាត
- ទំពាអាហារបានម៉ដ្ឋល្អ និងការបរិភោគអាហារមានរសជាតិឆ្ងាញ់
- មិនចំណាយថវិកាទៅលើការព្យាបាលធ្មេញ និងទៅរៀនបានទៀងទាត់។



ទំពាអាហារបានម៉ដ្ឋល្អ



មានក្លិនមាត់ល្អ



ទៅរៀនបានទៀងទាត់

២- ផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ

- អញ្ចាញធ្មេញមានជំងឺ និងមានក្លិនមាត់មិនល្អ
- ឆ្លងជំងឺផ្សេងៗតាមមាត់ (រលាកអញ្ចាញធ្មេញ រលាកបំពង់ក រលាកផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺដទៃ ផ្សេងទៀត)
- បាត់បង់សោភ័ណភាព និងការបញ្ចេញសំឡេងមិនបានត្រឹមត្រូវ

- ទំពាអាហារមិនបានម៉ដ្ឋល្អ និងបរិភោគអាហារមិនមានរសជាតិឆ្ងាញ់
- ចំណាយថវិកាច្រើនក្នុងការព្យាបាលធ្មេញ
- មិនបានទៅរៀន ដោយសារឈឺធ្មេញ



ផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ

១.៣- អនាម័យមាត់ធ្មេញ

អនាម័យមាត់ធ្មេញល្អ គឺចាប់ផ្តើមតាំងពីពេលចាប់កំណើត។ សម្រាប់ការដុសសម្អាតធ្មេញ យើងគប្បីប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានកម្រិតជាតិភ្លុយអ័រ៉ាយ ហើយដុសថ្មមៗស្រាលៗនិងអនុវត្តឱ្យបានយ៉ាងតិច ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងអនុវត្តការដុសធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងជាប្រចាំ។

ធ្មេញមនុស្សយើងចែកចេញជាពីរក្រាស់ គឺក្រាស់លើនិងក្រាស់ក្រោម ហើយចែកក្រាស់នីមួយៗជា៥ចំណែក ក្នុងមួយចំណែកៗ ដុស៦ដង ៖

- ចំណែកទី ១ ៖ ធ្មេញថ្ពាមធំ ២ខាងឆ្វេង
- ចំណែកទី ២ ៖ ធ្មេញថ្ពាមតូច ២ និងចង្កូម ១ខាងឆ្វេង
- ចំណែកទី ៣ ៖ ធ្មេញមុខ ៤
- ចំណែកទី ៤ ៖ ធ្មេញថ្ពាមតូច ២ និងចង្កូម ១ខាងស្តាំ
- ចំណែកទី ៥ ៖ ធ្មេញថ្ពាមធំ ២ខាងស្តាំ

ធ្មេញចែកចេញជា៣ផ្នែកគឺ៖ ផ្នែកក្រៅ ផ្នែកក្នុង និងផ្នែកទំពា។



១ ដាក់ប្រាសបញ្ជិត ៤៥អង្សា ដុសពីលើចុះក្រោម (ធ្មេញលើ) ដុសពីក្រោមឡើងលើ



២ ដាក់ប្រាសនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃធ្មេញ (ដោយប្រើបច្ចេកទេសដូចដំណាក់កាលទី១)



១ ដុសផ្ទៃទំពាខាងក្រោយមុខ
(ធ្មេញទាំងលើទាំងក្រោម)



២ ប្រើចុងប្រាសដុសផ្ទៃទំពា
ខាងមុខ (ធ្មេញទាំងលើទាំងក្រោម)



៣ កុំភ្លេចដុសអណ្តាត
របស់អ្នកផង

មេរៀនសង្ខេប



អនាម័យមាត់ធ្មេញ ក៏ជាកត្តាសំខាន់មួយ ដែលធ្វើអោយសម្រស់
កាន់តែមានភាពស្រស់ស្អាតថែមមួយកម្រិតទៀតផងដែរ។ ការដុសសម្អាត
ធ្មេញមានសារៈប្រយោជន៍ដូចជា ការការពារជំងឺពុកធ្មេញ និងពុំមានក្លិនមាត់
កាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺតាមមាត់ សោភ័ណភាពស្រស់ស្អាត ទំពាអាហារបាន
ម៉ដ្ឋល្អ និងបរិភោគអាហារមានរសជាតិឆ្ងាញ់។

ការដុសសម្អាតធ្មេញ យើងគប្បីប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានកម្រិតជាតិ
ភ្លុយអ័រ៉ាយ ហើយដុសថ្មមៗស្រាលៗនិងអនុវត្តឱ្យបានយ៉ាងតិច ពីរដងក្នុង
មួយថ្ងៃ និងអនុវត្តការដុសធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងជាប្រចាំ។

លំហាត់

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

មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ

ភ្នែកមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប ក្នុងការមើលរូបភាពផ្សេងៗ។ បញ្ហាភ្នែកពេលខ្លះកើតឡើងដោយសារ យើងមិនបានចាប់អារម្មណ៍ពីសុខភាពភ្នែក និងមិនបានដឹងពីស្ថានភាពគំហើញរបស់ភ្នែកយើងផង។ ដូចនេះ យើងត្រូវថែរក្សា និងការពារភ្នែកឱ្យបានល្អ។

១- ស្ថានភាពនៃបញ្ហាភ្នែក

នៅលើពិភពលោក អ្នកឯកទេសបានរកឃើញថា បញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ជាមូលហេតុចម្បងដែលបណ្តាលឱ្យគំហើញចុះខ្សោយចំពោះកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ៥ ដល់ ១៥ឆ្នាំ។

លទ្ធផលពីការអង្កេតរបស់ស្ថានភាពពិការភ្នែកដែលអាចបង្ការបាន បង្ហាញថា អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃភាពពិការភ្នែកក្នុងចំណោមប្រជាជនទូទៅបានធ្លាក់ចុះពី ០.៣៨ ភាគរយ ក្នុងឆ្នាំ២០០៧ មកត្រឹម ០.៣៧ ភាគរយ ក្នុងឆ្នាំ២០១៩។ អត្រាភាពពិការភ្នែកក្នុងចំណោមប្រជាជនដែលមានអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើង បានធ្លាក់ចុះពី ២.៨ភាគរយ ក្នុងឆ្នាំ២០០៧ មកត្រឹម ២.៥ ភាគរយក្នុងឆ្នាំ ២០១៩។



ក្នុងបរិបទបច្ចុប្បន្ន ដើម្បីរួមចំណែកបង្ការភាពខ្សោយគំហើញនិងពិការភ្នែករបស់កុមារកម្ពុជានិងដោយឈរលើមូលដ្ឋានកាត់បន្ថយនូវអត្រានៃភាពពិការភ្នែកឱ្យនៅទាបជាង ០.៥% របស់កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក យើងគ្រប់គ្នាត្រូវសហការ និងអនុវត្តការបង្ការសុខភាពភ្នែកឱ្យបានល្អព្រោះមនុស្សគ្រប់រូបតែងតែចង់បានភ្នែកភ្លឺ និងមើលឃើញច្បាស់។

២- សារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ

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

៣- ការវាស់គំហើញ (វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញ)

គំហើញ គឺជាសមត្ថភាពនៃភ្នែកដែលអាចមើលឃើញ និងអាចកំណត់ចំណុចមួយស្ថិតក្នុងចម្ងាយមួយដែលបានកំណត់ជាក់លាក់។ យើងប្រើប័ណ្ណវាស់គំហើញសម្រាប់ជាឧទាហរណ៍សមត្ថភាពមើលឃើញរបស់ភ្នែក ដែលប័ណ្ណនោះមានជាលេខ អក្សរ ឬសញ្ញាដែលមានទំហំ និងចម្ងាយកំណត់ជាក់លាក់។

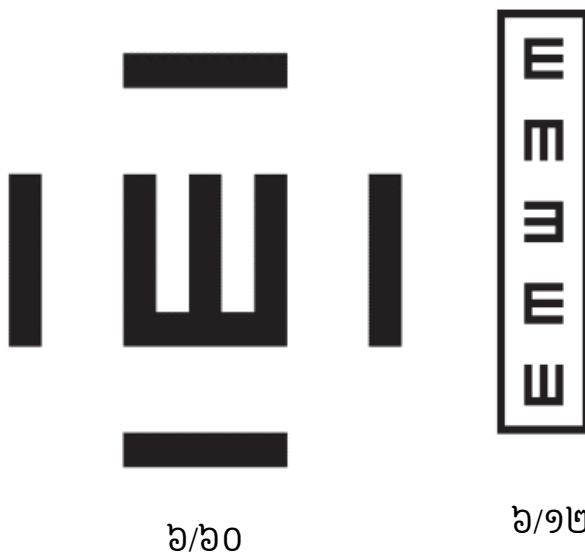


វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញមានដូចតទៅ៖

- រកទីតាំងជាក់ផ្ទាំងវាស់គំហើញនៅទីតាំងដែលមានពន្លឺច្បាស់ល្អ (មិនមានចំណាំងផ្លាតពន្លឺ)
- ធ្វើការកំណត់ចម្ងាយ ៣ម៉ែត្រពីទីតាំង ដែលយើងឈរ ឬអង្គុយអានប័ណ្ណអក្សរ អ៊ី (E) ។ របៀបឆ្លើយតបនៅពេលប្រើប្រាស់ផ្ទាំងអក្សរ អ៊ី ដោយយកអ៊ីទោល មកបង្ហាញជាឧទាហរណ៍ តើអក្សរ អ៊ី (E) បែរទៅទិសខាងណា ? (លើ ក្រោម ឆ្វេង ស្តាំ)
- របៀបគ្របភ្នែក ត្រូវយករបាំងភ្នែកគ្របភ្នែកខាងឆ្វេងជាមុនឱ្យជិត តែមិនត្រូវសង្កត់លើគ្រាប់ភ្នែកទេ ហើយត្រូវវាស់ភ្នែកខាងស្តាំមុន រួចទើបវាស់ភ្នែកខាងឆ្វេងវិញ ដោយយករបាំងភ្នែកគ្របភ្នែកខាងស្តាំវិញម្តង។
- ឱ្យកុមារឆ្លើយទិសជើងអក្សរ អ៊ី ម្តងមួយទិស ឱ្យបានទាំងបួនទិសហើយកត់ត្រា
- ករណីកុមារមានពាក់វ៉ែនតាស្រាប់ ត្រូវវាស់ដោយពាក់វ៉ែនតា



- បច្ចុប្បន្ននេះគេអាចវាស់គំហើញដោយប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធខ្ចីដីថលតាមរយៈ App ផ្សេងៗ នៅលើទូរស័ព្ទឆ្លាត ឬលើ Tablet ផងដែរ។



អក្សរអ៊ុ (E) បែរទៅក្រោម	 m
អក្សរអ៊ុ (E) បែរទៅលើ	 w
អក្សរអ៊ុ (E) បែរទៅស្តាំ	 E
អក្សរអ៊ុ (E) បែរទៅឆ្វេង	 3

៤- ការស្វែងរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក

បន្ទាប់ពីវាស់គំហើញរួចហើយ ក្នុងករណីមើលអក្សរអ៊ុ ធំ (ទំហំ៦/៦០) ឬអក្សរអ៊ុ តូច (ទំហំ ៦/១២) មិនឃើញអក្សរអ៊ុនៅជួរទី២ ត្រូវប្រញាប់ទៅរកអ្នកឯកទេសខាងភ្នែកជាបន្ទាន់។ ករណីចាំបាច់ដូចជា របួសភ្នែក មានវត្ថុចូលភ្នែក ភ្នែកក្រហម ត្រូវប្រញាប់ទៅរកអ្នកឯកទេសខាងភ្នែកជាបន្ទាន់មិនចាំបាច់វាស់ភ្នែកឡើយ។



ពេទ្យភ្នែកនៅរាជធានីភ្នំពេញនិងតាមបណ្តាខេត្ត

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

មេរៀនសង្ខេប



បញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ជាមូលហេតុចម្បងដែលបណ្តាលឱ្យគំហើញចុះខ្សោយ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ៥ឆ្នាំ ដល់ ១៥ឆ្នាំ។ ការវាស់គំហើញមានសារៈសំខាន់ដូចជា កំណត់បាននូវគំហើញធម្មតា ឬខ្សោយ ទទួលបាននូវការព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា ទទួលបាននូវគំហើញធម្មតាវិញដោយការប្រើវ៉ែនតា និងមិនធ្វើឱ្យភ្នែកកាន់តែមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។

វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញមានដូចជា រកទីតាំងដាក់ផ្ទាំងវាស់គំហើញកំណត់ចម្ងាយ ៣ម៉ែត្រពីទីតាំង ដែលយើងឈរ ការគ្របភ្នែកត្រូវយករបាំងភ្នែកគ្របភ្នែកខាងឆ្វេងជាមុនឱ្យជិត ត្រូវវាស់ភ្នែកខាងស្តាំមុន រួចទើបវាស់ភ្នែកខាងឆ្វេង ករណីកុមារមានពាក់វ៉ែនតា ត្រូវវាស់ដោយពាក់វ៉ែនតា។

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាភ្នែក សូមប្រញាប់រួសរាន់ទៅពិនិត្យភ្នែក នៅមន្ទីរពេទ្យភ្នែកដែលមានទីតាំងជិតកន្លែងរស់នៅ។ សូមកុំទិញថ្នាំប្រើប្រាស់មុនពេលពិនិត្យភ្នែក និងការគោរពតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យគឺជាការយកចិត្តទុកដាក់ថែ

លំហាត់

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

ចម្រៀង : ការថែទាំក្មេង (លំនាំបទឱជ្ឈាយលើមេឃ)

- | | | |
|------|--|--|
| I. | មួយ ពីរ បី បួន
មួយត្រូវតែញ៉ាំប្រចាំជាតិអា
ពីរត្រូវរក្សានូវអនាម័យ។ | ប្រាំគឺជាក្បួនការពារនេត្រា
ពីរត្រូវរក្សានូវអនាម័យ |
| II. | បីកុំទស្សនា
រកពន្លឺគ្រប់ទោះយប់ឬថ្ងៃ
ត្រូវចេះកែខែឱ្យល្អមកុហ្មស។ | ឬអានអក្ខរាជិតឆ្ងាយពេកថ្ងៃ
ត្រូវចេះកែខែឱ្យល្អមកុហ្មស |
| III. | ទី៤នោះថា
មកលើគ្រាប់ភ្នែកវាអាចជ្រុលហួស
ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ផុតគ្រោះបន្ទាន់។ | ត្រូវតែបង្ការកុំឱ្យរហួស
ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ផុតគ្រោះបន្ទាន់ |
| IV. | រឺប្រាំសោតណា
ឱ្យពេទ្យពិនិត្យឆាប់ពិតជាទាន់
ចាំកុំបីភាន់មានប្រាំប្រការ។ | បើមានបញ្ហាប្រញាប់រួសរាន់
ចាំកុំបីភាន់មានប្រាំប្រការ |

- II. បីកុំទស្សនា** ឬអាសអក្ខរាធិតឆ្ងាយពេកថ្ងៃ
រកពន្លឺគ្រប់ទោះយប់ឬថ្ងៃ ត្រូវចេះកែខែឱ្យល្អមកុំហួស
 ត្រូវចេះកែខែឱ្យល្អមកុំហួស។

- III. ទី៤នោះថា ត្រូវតែបង្ការកុំឱ្យរហូស
មកលើគ្រាប់ភ្នែកវាអាចជ្រុលហួស ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ផុតគ្រោះបន្ទាន់
ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ផុតគ្រោះបន្ទាន់។

- IV. រឿងសោតណា បើមានបញ្ហាប្រញាប់រួសរាន់
ឱ្យពេទ្យពិនិត្យឆាប់ពិតជាទាន់ ចាំកុំបីភាន់មានប្រាំប្រការ
ចាំកុំបីភាន់មានប្រាំប្រការ។

មេរៀនទី ១ : ការពុលអាហារ

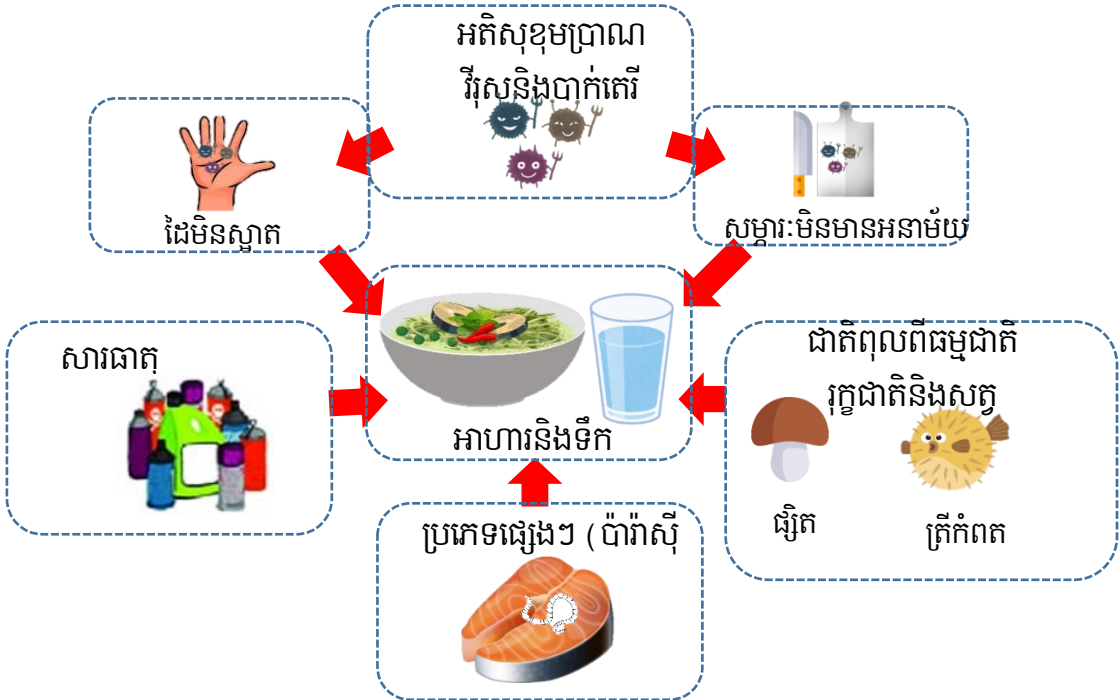
មនុស្ស សត្វ ត្រូវការទឹក និងចំណីអាហារសម្រាប់ចិញ្ចឹមជីវិត។ ប៉ុន្តែអាហារ និងទឹកដែល មានមេរោគអាចធ្វើឱ្យមនុស្ស ពុល ឈឺ ហើយក៏អាចធ្វើឱ្យមនុស្សស្លាប់បានដែរ។ ដូច្នេះក្នុងការបរិភោគចំណីអាហារយើងត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។

១- និយមន័យ

ការពុលចំណីអាហារ គឺបណ្តាលមកពីអាហារនិងទឹកដែលមានមេរោគដូចជា បាក់តេរី វីរុស និងសាធាតុពុលដទៃទៀត ហើយតាមរយៈការបរិភោគអាហារនិងផឹកទឹកដែលមានមេរោគទាំងនេះ មនុស្សនឹងអាចឈឺ ឬស្លាប់បានក្នុងករណីពុលអាហារធ្ងន់ធ្ងរ។

២- មូលហេតុនៃការពុលអាហារ

ការពុលចំណីអាហារ បង្កឡើងដោយអាហារនិងទឹកដែលមានមេរោគ។ កត្តាធំៗបួនដែលធ្វើឱ្យមានការពុលអាហារមានដូចជា អតិសុខុមប្រាណ (វីរុសនិងបាក់តេរី) សារធាតុគីមី ជាតិពុលពីធម្មជាតិ (ពីរុក្ខជាតិនិងសត្វ) និងប៉ារ៉ាស៊ីត។ ខាងក្រោមនោះគឺជារបៀបនៃការចម្លងមេរោគពីអាហារនិងទឹក៖



របៀបនៃការពុលអាហារអាចមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម៖



អាហារ និងទឹករបស់អ្នកមិន
មានសុវត្ថិភាព និងដែរបស់អ្នក
មិនស្អាត

អាហារ និងទឹករបស់អ្នក
មានមេរោគ

អ្នកអាចឈឺបន្ទាប់ពីបរិភោគ
អាហារ (ការពុលអាហារ)

ធាតុសញ្ញាមួយចំនួនដែលបណ្តាលមកពីការពុលអាហាររួមមាន៖



គ្រុន



ចង្កោរបង្ហូត



ចុកពោះ



វិលមុខ



រាក



រាងកាយចុះខ្សោយ

ប្រសិនអ្នកមានអាការៈដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ចូរអ្នកអនុវត្តតាមវិធានខាងក្រោម៖



ទទួលទានទឹកឱ្យបានច្រើន
បង្ការការខ្សោះជាតិទឹក



ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ
និងលេបថ្នាំ



សម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ

៣- វិធីបង្ការការពុលអាហារ

ដើម្បីបង្ការ និងការពារពីការពុលអាហារយើងត្រូវអនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាពដូចខាងក្រោម៖

លាងសម្អាតដៃឱ្យ
បានញឹកញាប់



សម្អាតសម្ភារៈ
ផ្ទះបាយនិង
កន្លែងជូតដៃ



ចម្អិនអាហារឱ្យបាន
ឆ្អិនល្អហើយ បរិភោគ
ឱ្យអស់(កុំទុកបរិភោគ
ពេលក្រោយ)



ធ្វើឱ្យរាងកាយរឹងមាំ
មានសុខភាពល្អ



មេរៀនសង្ខេប



ការពុលអាហារ បណ្តាលមកពីអាហារ និងទឹកដែលមានមេរោគដូចជា បាក់តេរី វីរុស និងសាធាតុពុលដទៃទៀត ហើយតាមរយៈការបរិភោគអាហារនិងផឹកទឹកដែលមានមេរោគទាំងនេះ មនុស្សនឹងអាចពុល ឈឺ ឬស្លាប់បាន។ កត្តាធំៗបួនដែលធ្វើឱ្យមានការពុលអាហារ មានដូចជាអតិសុខុមប្រាណ(វីរុសនិងបាក់តេរី) សារធាតុគីមី ជាតិពុលពីធម្មជាតិ និងប៉ារ៉ាស៊ីត។

ដើម្បីបង្ការ និងការពារពីការពុលចំណីអាហារ ត្រូវអនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាព អនាម័យ ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត សម្អាតសម្ភារៈផ្ទះបាយ ត្រូវចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីឱ្យរាងកាយរឹងមាំ និងមានសុខភាពល្អ។

លំហាត់

- ១- ចូរឱ្យនិយមន័យនៃពាក្យ “ការពុលអាហារ”
- ២- តើមូលហេតុអ្វីខ្លះ ដែលនាំឱ្យពុលអាហារ ? ចូររៀបរាប់
- ៣- តើសកម្មភាពណាខ្លះដែលបង្ការការពុលអាហារ ? ចូរគូស ✓ ក្នុងប្រអប់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ៖





ចោលសំរាមមិនត្រឹមត្រូវ



សម្អាតសម្ភារៈផ្ទះបាយ



ងូតទឹកមុនទៅសាលា



ដុសសម្អាតធ្មេញឱ្យបាន
ត្រឹមត្រូវ



ចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ



ពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេល

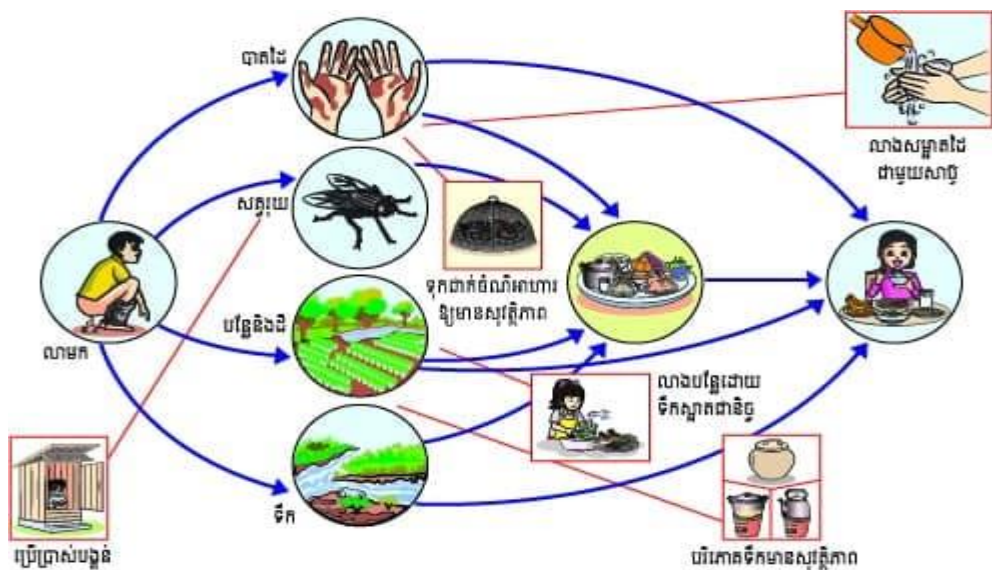
អនាម័យក្នុងការរស់នៅ គឺជាកត្តាសំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចជាតិ។ ពលរដ្ឋមួយចំនួនរស់នៅដោយខ្វះអនាម័យ និងទឹកស្អាត ដែលបង្កឱ្យកើតជំងឺផ្សេងៗពិសេសជំងឺរាក។

ជំងឺរាក គឺមូលហេតុចម្បងនាំឱ្យកើតជំងឺផ្សេងទៀត។ យោងតាមរបាយការណ៍ជារៀងរាល់ឆ្នាំ របស់ក្រសួងសុខាភិបាលបានបង្ហាញថាជំងឺរាកស្ថិតនៅក្នុងចំណោមជំងឺទាំង១០ដែលកើតញឹក ញាប់ជាងគេក្នុងចំណោមមនុស្សពេញវ័យនិងកុមារ។ ជំងឺរាកជាបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈមួយ ដែលគេសង្កេតឃើញកើតមាន ក្នុងចំណោមប្រជាជនកម្ពុជាមានដូចជា រាកគ្មានខ្សោះជាតិទឹក រាក ខ្សោះជាតិទឹក រាកមូល ជាដើម។

ជំងឺរាកមានផលប៉ះពាល់ដល់កុមារដូចជា៖

- ប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់រាងកាយនិងបញ្ញា
- បណ្តាលឱ្យកើតជំងឺផ្សេងទៀត បើមិនបានព្យាបាលទាន់ពេលវេលា
- មិនបានទៅរៀនទៀងទាត់
- ប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់ពោះវៀនក្នុងការស្រូបប័ត្រចំណីអាហារទៅចិញ្ចឹមរាងកាយ និងបណ្តាលឱ្យមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភផងដែរ។

ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីមូលហេតុជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា អាចបណ្តាលមកពីបាក់តេរី វីរុស ឬ ប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលចម្លងចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើងតាមរយៈការបរិភោគចំណីអាហារខ្វះអនាម័យ ទឹកមិនស្អាត ដៃមិនស្អាត សត្វរុយ កន្លាត និងការបត់ជើងពាសវាលពាសកាល។



វដ្តនៃការចម្លងជំងឺរាក

៣- រោគសញ្ញាដំបូង

ករណីភាគច្រើន រោគសញ្ញានៃការរាកច្រើនតែបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែមានពេលខ្លះ វាក៏អាចយូរដល់ច្រើនសប្តាហ៍ដែរ ហើយបើស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ជំងឺរាកអាចជាសញ្ញានៃជំងឺរលាកពោះវៀន។ រោគសញ្ញានៃជំងឺរាកមានដូចជា៖

- ឧស្សាហ៍ដុះ លាមកសុទ្ធតែទឹក
- បង្ហើយផតចូល ចំពោះកុមារតូចៗ (ទារក)
- បបូរមាត់ស្ងួត ភ្នែកខ្វែង
- ឈឺពោះបែបមូល ហើមពោះ ក្តៅខ្លួន
- មានឈាមតាមលាមក
- ខ្សោះជាតិទឹក ស្រកទឹក
- បត់ជើងតូច (នោម) តិច
- សាច់ដុំខ្សោយ ភ្នែករង្វង។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺកូតទៀតនោះបង្ហាញថា អ្នកជំងឺមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរត្រូវបញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។



រោគសញ្ញានៃជំងឺវ៉ាក

៤- ការបង្ការជំងឺវ៉ាក

ដើម្បីបង្ការជំងឺវ៉ាកយើងត្រូវអនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោម៖

- ជីកទឹកដាំពុះ ឬទឹកចម្រោះ
- លាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកស្អាតជានិច្ច មុននិងក្រោយបរិភោគចំណីអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ជាពិសេសពេលបន្ទោបង់រួច
- អនាម័យចំណីអាហារដោយទុកដាក់អាហារនៅកន្លែងស្អាត ដើម្បីជៀសវាងមានការចម្លងមេរោគតាមរយៈសត្វរុយ កណ្តុរ ឆ្កែ ឆ្ការ ធូលី កន្លាត ។ល។
- លាងបន្លែ ផ្លែឈើឱ្យបានស្អាត
- បន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់អនាម័យជានិច្ច។ ជៀសវាងការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល ពិសេសនៅជិតប្រភពទឹក។



បង្គន់អនាម័យ



លាងសម្អាតដៃជានិច្ចមុនពេលធ្វើម្ហូបអាហារ



លាងសម្អាតដៃជានិច្ចមុនពេលហូបបាយ



ប្រភពទឹកមិនស្អាត



ផឹកទឹកស្អាតជានិច្ច



លាងសម្អាតពាងទឹក

ជំងឺរាកនេះមិនប្រកាន់វ័យឡើយ បើសិនដឹងថាខ្លួនមានជំងឺរាក ត្រូវស្វែងរកដំណោះស្រាយ ឬថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេលវេលា កាលណាទុកយូរអាចនឹងធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែពិបាក។ យើងត្រូវចាំថា ជំងឺរាកធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន ជាពិសេសកុមារ ដូច្នេះដើម្បីជៀសវាងបញ្ហាទាំងនេះយើងត្រូវតែអនុវត្តវិធានការអនាម័យជាប្រចាំ។

មេរៀនសង្ខេប



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

រោគសញ្ញានៃជំងឺរាកមានដូចជា ឧស្សាហ៍ដុះ លាមកសុទ្ធតែទឹក បង្ហើយផិតចូល ចំពោះកុមារតូចៗ បបូរមាត់ស្នូត ភ្នែកខ្វែង ឈឺពោះបែបរមួល ហើមពោះ ក្តៅខ្លួន មានឈាមតាមលាមក ស្រេកទឹក បត់ជើងតូច (នោម) តិច សាច់ដុំខ្សោយ។ ដើម្បីបង្ការជំងឺរាកយើងត្រូវ ផឹកទឹកដាំពុះ ឬទឹកចម្រោះ លាងដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកស្អាត មុននឹងបរិភោគចំណីអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ លាងបន្លែ ផ្លែឈើឱ្យបានស្អាត និងជៀសវាងការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល ពិសេសនៅជិតប្រភពទឹក។

លំហាត់

- ១- ចូរឱ្យនិយមន័យ “ជំងឺរាក”
- ២- តើមូលហេតុអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យអ្នកកើតជំងឺរាក ?
- ៣- តើអ្នកជំងឺរាកមានធាតុសញ្ញាដូចម្តេចខ្លះ ?
- ៤- តើអ្នកត្រូវអនុវត្តវិធានការអនាម័យដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងជំងឺរាក ?

មេរៀនទី ៣ : ថ្នាំបង្ការ

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ថ្នាំបង្ការបានជួយការពារជីវិតមនុស្សជាច្រើនលាននាក់នៅលើពិភពលោក។ ការយកកុមារទៅទទួលថ្នាំបង្ការ គឺដូចជាបានជួយកុមារឱ្យរួចផុតពីជំងឺឆ្លងធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន និង បានការការពារកុំឱ្យជំងឺនោះធ្វើការរាតត្បាត។

១- និយមន័យ

ថ្នាំបង្ការ គឺជាថ្នាំសម្រាប់ការការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគឆ្លងផ្សេងៗ។

២- ថ្នាំបង្ការ និងសារៈសំខាន់

ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះអាចការពារពីជំងឺនានា ពិសេស កុមារ។ បច្ចុប្បន្ននេះការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ គឺជាវិធីល្អបំផុតដែលឪពុកម្តាយអាចការពារកូនពីជំងឺកុមារ ធ្ងន់ធ្ងរ១១មុខ មុនកុមារមានអាយុ២ ឆ្នាំ។

ក- ថ្នាំបង្ការ១១មុខ ដែលត្រូវតែចាក់ ឬបន្តកុំឱ្យទារកទើបនឹងកើតរហូតដល់អាយុ១៨ខែ៖

- ការពារជំងឺរបេង
- ការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ
- ការពារជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង
- ជំងឺតេតាណូស
- ការពារជំងឺក្អកមាន់
- ការពារជំងឺខាន់ស្លាក់
- ការពាររលាកសួត-រលាកស្រោម ខួរក្បាលដោយហ៊ីប
- ការពាររលាកសួត-រលាកស្រោម ខួរក្បាលដោយភ្លើម៉ូកូក
- ការពារជំងឺកញ្ជ្រើល
- ការពារជំងឺស្លូត



- ខ- ថ្នាំបង្ការផ្សេងៗទៀតដែលយើងគួរចាត់មាន៖**

យុទ្ធនាការផ្តល់បន្ថែមភ័ក្ត្រសំរាប់ការការពារជំងឺកញ្ជ្រៀលនិងស្លូត
ដល់កុមារអាយុចាប់ពី៦ខែ ដល់ក្រោម៥ឆ្នាំ



ប័ណ្ណផ្តល់ភ័ក្ត្រសំរាប់
ការការពារជំងឺកញ្ជ្រៀលនិងស្លូត

[illegible]

៣- ប្រតិទិន និងសេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការមួយចំនួន ត្រូវបានធ្វើឡើងចាប់ពីទារកទើបនឹងកើតរហូតដល់ធំ ហើយការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ បែងចែកជាពីរ គឺថ្នាំបង្ការដែលយើងត្រូវតែចាក់ និងថ្នាំបង្ការដែលយើងគួរតែចាក់។

ប្រតិទិនផ្តល់ថ្នាំបង្ការសំរាប់កុមារ

របស់កម្មវិធីជាតិផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

១០០% ក្រោយពេលកើត

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរបេង (BCG)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកធ្វើម្រូមទេរេប ជួសពេលកើត (Hepatitis B birth dose)

៣% នៅអាយុ ៣ខែកន្លះ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រភេទបន្ទុក (OPV3)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ ខាងស្មាត់ ក្អកមាត់ តេតាណុស រលាកធ្វើម្រូមទេរេប និង រលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដែលបង្កដោយមេរោគហ៊ីប (DPT-HepB-Hib3)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយធ្វើម៉ូកុត (PCV3)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រភេទចាក់ (IPV)

៩១% នៅអាយុ ១ខែកន្លះ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រភេទបន្ទុក (OPV1)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ ខាងស្មាត់ ក្អកមាត់ តេតាណុស រលាកធ្វើម្រូមទេរេប និង រលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដែលបង្កដោយមេរោគហ៊ីប (DPT-HepB-Hib1)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយធ្វើម៉ូកុត (PCV1)

៥% នៅអាយុ ៥ខែកន្លះ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រភេទបន្ទុក (OPV2)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ ខាងស្មាត់ ក្អកមាត់ តេតាណុស រលាកធ្វើម្រូមទេរេប និង រលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដែលបង្កដោយមេរោគហ៊ីប (DPT-HepB-Hib2)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយធ្វើម៉ូកុត (PCV2)

៩៤% នៅអាយុ ១៨ខែ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រភេទចាក់ (IPV)
- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយធ្វើម៉ូកុត (PCV3)

៧ ផ្តល់វ៉ាក់សាំងដល់ទារកទើបកើតនិងកុមារគ្រប់អាយុដែលមិនទាន់ទទួលបានវ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការប្រភេទបន្ទុក ត្រូវស្រាវ ត្រូវរកទិញ និងត្រូវប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ (សម្រាប់កុមារម្តងទៀត)

១០០% ផ្តល់វ៉ាក់សាំង BCG និង វ៉ាក់សាំង MR គ្រប់អាយុដែលមិនទាន់ទទួលបានវ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការប្រភេទបន្ទុក ត្រូវស្រាវ ត្រូវរកទិញ និងត្រូវប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ (សម្រាប់កុមារម្តងទៀត)





សេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

សេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការមាននៅគ្រប់មន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរពេទ្យបង្អែក មណ្ឌលសុខភាពតាមរាជធានី ខេត្ត។



មេរៀនសង្ខេប



ថ្នាំបង្ការបានជួយស្រោចស្រង់ជីវិតមនុស្សបានជាច្រើនលាននាក់
ណាស់នៅលើពិភពលោក។ ការយកកុមារទៅទទួលថ្នាំបង្ការ គឺដូចជាបាន
ការការពារពីជំងឺឆ្លង កាច់មួយចំនួនផង និងបានការការពារកុំឱ្យជំងឺនោះធ្វើ
ការរាតត្បាតផង។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះអាចការពារ
យើងពីជំងឺនានាពិសេសគឺកុមារ។ សេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការមាននៅគ្រប់ មន្ទីរពេទ្យ
មន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងមណ្ឌលសុខភាព តាមរាជធានី ខេត្ត។

លំហាត់

- ១- តើថ្នាំបង្ការមានន័យដូចម្តេច?
- ២- តើថ្នាំបង្ការមានប្រភេទអ្វីខ្លះ?
- ៣- តើថ្នាំបង្ការមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ?

មេរៀនទី ១ : ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ

ការរស់នៅក្នុងសង្គម មនុស្សយើងម្នាក់ៗតែងតែមានការទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងការប្រកបការងារសម្រាប់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដែលទាមទារឱ្យយើងចាំបាច់ត្រូវមានទំនុកចិត្តចំពោះខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ដើម្បីសម្រេចគោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន ឬទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

១- និយមន័យ

ទំនុកចិត្ត ជាអារម្មណ៍ម៉្យាងរបស់មនុស្ស មិនជឿជាក់លើខ្លួនឯង អ្នកដទៃ ឬព័ត៌មានផ្សេងៗនោះទេ។ អារម្មណ៍នេះកើតចេញពីការទទួលបានជោគជ័យអ្វីមួយក្នុងជីវិតរបស់យើង ឬព័ត៌មានដែលមានភស្តុតាង ឬអំណះអំណាងច្បាស់លាស់។

២- ការបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង

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

- អនុវត្ត : ការហាត់សមធ្វើកិច្ចការមួយដដែលៗឱ្យក្លាយទៅជាទម្លាប់ រហូតដល់យើងដឹងខ្លួនឯងលែងភ័យខ្លាចនិងមានទំនុកចិត្ត។

៣- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ

ក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ គឺកើតចេញពីទំនុកចិត្តដែលយើងមានទៅលើអ្នកនោះ។ ធាតុសំខាន់របស់ទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃ គឺការអាចទុកចិត្តបាន អាចពឹងពាក់បាន អាចជួយយកអាសាគ្នាទៅវិញទៅមកបាន និងជួយអ្នកបានពេលត្រូវការជាដើម។

ដូចគ្នានឹងការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ការមានទំនុកចិត្តលើនរណាម្នាក់កើតចេញពីភាពជោគជ័យនៃទំនាក់ទំនងបន្តិចម្តងៗ។ ការមានទំនុកចិត្តលើនរណាម្នាក់ ឬមិត្តភក្តិរបស់យើង នឹងជួយបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្នា ហើយការធ្វើការងារជាមួយគ្នានឹងកាន់តែប្រសើរ។

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



ការឱ្យតម្លៃនិងការគោរពសិទ្ធិគ្នាដោយគ្មានការរើសអើង

មេរៀនសង្ខេប



ទំនុកចិត្ត ជាអារម្មណ៍ម៉្យាងរបស់មនុស្ស មិនថាជឿជាក់លើខ្លួនឯង អ្នកដទៃ ឬព័ត៌មានផ្សេងៗនោះទេ។ ការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ជាចំណែក មួយនៃភាពជោគជ័យនៅពេលអនាគត។ ដើម្បីផ្តល់ទំនុកចិត្តបន្ថែមពីការក សាងទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន ឬអ្នកអាណាព្យាបាលគួរ ធ្វើការលើកទឹកចិត្តទៅលើអ្វីដែលសិស្សអាចធ្វើបាន ជាពិសេសពេលគាត់ នៅតូចៗ។ ធាតុសំខាន់របស់ទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃ គឺការអាចទុកចិត្តបាន អាច ពឹងពាក់បាន អាចជួយយកអាសាគ្នាទៅវិញទៅមកបាន និងជួយអ្នកបាន ពេលត្រូវការជាដើម។

លំហាត់

- ១- តើទំនុកចិត្តលើខ្លួនមានន័យដូចម្តេច ?
- ២- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ?
- ៣- សូមរកមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យបានយ៉ាងតិច ៥នាក់ ផ្សេងៗពីគ្នា។

មេរៀនទី ២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ

ជាធម្មតា មនុស្សម្នាក់ៗតែងតែមានការពេញចិត្តជាមួយនឹងអ្វីដែលខ្លួនឯងបានធ្វើដោយប្រើប្រាស់សមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ មនុស្សក៏ត្រូវការការឱ្យតម្លៃពីអ្នកដទៃនៅពេលខ្លួនធ្វើអ្វីមួយបានសម្រេច។ ដូចនេះ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវមានការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ក៏ដូចជាការឱ្យតម្លៃទៅអ្នកដទៃ។

១- អារម្មណ៍និងញាណទាំងប្រាំ

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



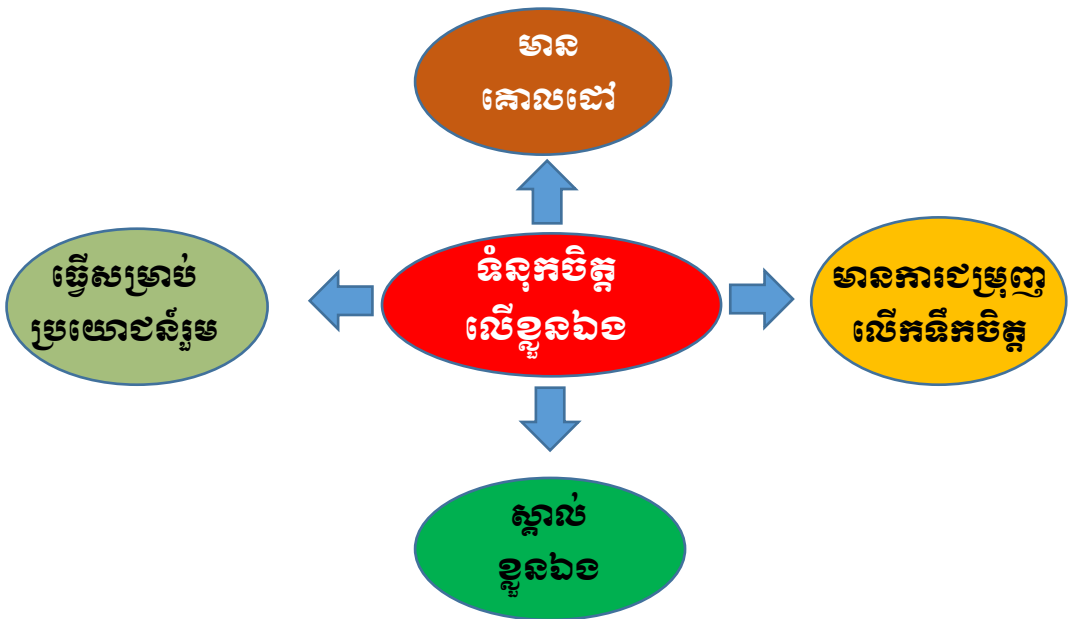
២- ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាអារម្មណ៍ និងការគិតរបស់មនុស្សម្យ៉ាង ដែលធ្វើការត្រួតពិនិត្យទៅលើ គុណតម្លៃរបស់ខ្លួនឯងដែលមាន។ បើតាមចិត្តវិទូ ម៉ាស្ទូ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទទួលបានមកពីប្រភព ចំបងពីរគឺ៖

- ប្រភពខាងក្រៅខ្លួន ការទទួលស្គាល់ ឬការសរសើរពីអ្នកដទៃ និងជោគជ័យចំពោះកិច្ចការ ណាមួយដែលខ្លួនធ្វើ។
- ប្រភពខាងក្នុងខ្លួន គឺកើតចេញពីការស្រលាញ់ខ្លួនឯង ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងជំនាញ ផ្សេងៗដែលខ្លួនឯងមានជាដើម។

២.១- ឱ្យតម្លៃនិងបង្កើនទំនុកចិត្តខ្លួនឯង

ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបង្កើននូវការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង។ នៅមេ រៀនមុនអ្នកបានដឹងរួចមកហើយថា ការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងកើតចេញពីការសម្រេចបាននូវ ជោគជ័យផ្សេងៗ មិនថាវាតូច ឬធំនោះទេ។ ដើម្បីសម្រេចជោគជ័យក្នុងកិច្ចការណាមួយ អ្នកត្រូវ គិតទុកជាមុនសិនថាអ្នកចង់ធ្វើអ្វី បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវការ អ្នកជួយគាំទ្រ រួមផ្សំនឹងការលើកទឹកចិត្ត ផ្សេងៗទៀតផងដែរ ជាពិសេសគឺការស្គាល់ខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់ជាមុនសិន។ ចំណុចសំខាន់មួយ ទៀត គឺការធ្វើដើម្បីប្រយោជន៍រួម ជាជាងគ្រាន់តែអាត្មានិយមសម្រាប់តែខ្លួនឯង។



២.២- ឱ្យតម្លៃនិយមន័យពីអ្នកដទៃ

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

ដោយសារតែបុគ្គលម្នាក់ៗមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកនេះហើយ ទើបយើងមិនអាច ធ្វើការប្រៀបធៀបមនុស្សម្នាក់ជាមួយនឹងមនុស្សម្នាក់ទៀតបាននោះទេ។ ទោះបីជាពេលខ្លះ មាន មនុស្សមួយចំនួនយល់ថា ខ្លួនគាត់មិនមានតម្លៃ មិនមានប្រយោជន៍ គ្មានសមត្ថភាព ឬមិនគួរឱ្យ ស្រលាញ់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏យើងត្រូវទទួលស្គាល់ថា ពួកគាត់មានលក្ខណៈពិសេសខុសពីអ្នក ដទៃ ហើយអាចជួយពួកគាត់ស្វែងរកឃើញនូវតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគាត់មកវិញ។ ការទទួលស្គាល់ នូវលក្ខណៈពិសេសផ្សេងៗគ្នារបស់អ្នកដទៃ គឺបង្ហាញពីការយល់ចិត្តនិងឱ្យតម្លៃដល់អ្នកដទៃ។

មេរៀនសង្ខេប



អារម្មណ៍ មានន័យថាជាសភាពចិត្តរបស់មនុស្សដែលឆ្លើយតបទៅនឹង ហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងមកលើយើង ដែលចូលតាមរយៈញាណទាំងប្រាំ របស់មនុស្ស។ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាអារម្មណ៍និងការគិតរបស់មនុស្សម្យ៉ាង ដែលធ្វើការត្រួតពិនិត្យទៅលើគុណតម្លៃរបស់ខ្លួនឯងដែលមាន។

ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងមានប្រភពចំបងពីរ គឺប្រភពពីខាងក្រៅខ្លួននិងប្រភព ខាងក្នុងខ្លួន។ ដើម្បីបង្កើននូវទំនុកចិត្តលើខ្លួន មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវមាន គោលដៅ ការលើកទឹកចិត្ត ការស្គាល់ពីខ្លួនឯង និងធ្វើសម្រាប់ប្រយោជន៍រួម។ ការទទួល ស្គាល់នូវ លក្ខណៈពិសេសផ្សេងៗគ្នារបស់អ្នកដទៃ គឺបង្ហាញពីការយល់ចិត្តនិង ឱ្យតម្លៃដល់អ្នកដទៃ។

លំហាត់

- ១- តើអារម្មណ៍មានន័យដូចម្តេច ?
- ២- តើការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងជាអ្វី ? មានប្រភពពីណាខ្លះ ? ចូរបកស្រាយ
- ៣- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្កើនទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ?
- ៤- តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្ហាញការយល់ចិត្តនិងឱ្យតម្លៃអ្នកដទៃ ?

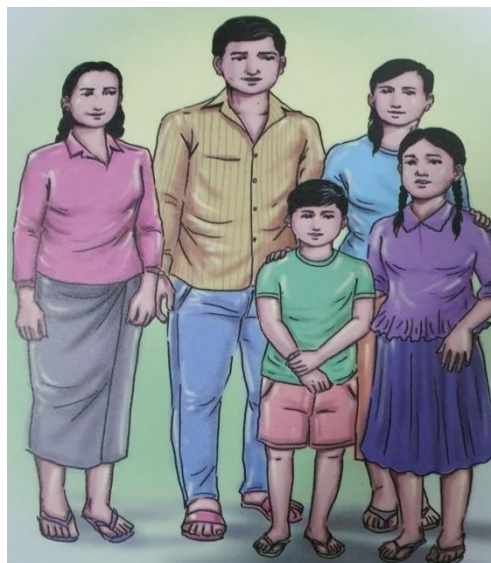
នៅក្នុងបរិបទសង្គមក៏ដូចជាការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សម្នាក់ៗតែងតែមានទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានឹងគ្នា ក្នុងលក្ខណៈជាទំនាក់ទំនងនៅក្នុងគ្រួសារ បងប្អូន មិត្តភក្តិឬរវាងមនុស្ស២នាក់ ដែលស្រឡាញ់គ្នាជាដើម។

၅.၅- နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာန်

គ្រួសារ គឺជាក្រុមមនុស្សមួយក្រុម ដែលមានឪពុកម្តាយ អ្នកអាណាព្យាបាល និងកូន។
ក្រៅពីនេះមាន ជីដូន ជីតា មីង ពូ អី បងប្អូនជីដូនមួយ និងសាច់ថ្លៃ ។ល។ ដែលរស់នៅជាមួយគ្នា
ក្រោមដំបូលតែមួយ ឬរស់នៅទីទៃពីគ្នា។

ទំនាក់ទំនងគ្រួសារជាការទាក់ទងរវាងក្តីទៅវិញទៅមកប្រកបដោយការគោរពគ្នាតាម
ឋានានុក្រមគ្រួសារ រួមទាំងការជួយទុក្ខគ្នា និងជួយទំនុកបម្រុងគ្នាទៅវិញទៅមក។

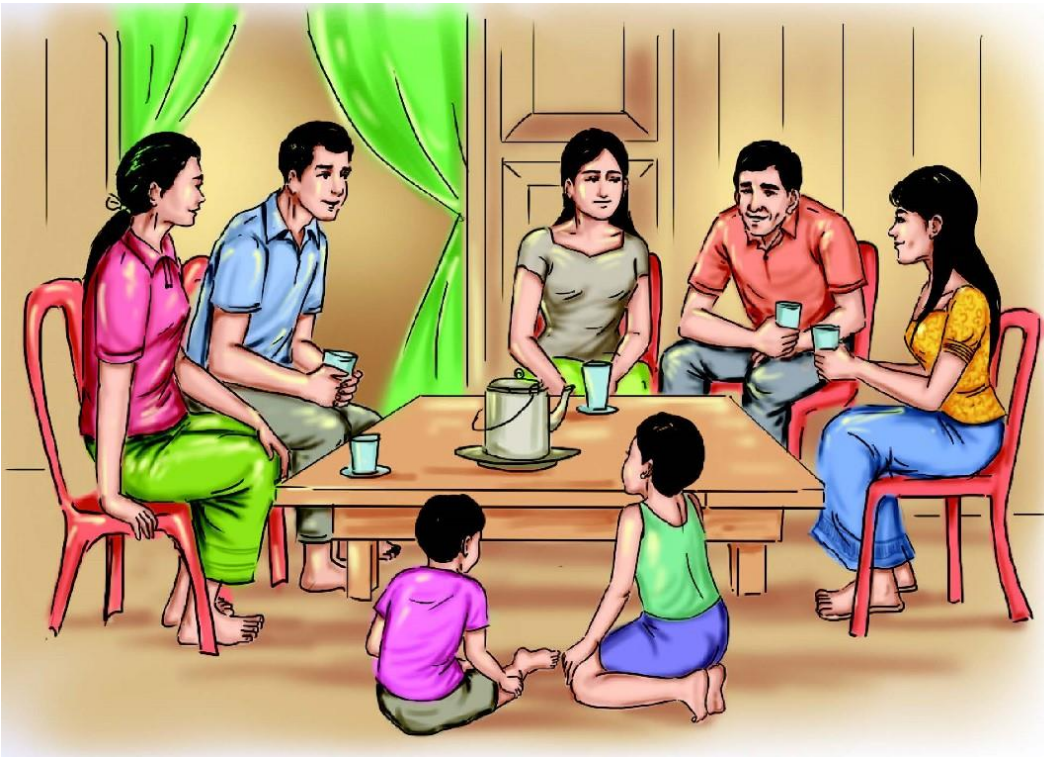
ដើម្បីឱ្យការរស់នៅជាមួយគ្នាប្រកបដោយសុខសប្បាយ សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗត្រូវមាន ការគោរពគ្នា ការស្រឡាញ់ និងយាយមានហេតុផល មានទំនួលខុសត្រូវ និងយកចិត្តទុកដាក់រវាងគ្នា និងគ្នា។



១.២- ការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ

ដើម្បីសេចក្តីសុខសាន្តនៅក្នុងគ្រួសារ ការគោរពគ្នាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗត្រូវអនុវត្ត។ ការគោរពមានន័យថា សមាជិកគ្រួសារត្រូវរៀនស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមក ទោះបីមានការមិនពេញចិត្ត និងរៀនផ្តល់យោបល់ប្រកបដោយហេតុផល។

មានវិធីបួនយ៉ាងដែលបង្ហាញពីការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារគឺ ការគោរពគួរសម ការរៀននិយាយដោយមានហេតុផល ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ និងឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ។



ក- ការគោរពគួរសម

ដើម្បីជៀសវាងរាល់ការមិនពេញចិត្តនិងទំនាស់ ត្រូវប្រកាន់ភ្ជាប់ឥរិយាបថគោរពនិងគួរសមដូចជា៖

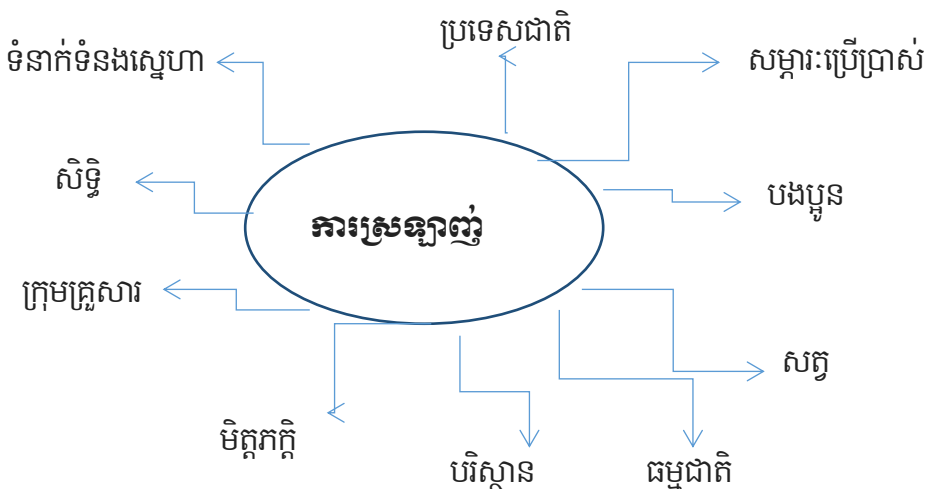
- ប្រើពាក្យ “សូមអធ្យាស្រ័យ...” ឬ “សូមអភ័យទោស” និង “អរគុណ”
- ប្រើកាយវិការ ភាសា និងសម្លេងឱ្យបានសមរម្យ មិនគំហឹក មិនស្រែក មិនច្រងេងច្រងាង។

ខ- រៀននិយាយដោយមានហេតុផល

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

គ- ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ

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



ឃ- ឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ

- ប្រើពាក្យថា “កូនស្រឡាញ់ម៉ែ ពុក ឬ ម៉ែ ពុកស្រឡាញ់កូន”
- លើកសរសើរគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលសមាជិកណាម្នាក់ធ្វើអ្វីមួយបានល្អ

- គោរពឯកជនភាព របស់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ ឧទាហរណ៍ មុនចូលបន្ទប់ត្រូវជូនដំណឹងឬសញ្ញា
- រៀនអត់ធ្មត់ តស៊ូប្រឈមនឹងបញ្ហាដែលកើតឡើង ហាត់ពត់ចិត្តឱ្យរក្សានូវភាពស្ងប់ និងមិនរំជើបរំជួលតាមស្ថានភាព
- គោរពតួនាទីរបស់ខ្លួនដោយមិនប្រើឋានៈនៅក្នុងគ្រួសារមកដាក់សម្ពាធឱទាហរណ៍បងបង្អៀងធ្វើអ្វីមួយជំនួសខ្លួន។



ឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ

២- ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព

ក- ប្រភេទផ្សេងៗនៃមិត្តភាព

មិត្តភាពមានច្រើនប្រភេទដូចជា៖

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

ខ- ការជឿជាក់ ការគោរព ការយោគយល់ និងការចែករំលែក

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



ការចែករំលែកគំនិតគ្នាដោយការគោរពនិងយោគយល់

ការជឿជាក់

ការជឿជាក់មានតម្លៃខ្ពស់បំផុតនៅក្នុងគ្រប់ទំនាក់ទំនងនៃជីវិត។ "ជឿទុកចិត្ត" និង "មិត្តភាព" គឺដូចគ្នានឹងព្រលឹងនិងរូបកាយដែរ។ មិត្តពិតប្រាកដគឺជាមនុស្សម្នាក់ ដែលយើងអាចចែករំលែកគ្នាទាំងបញ្ហាទុក្ខព្រួយ ភាពរីករាយ និងផ្តល់ការគាំទ្រខ្ពស់ ហៅថាការទុកចិត្ត។ ការជឿទុកចិត្ត គឺជាចំណងមិត្តភាពដែលបិតថេរយូរអង្វែង នៅពេលការជឿទុកចិត្តបាត់បង់មិត្តភាពក៏ដួលរលំដែរ។

ការគោរព

ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ជាការគាំទ្រ យកចិត្តទុកដាក់រវាងគ្នា និងឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក ការនិយាយដោយស្មោះត្រង់និងដោយសេរី និងការសម្រុះសម្រួលគ្នា។ ដូច្នេះការគោរពគឺជាគំរូមួយនៃឥរិយាបថដែលបានរកឃើញនៅក្នុងការទំនាក់ទំនងល្អ។ អ្នកត្រូវតែផ្តល់ការគោរពដល់មិត្តភក្តិ ដើម្បីទទួលបានការគោរពពីមិត្តភក្តិមកវិញ។

ការយោគយល់

ការយោគយល់ ជាការអត់ធ្មត់ ការអត់ឱន អធ្យាស្រ័យ។ ដោយសារតែមនុស្សគ្រប់រូបមានលក្ខណៈសម្បត្តិខុសៗគ្នា ទើបយើងប្រឈមមុខនឹងភាពសម្បូរបែបនៃមិត្តភាពនោះ ហើយក៏ជាមូលហេតុដែលយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវមានការយោគយល់គ្នា។

ការចែករំលែក

ការចែករំលែក បង្កើតឱ្យមានសាមគ្គីភាពនិងទំនាក់ទំនង រវាងមិត្តភក្តិនិងក្រុមគ្រួសារ ហើយជូនកាលធ្វើឱ្យអ្នកដទៃដែល មិនសូវស្គាល់ក្លាយជាមិត្ត។ ការចែករំលែកជាមួយអ្នកដទៃ អាចធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍រីករាយ និងមានចិត្តសប្បុរស។ ការចែករំលែកគឺជាទំនាក់ទំនងដ៏មានតម្លៃក្នុងការបង្កើត និង រក្សាមិត្តភាព ការទុកចិត្ត និង សាមគ្គីភាព។



ការចែករំលែកបទពិសោធន៍

គ- ការបង្កើតមិត្តភាព

ការបង្កើតមិត្តភាព ជាធម្មតាមានទាំងល្អទាំងអាក្រក់។ ភាគច្រើនមនុស្សដែលចាប់អារម្មណ៍ លើនរណាម្នាក់ពេលជួបគ្នាម តែងចង់និយាយជាមួយដោយ:

- ញញឹមនិងបង្ហាញឥរិយាបថវិជ្ជមានក្នុងការនិយាយរកគ្នា
- ការសន្ទនា គឺចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងអ្វីដែលអ្នកទាំងពីរមានរួមគ្នា ដូចជាចូលចិត្តលេងកីឡា ដូចគ្នា ចូលចិត្តមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យាដូចគ្នា ចូលចិត្តអាហារដែលមានបន្លែច្រើនដូចគ្នាជាដើម
- រក្សាការសន្ទនាបន្តឱ្យបានយូរតាមតែអាចធ្វើបាននិងស្តាប់ឱ្យបានច្រើន។ ចុងបញ្ចប់ គឺចង់ បានការភ្ជាប់ជាមិត្ត មានន័យថាអ្នកមានរឿងដែលត្រូវជួបនិងនិយាយបន្តទៅថ្ងៃមុខទៀត។



មេរៀនសង្ខេប



គ្រួសារ គឺជាក្រុមមនុស្សមួយក្រុមដែលមានឪពុកម្តាយ ឬអ្នកអាណាព្យាបាល និងកូន ហើយក៏អាចមានជីដូន ជីតា មីងពូ អ៊ុំ បងប្អូនជីដូនមួយ និងសាច់ថ្លៃ រស់នៅជាមួយគ្នាក្រោមដំបូលតែមួយផងដែរ។ មានវិធីប្អូនយ៉ាងដែលបង្ហាញពី ការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារគឺ៖ ការគោរពនិងការគួរសម រៀននិយាយដោយ មានហេតុផល បង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ ឥរិយាបថគោរពគ្នាដោយមិនប្រកាន់ឋានៈក្នុងគ្រួសារ។

ដើម្បីឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តភាព មានភាពល្អប្រសើរ យើងត្រូវប្រកាន់យកគោលការណ៍៤យ៉ាងគឺ៖ ការជឿជាក់ ការគោរព ការយោគយល់ និងការចែករំលែកគ្នាទៅវិញទៅមក។

លំហាត់

- ១- តើអ្វីទៅជាទំនាក់ទំនងគ្រួសារ ?
- ២- តើអ្នកត្រូវធ្វើម្តេចខ្លះដើម្បីឱ្យគ្រួសារមានសុភមង្គល ?
- ៣- តើការគោរពឯកជនភាពមានន័យដូចម្តេច ?

មេរៀនទី ២ : ការបង្កើតមិត្តល្អ

មិត្តភាពជិតស្និទ្ធ និងគង់វង្សយូរអង្វែង ធ្វើឱ្យជីវិតមានភាពសប្បាយរីករាយ។ មិត្តភាពពិតប្រាកដទាំងអស់ សុទ្ធតែបង្កើតឡើងដោយឈរលើការទុកចិត្តគ្នា និងការគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។ មិត្តភាពល្អផ្តល់ឱ្យយើងនូវកម្លាំង សុភមង្គល និងអត្ថន័យក្នុងជីវិត។



ការបង្កើតមិត្តភាព

១- លក្ខណៈសម្បត្តិរបស់មិត្តល្អ

មិត្តល្អមានលក្ខណៈសម្បត្តិដូចជា៖

- **ពឹងពាក់បាន** : ទាំងនៅក្នុងពេលសប្បាយនិងពេលមានទុក្ខ ពុំសន្យាអ្វីដែលខ្លួនពុំអាចធ្វើបាន
- **មិនលាក់លៀម** : ទៀងត្រង់ មិនលាក់បំបាំង គ្មានការភូតកុហក និងគ្មានពុតត្បាត។ ពួកគេចែករំលែកព័ត៌មាននិងការយល់ឃើញជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមកដោយឥតលាក់លៀម។
- **ភក្តីភាព** : មានភាពស្មោះត្រង់រវាងគ្នា ដូចជាការរក្សាព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន រក្សាការសម្ងាត់ ពុំនិយាយដើមមិត្ត ប្រាប់ការពិតដល់គ្នាទាក់ទងនឹងការយល់ឃើញ និងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ទោះបីជាមានការលំបាកក្នុងការនិយាយក្តី។

- **ការគោរព :** ទទួលយកនូវអ្វីដែលមិត្តរបស់ខ្លួនមាន ដូចជា ការគោរពជំនឿ គុណតម្លៃ និង ចំណង់ចំណូលចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ មនុស្សម្នាក់ៗមានសិទ្ធិធ្វើការជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯង និងស្តាប់សម្តីគ្នាដោយមិនមានការវិនិច្ឆ័យទុកជាមុន។
- **ភាពសប្បុរស :** ចែករំលែកពេលវេលា ធនធានរបស់ខ្លួនតាមលទ្ធភាព និងមានលក្ខណៈសម ហេតុផល។
- **ការការពារគ្នា :** ជួយការពារនិងមើលថែគ្នានៅពេលមិត្តស្ថិតក្នុងស្ថានភាពឈឺចាប់ ឬមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។
- **ភាពស្មើគ្នា :** មានតុល្យភាពនៅក្នុងទំនាក់ទំនង ដែលធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈស្មើភាពគ្នាយ៉ាងពិតប្រាកដ។
- **ភាពអត់ឱន :** មិនប្រកាន់កំហុស មិននិយាយពីកំហុស អភ័យទោសឱ្យគ្នា ដើម្បីឱ្យមិត្តភាពរីកចម្រើនតទៅមុខ។
- **អ្នកស្តាប់ល្អ :** ចំណាយពេលវេលាដើម្បីស្តាប់ ជជែក ស្វែងយល់ការពិត គាំទ្រ លើកទឹកចិត្ត។
- **ផ្តល់ការគាំទ្រ :** តែងជួយការពារ ជួយដោះស្រាយបញ្ហា ឬការលំបាកផ្សេងៗ ជួយរំលែកទុក្ខគ្នាទៅវិញទៅមក។

២- ការបង្កើតមិត្តល្អ

២.១- សារៈសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អ

មិត្តល្អ ធ្វើឱ្យយើងមានភាពរីកចម្រើន សប្បាយចិត្ត មានទំនុកចិត្ត ចែករំលែកសុខទុក្ខ ជួយគាំទ្រលើកទឹកចិត្តពេលយើងមានទុក្ខលំបាក ជួយកាត់បន្ថយភាពតប់ប្រមល់ ធ្វើឱ្យយើងយល់ថាខ្លួនមានតម្លៃ ជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យយើងកែប្រែទម្លាប់អាក្រក់របស់យើង។ លើសពីនេះទៅទៀត មិត្តល្អជួយឱ្យយើងបំបាត់នូវភាពឯកា ផ្តល់ឱ្យយើងនូវកម្លាំងចិត្ត សុភមង្គល ជួយបង្កើនភាពរីករាយក្នុងជីវិត។

២.២- ឥរិយាបថ លក្ខណៈសម្បត្តិ ដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អ

ដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អ អ្នកគួរប្រកាន់យកឥរិយាបថដូចជា ត្រូវរក្សាទំនាក់ទំនងនិងការឆ្លើយតបការសន្ទនារបស់មិត្តដោយមិនទុកចោលយូរពេក មិនគួរឃ្លាតឆ្ងាយគ្នាយូរពេក មិនគួរខ្ចីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងញឹកញាប់និងមិនទៀងទាត់ ដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តមានការប្រេះឆា និងរង្គោះរង្គើរ។ ដូច្នេះដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អឱ្យបានគង់វង្សយូរអង្វែង យើងត្រូវប្រកាន់យកឥរិយាបថអនុវត្តតាមលក្ខណៈសម្បត្តិរបស់មិត្តល្អដូចខាងលើ ។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ៖

- មិត្តភាពត្រូវពឹងផ្អែកលើភាពស្មោះត្រង់ ការគោរពគ្នា និងការឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក
 - ប្រសិនបើមិត្តភក្តិធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ពួកគេត្រូវអភ័យទោសឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក
 - មិត្តភក្តិគួរប្រាប់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនដល់គ្នា និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក
 - មិត្តភាពជួយឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯង
 - មិត្តភក្តិអាចជះឥទ្ធិពលលើគ្នាទៅវិញទៅមកទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន
 - ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវគាំទ្រនិងជួយមិត្តភក្តិនៅពេលមិត្តភក្តិមានបញ្ហា។
- សំណួរគិតពិចារណា៖
- តើអ្នកជាមិត្តល្អម្នាក់ឬទេ ? តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះដែលអ្នកមាន ដែលធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជាមិត្តល្អ ? តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះដែលមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមាន ដែលធ្វើឱ្យគេជាមិត្តល្អ ?

មេរៀនសង្ខេប



មិត្តល្អអាចពឹងពាក់បាន មិនលាក់លៀមនិងគ្នា មានភក្តីភាពចំពោះគ្នា ចេះគោរពគ្នា មានភាពសប្បុរស ចេះជួយការពារគ្នា មានភាពស្មើគ្នា ចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ជាអ្នកស្តាប់ល្អ និងជួយផ្តល់ការគាំទ្រដល់មិត្ត។ ដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អ អ្នកគួរប្រកាន់យកឥរិយាបថដូចជា ត្រូវរក្សាទំនាក់ទំនង និងការឆ្លើយតបការសន្ទនារបស់មិត្តដោយមិនទុកចោលយូរពេក មិនគួរប្លោតឆ្ងាយគ្នាយូរពេក មិនគួរខ្ចីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងញឹកពេកនិងមិនទៀងទាត់ ដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តមានការប្រេះបាក់ រង្គោះរង្គើរ។

សំណាត់

- ១- ចូររៀបរាប់ពីលក្ខណៈសម្បត្តិនិងសារៈសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អ ?
- ២- ចូរបង្ហាញពីឥរិយាបថនិងលក្ខណៈសម្បត្តិដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តល្អ ?
- ៣- តើអ្នកជាមិត្តល្អម្នាក់ឬទេ ?
- ៤- តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះដែលអ្នកមាន ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជាមិត្តល្អ ?
- ៥- តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះ ដែលមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមាន ដែលធ្វើឱ្យគេជាមិត្តល្អ ?

មេរៀនទី ៣ : ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ

យេនឌ័រត្រូវបានបង្កើតដោយសង្គម ហើយឥរិយាបថដែលកើតឡើងដោយយេនឌ័រអាចផ្លាស់ប្តូរបាន។ ការយល់ដឹងពីយេនឌ័រនឹងជួយយុវវ័យឱ្យចេះដោះស្រាយជម្លោះ និងកាត់បន្ថយអំពើហិង្សាក្នុងសង្គមបាន។

១- និយមន័យភេទ និងយេនឌ័រ

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

២- ភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ

ភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ		
ភេទ		យេនឌ័រ
ស្រី	ប្រុស	
យោនី អ័រម៉ូនញី (អ្អ៊ែល) ស្បូន ឈាមរដូវ មានទឹកដោះអាច បំបៅកូនបាន មានផ្ទៃពោះ។	លិង្គ ពងស្វាស មេជីវិតឈ្មោល (ស្បែកម៉ាតូសូអ៊ីត) មានគ្រប់ពោន។	មនុស្សគ្រប់រូប ប្រុស ស្រីអាចជា កម្មករ មើលថែកូន ដេរប៉ាក់ រកខុស ធ្លាក់ព្រៃ លាងចាន ធ្វើជាអ្នកនយោបាយ វេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុបដ្ឋាក មេដឹកនាំសាសនា ធ្វើទាហាន ដាំស្ពឺរ បោសសម្អាតផ្ទះ បោកសម្លៀកបំពាក់ បើកឡានដឹកទំនិញ លេខាធិការ។ល។
មិនអាចផ្លាស់ប្តូរបាន		អាចផ្លាស់ប្តូរបាន

៣- គុណតម្លៃនៃយេនឌ័រ

មនុស្សគ្រប់រូប ទាំងប្រុស ស្រី និងភេទដទៃទៀត (ភេទទី៣) មានសិទ្ធិស្មើគ្នា និងទទួលបានការគោរពស្រឡាញ់ ការលើកទឹកចិត្តពីសង្គមដូចគ្នា លើអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើនិងគោលដៅរបស់គេនាពេលអនាគត។ លើសពីនេះ មនុស្សទាំងអស់ អាចសំដែងមនោសញ្ចេតនាពិតតាមរយៈពាក្យសំដីនិងកាយវិការ ដូចជា ការភ័យខ្លាច ការខឹង សោកសៅ ដូចគ្នានៅពេលខ្លះ។

ដោយហេតុថា មនុស្សជាអ្នកបង្កើតផ្គត់ផ្គង់និសង្គម ហេតុនេះមនុស្សក៏អាចផ្លាស់ប្តូរវាបានដែរ។ ដោយសារតែការវិវឌ្ឍន៍របស់សង្គមនិងការយល់ដឹងថ្មីៗអំពីយេនឌ័រ និងសុខុមាលភាពរបស់បុរសនិងស្រ្តី ទើបគុណតម្លៃយេនឌ័រត្រូវបានលើកកម្ពស់។ ឧទាហរណ៍៖ ក្មេងស្រីក៏មានឱកាសរៀនសូត្របានខ្ពង់ខ្ពស់ដូចជាប្រុសដែរ។

មេរៀនសង្ខេប



ភេទ : ភាពខុសគ្នាតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្ររវាងមនុស្សប្រុស និងស្រី មានតាំងពីកំណើត ហើយមិនអាចផ្លាស់ ប្តូរបាន។

យេនឌ័រ : ភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី អំពីសិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុសត្រូវ និងការសម្រេចចិត្ត ដែលកំណត់ដោយសង្គម សាសនានិងវប្បធម៌ ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរបាន ព្រោះមិនមែនកើតមានពីធម្មជាតិ។ គុណតម្លៃយេនឌ័រ : បុរសនិងស្រ្តីស្មើភាពគ្នាក្នុងសង្គម។ មនុស្សគ្រប់រូប ទាំងប្រុស ស្រី និងភេទដទៃទៀត (ភេទទី៣) មានសិទ្ធិស្មើគ្នា និងទទួលបានការគោរពស្រឡាញ់ ការលើកទឹកចិត្តពីសង្គមដូចគ្នា លើអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើនិងគោលដៅរបស់គេនាពេលអនាគត។

លំហាត់

- ១- ចូរបង្ហាញពីភាពខុសគ្នារវាងភេទ និងយេនឌ័រ ?
- ២- តើអ្នកធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹង និងឱ្យតម្លៃយេនឌ័រ ?

មេរៀនទី ៤ : ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

មនុស្សរស់នៅក្នុងពិភពលោកមានលក្ខណៈចម្រុះជាតិ សាសន៍ ពណ៌សម្បុរ សាសនា វប្បធម៌ ទេពកោសល្យ អត្តចរិត និងចំណង់ចំណូលចិត្តផ្សេងៗគ្នា។ មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានលក្ខណៈពិសេសរបស់ខ្លួនខុសប្លែកពីអ្នកដទៃ ពោលគឺពុំមាននរណាម្នាក់ដូចគ្នាបេះបិតនោះឡើយ ប៉ុន្តែអាចរស់នៅជាមួយគ្នាបានដោយសារមានការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។

១- ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក



ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

១.១- និយមន័យ

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

១.២- ឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នា

ពេលខ្លះភាពខុសគ្នាបង្កើតឱ្យមានការលំបាករវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។ ជាញឹកញយ ភាពដូចគ្នាមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យមនុស្សបំបែកខ្លួនទៅជាក្រុម ការបែងចែកទាំងនេះ អាចបង្កឱ្យមានបុរេ

វិនិច្ឆ័យ ដែលជាការវិនិច្ឆ័យជនណាម្នាក់មុនពេលបានដឹងពីភាពពិតជាក់ស្តែងអំពីជននោះ។ នៅពេលមនុស្សមានគំនិតបុរេវិនិច្ឆ័យ ពួកគេអាចប្រព្រឹត្តទង្វើមិនគប្បី ឬមិនយុត្តិធម៌ ឬមិនមានការគោរពចំពោះអ្នកដទៃ។

ការគោរពមានដូចជា ការគោរពច្បាប់រដ្ឋ ទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណី និងវិន័យ ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតរបស់យើងមានភាពថ្លៃថ្នូរ។ ការគោរពខ្លួនឯងនិងមិនរំលោភបំពានដល់អ្នកដទៃ គឺមិនបណ្តាលឱ្យអ្នកណាម្នាក់មានការឈឺចាប់ឡើយ។

⇒ វិធីសំខាន់ៗមួយចំនួនដើម្បីបង្ហាញការគោរពមាន៖

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



ឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នា

⇒ ចំណុចមិនគួរធ្វើ៖

- ទម្លាក់កំហុសដល់អ្នកដទៃ
- ស្តីបន្ទោស ចំអកឡកឡើយ ធ្វើបាប ឬប្រមាថអ្នកដទៃ
- ប្រកាន់យកឈ្នះរៀងៗខ្លួន
- សម្មតបូករាមកំហែងអ្នកដទៃ
- បៀតបៀនកេរ្តិ៍ខ្មាស់អ្នកដទៃ
- និយាយក្រោយខ្នង ឬដាក់សម្ពាធអ្នកដទៃឱ្យធ្វើអ្វីម្យ៉ាងដែលពួកគេមិនចង់ធ្វើ។



២- សារៈសំខាន់ក្នុងការគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមក

ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សគ្រប់រូបដោយមានការគោរពនិងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។ ការប្រព្រឹត្តល្អនេះនឹងបង្ហាញពីការឱ្យតម្លៃដល់អ្នកដទៃ មិនថាពួកគេដូចឬខុសប្លែកពីយើងឡើយ។ ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមករបស់មនុស្សគ្រប់រូបមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីបញ្ឈប់គំនិតបុរេនិច្ចយ ការរើសអើង និងជួយឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍រីករាយចំពោះខ្លួនឯង គ្រួសារ វប្បធម៌ ជំនឿសាសនា គ្មានការបង្កជម្លោះ គ្មានអំពើហិង្សា ធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបរស់នៅក្នុងសន្តិភាពនិងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ។

មេរៀនសង្ខេប



ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកមានន័យថា ជាការប្រព្រឹត្តល្អប្រកបដោយសេចក្តីមេត្តា ករុណា ការយកចិត្តទុកដាក់រវាងគ្នា និងបង្ហាញពីការឱ្យតម្លៃដល់មនុស្សគ្រប់រូប ចំពោះជំនឿ គំនិតនិងរបៀបរស់នៅ។ ឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាមានដូចជា ការស្តាប់ ការឱ្យតម្លៃ ការយកចិត្តទុកដាក់ និងយល់អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ។ ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក មានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីបញ្ឈប់គំនិត បុរេវិនិច្ឆ័យ ការរើសអើង និងជួយឱ្យយើងមានអារម្មណ៍រីករាយចំពោះខ្លួនឯង គ្រួសារ វប្បធម៌ ជំនឿសាសនា គ្មានការបង្កជម្លោះ គ្មានអំពើហិង្សា ធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបរស់នៅក្នុងសន្តិភាពនិងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។

លំហាត់

- ១- តើការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ ?
- ២- តើឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរមានអ្វីខ្លះ ?
- ៣- តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច នៅពេលមាននណាម្នាក់មិនគោរពអ្នក ? យល់ច្រឡំ លើអ្នក ?

ពន្យល់ពាក្យ

និន្នាការផ្លូវភេទ : បុគ្គលដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ឬស្រឡាញ់ភេទផ្ទុយគ្នា។

មេរៀនទី ៥ : ការប៉ះពាល់ដោយសុដីធម៌ និងខ្វះសុដីធម៌

មនុស្សគ្រប់រូបតែងមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងការរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃ។ នៅក្នុងទំនាក់ទំនងនេះ ក៏មាន ការប៉ះពាល់ពីសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ពេលគឺពីមនុស្សដែលយើងទុកចិត្ត និងស្រឡាញ់យើងដូចជា ការឱប ឬការថើបជាដើម។ ក្នុងមេរៀននេះ សិស្សនឹងមានការយល់ដឹង ពីផលនៃការប៉ះពាល់ដោយសុដីធម៌ និងខ្វះសុដីធម៌។

១- ការប៉ះពាល់ដោយសុដីធម៌(ការប៉ះពាល់ដោយសមរម្យ)

ការប៉ះពាល់ដោយសុដីធម៌ ឬការប៉ះពាល់ដោយសមរម្យ គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ កក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចិត្ត។ ឧទាហរណ៍ : ឪពុកម្តាយថើបកូនរបស់ខ្លួន មិត្តភក្តិគោរពគ្នាដោយការចាប់ដៃឬឱបគ្នា។



ឪពុកម្តាយឱបកូន



បងប្រុសឱបប្អូន



ការប៉ះពាល់ល្អ



២- ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុខាភិបាល (ការប៉ះពាល់មិនសមរម្យ ឬបំពាន)

ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុខាភិបាល ឬការប៉ះពាល់បំពាន គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណា ដែលមិនមានសុវត្ថិភាព មិនសមរម្យ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត ឬភ័យខ្លាច។ ការប៉ះពាល់ទាំងនេះ រាប់បញ្ចូលទាំងការប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជននៃរាងកាយផងដែរ ដែលយើងពុំចង់ឱ្យនរណាម្នាក់សូម្បីតែមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារប៉ះពាល់ដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។



ការប៉ះពាល់អាត្រក់



ការប៉ះពាល់អាត្រក់



មនុស្សធំសម្រាកខោកូនក្មេង
ជាការលេងសើច



មនុស្សធំបង្ខំឱ្យកុមារប៉ះ
ប្រដាប់ភេទរបស់ខ្លួន



ការស៊ីយសំពត់ក្មេងស្រីជាការលេងសើច

ការប៉ះពាល់រាងកាយដោយបំពាន

ឧទាហរណ៍ បងជីដូនមួយដែលមានអាយុច្រើន ប៉ះពាល់សិរីរាងកាយរបស់ប្អូនជីដូនមួយដែលមានវ័យតិចជាង។ ពុំមាននរណាម្នាក់អាចប៉ះពាល់កន្លែងទាំងអស់នេះបានទេ លើកលែងតែអ្នកបានផ្តល់ការអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេ ហើយការប៉ះពាល់នោះ គឺផ្នែកលើហេតុផលដ៏ល្អ។ ឧទាហរណ៍គ្រូពេទ្យអាចប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជននៃរាងកាយរបស់អ្នក ដោយមានការអនុញ្ញាតពីអ្នក ដើម្បីពិនិត្យសុខភាព។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជននៃរាងកាយរបស់អ្នក ដោយពុំមានការអនុញ្ញាតនោះ គឺជាការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុជីវធម៌ ឬការប៉ះពាល់ដោយបំពាន។

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ប៉ះពាល់ក្នុងលក្ខណៈខុសឆ្គងយើងត្រូវ៖

- និយាយថា ទេ! ប្រាប់ជននោះថា “ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទេ ដែលអ្នកប៉ះពាល់ខ្ញុំបែបនេះ”។
- ដើរប្រគេចចេញឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ អ្នកមិនត្រូវនៅតែម្នាក់ឯងជាមួយជននោះម្តងទៀតឡើយ។
- ស្រែកឱ្យគេជួយ។ ឧទាហរណ៍ ស្រែកខ្លាំងៗថា ជួយផង ...
- សូមជឿជាក់លើខ្លួនឯងថា អ្នកពុំបានធ្វើអ្វីខុសទេ។ រឿងនេះកើតឡើងចំពោះអ្នក ពុំមែនដោយសារកំហុសរបស់អ្នកឡើយ។
- ប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង។ កុំបណ្តោយឱ្យការគំរាមកំហែងបំភ័យអ្នកឱ្យរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់។
- មិនត្រូវរក្សាការសម្ងាត់ណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ពុំស្រួលក្នុងខ្លួននោះឡើយ។ ត្រូវប្រាប់ការសម្ងាត់នោះទៅមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត ដូចជាឪពុកម្តាយ សាច់ញាតិ ឬគ្រូបង្រៀន។ ប្រសិនបើមនុស្សនោះពុំជឿអ្នក សូមទៅរកនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលអ្នកទុកចិត្ត រហូតទាល់តែមាននរណាម្នាក់ជឿ និងជួយដល់អ្នក។

- ធ្វើគ្រប់យ៉ាងដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីនៅឱ្យឆ្ងាយពីជនដែលប៉ះពាល់អ្នកក្នុងលក្ខណៈមិនត្រឹមត្រូវ ឬធ្វើឱ្យអ្នកមិនស្រួលក្នុងចិត្ត។
- សូមកុំនៅតែម្នាក់ឯងជាមួយជនដែលប៉ះពាល់អ្នក និងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ ឬធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ពុំមានសុវត្ថិភាព។

រូបភាពខាងក្រោមនេះ គឺជាឧទាហរណ៍មួយចំនួនអំពីការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុជីវធម៌។



មនុស្សធំលួងលោមកុមារ
ទៅកន្លែងដែលមិនមាន
សុវត្ថិភាព



ស្រែកថា “ទេ” ខ្លាំងៗ



“ប្រាប់” មនុស្សដែលខ្ញុំទុកចិត្ត

ការប៉ះពាល់ពេលខ្លះត្រូវអាស្រ័យលើមូលហេតុដែលជននោះប៉ះពាល់អ្នក ឬបង្ខំអ្នកឱ្យប៉ះពាល់គេវិញ។ ក្នុងករណីចាំបាច់ពិនិត្យសុខភាព ឬអនាម័យ និងថាតើគេមានចេតនាយ៉ាងណា? ដោយឡែកការប៉ះពាល់ដែលមានបំណងមិនសមរម្យ ក៏ជាផ្នែកមួយនៃការរំលោភបំពាន ដែលហៅថាការបំពានផ្លូវភេទ។ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ គឺជាទង្វើខុសច្បាប់ ហើយការរំលោភបំពាន ពេលខ្លះចាប់ផ្តើមពីការប៉ះពាល់សមរម្យនឹងឈានទៅដល់ការប៉ះពាល់មិនសមរម្យដោយយកលេសថា ច្រឡំជាដើម។

តាមធម្មតាក៏ពាក់ព័ន្ធជាមួយល្បិច ការគំរាម ឬការផ្តល់អំណោយ និងការមិនរក្សាការសម្ងាត់។ ពេលខ្លះ ការរំលោភបំពានត្រូវបានធ្វើឡើងដោយនរណាម្នាក់ដែលកុមារ ឬមនុស្សវ័យក្មេងស្គាល់និងទុកចិត្ត ដូចជាអ្នកជិតខាង មិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារជាដើម។ ហើយទង្វើនេះ ក៏អាចធ្វើឡើងដោយមនុស្សមិនស្គាល់គ្នាផងដែរ។ ទាំងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី អាចរងការរំលោភបំពាន។ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវចងចាំថា នៅពេលនរណាម្នាក់រងការរំលោភបំពានដាច់ខាត គឺមិន

មែនជាកំហុសរបស់អ្នករងការរំលោភបំពាននោះទេ។ ពួកគេបានធ្វើអ្វីនៅមុនពេល ក្នុងពេល និង ក្រោយពេលការរំលោភបំពាន គឺមិនសំខាន់ឡើយ។

កុមារនិងមនុស្សវ័យក្មេងដែលរងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ជារឿយៗ តែងមានការភ័យខ្លាច មិនហ៊ាននិយាយអំពីរឿងនោះ។ អ្នករំលោភបំពានតែងប្រាប់ពួកគេឱ្យរក្សារឿងនោះជាការសម្ងាត់ ហើយប្រាប់ថា នឹងមានរឿងអាក្រក់កើតឡើង ប្រសិនបើពួកគេពុំរក្សាជាការសម្ងាត់។ ពួកគេអាច មានអារម្មណ៍អម៉ាស់អំពីរឿងនោះ ឬគិតថា នោះជាកំហុសរបស់ខ្លួន និងថាពុំមាននរណាម្នាក់ជឿ ពួកគេឡើយ។ ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍ថា អ្នករំលោភបំពាននឹងធ្វើបាបពួកគេថែមទៀត ប្រសិនបើ ពួកគេហ៊ាននិយាយ។

មេរៀនសង្ខេប



ការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ ឬការប៉ះពាល់សមរម្យ គឺជាការប៉ះពាល់ ទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ កក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុង ចិត្ត ឧ. ឪពុកម្តាយបើកកូនរបស់ខ្លួន។ ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុជីវធម៌ ឬការប៉ះ ពាល់បំពាន គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណា ដែលមិនមានសុវត្ថិភាព មិនសមរម្យ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត ឬភ័យខ្លាច។ ការប៉ះពាល់ទាំងនេះ រាប់បញ្ចូល ទាំងការប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជន នៃរាងកាយផងដែរ។ រាងកាយរបស់អ្នកជាកម្មសិទ្ធិ របស់អ្នក។ ផ្នែកមួយចំនួននៃរាងកាយរបស់អ្នក ជាផ្នែកឯកជន គ្មាននរណាអាចប៉ះ ពាល់ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតឡើយ ។

លំហាត់

- ១- ចូររៀបរាប់ពីការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ និងការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុជីវធម៌។
- ២- ចូរបង្ហាញពីការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ និងការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុជីវធម៌។
- ៣- តើអ្នកគួរធ្វើអ្វីខ្លះ នៅពេលមានគេមកប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ និងខ្វះសុជីវធម៌ ?

មេរៀនទី ៦ : ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ

ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ យើងត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តជាច្រើនតាមតម្រូវការរបស់យើងដូចជា ការសម្រេចលើការស្លៀកពាក់ ការបរិភោគ ការសិក្សា ការថែរក្សាសុខភាព ការកម្សាន្ត និងការសេពគប់មិត្តភក្តិជាដើម។ ជាការល្អយើងត្រូវយល់អំពីផលវិបាកដែលអាចកើតមាននៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត ដើម្បីធ្វើការជ្រើសរើស ការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយភាពវៃឆ្លាតនិងត្រឹមត្រូវ។

១- ការសម្រេចចិត្ត (ជំហានទាំងប្រាំក្នុងការសម្រេចចិត្ត)

ការសម្រេចចិត្តមានន័យថា គឺការជ្រើសរើសនូវជម្រើសណាមួយដែលពេញចិត្តនិងយល់ថាត្រឹមត្រូវ។ ការសម្រេចចិត្តខ្លះមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិតរបស់យើងទាំងបច្ចុប្បន្ននិងថ្ងៃអនាគត។ ការសម្រេចចិត្តមានពីរគឺ៖

១- ការសម្រេចចិត្តដែលមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អនាគត វាជារឿងសាមញ្ញ ទោះបីជាយើងសម្រេចចិត្តខុសក៏ដោយ។ ឧទាហរណ៍ : ការសម្រេចចិត្តទិញសម្លៀកបំពាក់ ការសម្រេចចិត្តបរិភោគអាហារ។ល។

២- ការសម្រេចចិត្តដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អនាគត គឺជាការសម្រេចចិត្តទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់កិត្តិយស សេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់ខ្លួនឯង ឬគ្រួសារជាដើម ។ឧទាហរណ៍ : ការសម្រេចចិត្តរួមភេទនៅវ័យក្មេង ឬរួមភេទដោយមិនបានគិតពីវិធីការពារ ការសេពគប់មិត្តមិនល្អ គេចមិនចូលរៀន ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។ល។

ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ យើងត្រូវធ្វើការពិចារណាឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយទៅតាមជំហានដូចខាងក្រោម៖

ជំហានទី ១ : ពិចារណារាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលអាចមាន៖

- ជម្រើសច្រើន ដែលយើងមិនបានគិតដល់ក្នុងការសម្រេចចិត្ត
- អ្នកត្រូវប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកដែលយើងទុកចិត្តបាន ដើម្បីរកជម្រើសឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ជំហានទី ២ : កំណត់ពីផលប្រយោជន៍និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន៖

- ពិចារណាពីគ្រោះថ្នាក់ឬផលវិបាកនៃជម្រើសទាំងអស់នោះ ដែលអាចកើតមានចំពោះខ្លួនឯង ឬអ្នកផ្សេងទៀត

- សរសេរផលវិបាកដែលអាចកើតចេញពីជម្រើសនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីមួយ។

ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប

ជំហានទី ៤ : ធ្វើការសម្រេចចិត្ត

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

២- ជំនាញចរចា និងបដិសេធ

ក្នុងស្ថានភាពខ្លះ នៅពេលដែលយើងធ្វើការសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយ តែងតែមានការបញ្ចុះបញ្ចូលឬរារាំងពីអ្នកដទៃ។ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ការបញ្ចុះបញ្ចូលនោះ ពុំមែនជាជម្រើសដ៏ល្អ។ ដូចនេះប្រសិនបើយើងមិនយល់ព្រមទៅតាមការបញ្ចុះបញ្ចូលនោះទេ យើងត្រូវប្រើជំនាញចរចា និងបដិសេធ។

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

- អ្នកអាចនិយាយថា “ខ្ញុំមិនធ្វើកិច្ចការផ្ទះឱ្យអ្នកទេ ប៉ុន្តែយើងអាចធ្វើកិច្ចការផ្ទះនោះជាមួយគ្នា ហើយខ្ញុំនឹងជួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យខ្ញុំជួយ ” ឬ “ ខ្ញុំមិនអាចទៅក្រៅជាមួយអ្នកទេ ប៉ុន្តែយើងអាចជជែកគ្នានៅផ្ទះរបស់ខ្ញុំបាន ” ឬ “ ខ្ញុំមិនចង់ធ្វើអញ្ចឹងទេ តើយើងអាចធ្វើអ្វីផ្សេងបានទេ?”
- កូនបានសុំឱ្យទៅដើរលេងនៅថ្ងៃស្អែកជាមួយមិត្តភក្តិ ឪពុកឆ្លើយថាទេព្រោះស្អែកកូនមានការងារត្រូវធ្វើឱ្យពុក។ កូនសុំឱ្យពុកធ្វើការងារថ្ងៃនេះឱ្យរួច ថ្ងៃស្អែកនឹងបានទៅដើរលេងឪពុកក៏យល់ព្រម។

បដិសេធ: អ្នកអាចនិយាយថា “ទេ” ដោយពុំមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនអ្នកមានកំហុស។ ទោះយ៉ាងណាក្តី ពេលខ្លះយើងអាចមានការលំបាកក្នុងការបដិសេធ ឬការនិយាយថា “ទេ”។ មូលហេតុចម្បងដែលធ្វើឱ្យពិបាកនិយាយថា “ទេ” គឺដោយសារយើងចង់យកចិត្តអ្នកដទៃ ហើយយើងបារម្ភអំពីអ្វីដែលនឹងកើតមានឡើងប្រសិនបើយើងបដិសេធ។

ចំណុចមួយចំនួនដែលត្រូវធ្វើនៅពេលអ្នកនិយាយថា “ទេ”៖

- ត្រូវសុភាពរាបសារនិងរក្សាការគោរព។ អ្នកអាចបដិសេធយ៉ាងសាមញ្ញ ដោយពុំបាច់ផ្តល់មូលហេតុសម្រាប់ការនិយាយថា "ទេ" នោះឡើយ។
ឧទាហរណ៍: អ្នកគ្រាន់តែនិយាយថា "ទេ" "សូមអភ័យទោស ខ្ញុំមិនអាចធ្វើបានទេ" ឬ " ទេ អរគុណ"។



ទៅជាមួយខ្ញុំ ខ្ញុំមានរបស់ឱ្យអ្នក

- ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តផ្តល់ហេតុផល សូមរក្សាការពន្យល់របស់អ្នកឱ្យសាមញ្ញ។
ឧទាហរណ៍ : “ខ្ញុំសូមអភ័យទោស ប៉ុន្តែបើធ្វើបែបនេះ គឺជាការផ្ទុយនឹងគុណតម្លៃរបស់ខ្ញុំ”។
ឬ “ខ្ញុំជាប់រវល់អ្វីម្យ៉ាងនៅពេលនោះ”។
- បង្ហាញភាពស្មោះត្រង់ ដើម្បីឱ្យដៃគូយល់ថា អ្នកពិតជានិយាយថា“ទេ”។ ឧទាហរណ៍ “ខ្ញុំសូមអភ័យទោស ខ្ញុំមានកិច្ចការផ្ទះដែលត្រូវធ្វើឱ្យរួច ដូច្នេះខ្ញុំមិនអាចបំពេញបំណងរបស់អ្នកបានទេ”។
- ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តដល់គេ។ ឧទាហរណ៍ : “ខ្ញុំដឹងថាអ្នកអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបាន”។
- កុំបន្ទោសអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រើប្រាស់ចំណុចនោះដើម្បីពន្យល់ពីមូលហេតុរបស់អ្នក។
ឧទាហរណ៍ : “ឪពុកម្តាយខ្ញុំមិនអនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំនៅយូរដូច្នេះបានទេ ” ឬ “ ឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំមិនអនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំជីកគ្រឿងស្រវឹងទេ”។

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលត្រូវនិយាយថា “ទេ” ប៉ុន្តែភាគីនោះមិនទទួលយកការបដិសេធរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកត្រូវពន្យារពេលដើម្បីសម្រេចចិត្តសារជាថ្មី ឬអ្នកអាចនិយាយប្រាប់គេថា “ខ្ញុំត្រូវការពេលបន្ថែមទៀត ដើម្បីគិតអំពីរឿងនេះ ឥឡូវខ្ញុំមិនទាន់អាចធ្វើបានទេ។

៣- លទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត

មនុស្សចំនួនមានការភ័យខ្លាចនៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត ព្រោះពួកគេខ្លាចខុស។ នៅពេលដែលអ្នកមានជម្រើសលើសពីមួយ អ្នកអាចធ្វើការពិចារណាមុននឹងសម្រេចចិត្តថាមួយណាជាង។ ជាញឹកញយមិនមានចម្លើយ "ត្រូវ" ឬ "ខុស" ចំពោះបញ្ហាប្រឈមក្នុងជីវិតឡើយ។ អ្នកត្រូវធ្វើការជ្រើសរើសការសម្រេចចិត្តណាមួយដែលល្អបំផុត ដោយផ្អែកលើព័ត៌មាន បទពិសោធន៍ ស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក។ ការសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត គឺឆ្លើយតបទៅនឹងគុណតម្លៃ មិនមានហានិភ័យដល់សុខភាព សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងអ្នកដទៃ ព្រមទាំងមិនរំលោភច្បាប់។

មេរៀនសង្ខេប



ការសម្រេចចិត្ត គឺការជ្រើសរើសនូវជម្រើសណាមួយដែលពេញចិត្តនិងយល់ថាត្រឹមត្រូវ។ ការសម្រេចចិត្តមាន៥ជំហានគឺ **ជំហានទី ១** : ពិចារណា និងរាយរាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលអាចមាន។ **ជំហានទី ២** : កំណត់ពីផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ **ជំហានទី ៣** : ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប។ **ជំហានទី ៤** : ធ្វើការសម្រេចចិត្ត ។ **ជំហានទី ៥** : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះបើសិនចាំបាច់។ **ជំនាញចរចានិងបដិសេធ** គឺជាការបង្ហាញហេតុផលនិងពន្យល់ភាគីម្ខាងទៀតឱ្យយល់ព្រមនិងទទួលយកបានទាំងសងខាង (ឈ្នះ ឈ្នះទាំងអស់គ្នា) ។ ការសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត គឺត្រូវផ្អែកលើព័ត៌មានបទពិសោធន៍ ស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ដែលឆ្លើយតបទៅនឹងគុណតម្លៃ មិនមានហានិភ័យដល់សុខភាព សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងអ្នកដទៃព្រមទាំងមិនរំលោភច្បាប់។

លំហាត់

- ១- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យភាគីម្ខាងទៀតទទួលយកសំណើរបស់អ្នក ?
- ២- តើអ្នកត្រូវប្រើឥរិយាបថបែបណានៅពេលឆ្លើយបដិសេធជាមួយភាគីម្ខាងទៀត ?

មេរៀនទី ១ : ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ

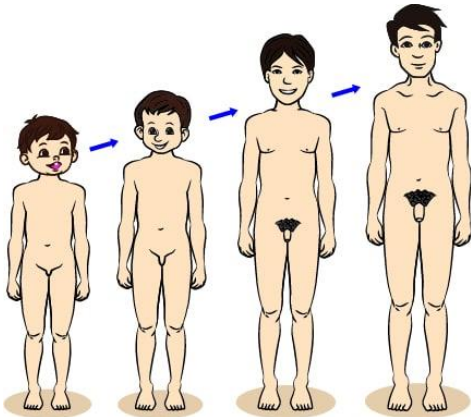
ពេលពេញវ័យគឺជា ពេលដែលរាងកាយរបស់យើងប្រែប្រួលពីកុមារទៅជាមនុស្សពេញវ័យ។ ការប្រែប្រួលនេះរួមមាន ទាំងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ និងចាប់ផ្តើមចូលរួមសកម្មភាពផ្សេងៗក្នុងសង្គម។ មនុស្សគ្រប់រូបតែងតែឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលពេញវ័យនេះ ហើយមានរយៈពេលខុសៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមពេញវ័យនៅចន្លោះពី ៩ ដល់ ១៣ឆ្នាំ ហើយក្មេងប្រុសយឺតជាងក្មេងស្រីបន្តិចក្នុងចន្លោះអាយុ ១០ដល់ ១៤ឆ្នាំ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីខ្លះ ក្មេងប្រុសឬក្មេងស្រី ក៏អាចពេញវ័យមុនឬក្រោយអាយុនេះដែរ។

១- ការប្រែប្រួលរាងកាយពេលពេញវ័យ

១.១- ក្មេងប្រុស

នៅពេលពេញវ័យក្មេងប្រុសមានការប្រែប្រួលដូចខាងក្រោម៖

- លូតកម្ពស់ ចាប់ផ្តើមដុះរោមក្បែក ដៃ ជើង និងប្រដាប់ភេទ
- ដុះពុកមាត់ ចង្ការ សំឡេងគ្រូលរ មានគ្រាប់ពោន ស្មា និងទ្រូងរីកធំ
- កើតមុននៅមុខ ខ្នង និងមានក្លិនខ្លួន
- លិង្គ និងពងស្វាសលូតលាស់ធំ
- ពងស្វាសចាប់ផ្តើមផលិតទឹកកាម និងមេជីវិតឈ្មោលរាប់លានអាចបង្កកំណើតបាន ប្រសិនបើមានការរួមភេទជាមួយមនុស្សស្រី។

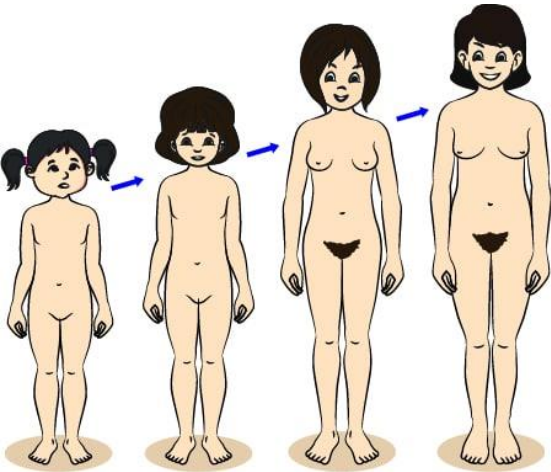


ការលូតលាស់រាងកាយក្មេងប្រុសនៅពេលពេញវ័យ

១.២- ក្មេងស្រី

នៅពេលពេញវ័យក្មេងស្រីមានការប្រែប្រួលដូចខាងក្រោម៖

- លូតកម្ពស់
- សុដន៍រីកធំ
- ត្រគាកសាយ បែកសម្លេង និងមានក្លិនខ្លួន
- អាចមានមុនលើមុខនិងខ្នង
- ចាប់ផ្តើមដុះពាមក្បៀក ដៃ និងជុំវិញបរិវេណប្រដាប់ភេទ
- បបូរធំនិងតូចនៃយោនីចាប់ផ្តើមក្រាស់ជាងមុនហើយស្បូននិងអង្កើតធំជាងមុន
- អង្កើតចាប់ផ្តើមបង្កើតមេជីវិតញីនិងអាចបង្កកំណើតបាន
- ចាប់ផ្តើមមានឈាមរដូវ (១ខែម្តង)



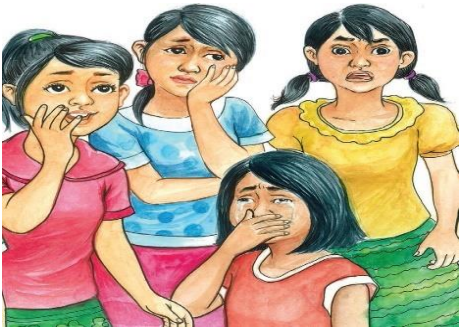
ការលូតលាស់រាងកាយក្មេងស្រីនៅពេលពេញវ័យ

២- ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអារម្មណ៍

២.១- ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍

ដោយសារតែមានការប្រែប្រួលអ័រម៉ូន អារម្មណ៍អាចឆាប់រំជួលខ្លាំងក្លាមៗនិងញឹកញាប់។ ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីអាចមានអារម្មណ៍ដូចជា៖

- រំភើបនៅពេលប៉ះត្រង់ប្រដាប់ភេទ
- ស្រងេះស្រងោច ឯកា មានសេចក្តីស្រឡាញ់



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

ទាំងនេះគឺជារឿងធម្មតាអ្នកពុំចាំបាច់ត្រូវបារម្ភឡើយ។

២.២- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ

ដោយសារនៅពេលពេញវ័យមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ខ្លាំងខាងផ្លូវភេទ ដូចនេះការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍អាចជួយដោះស្រាយកង្វល់និងបញ្ហាប្រឈមរបស់យុវវ័យ។ ការប្រែប្រួលនេះ អាចធ្វើឱ្យក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីមានការភាន់ច្រឡំ ឬបារម្ភ ដើម្បីដោះស្រាយគេអាចពិភាក្សាជាមួយ៖

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

៣- ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអត្ថប្បវិធាន

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



- ឆេរឆាវឆាប់ខឹង។

៤- ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គម

ក្រៅពីការប្រែប្រួល ផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ យុវវ័យក៏មានការអភិវឌ្ឍផងដែរក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយសង្គមខាងក្រៅ៖

- ចង់មានឯកជនភាពនិងចង់ឯករាជ្យពីឪពុកម្តាយ
- ចង់ចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិឬទទួលបានការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ
- មានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងរឿងស្នេហានិងមនោសញ្ចេតនាជាដើម។ល។

មេរៀនសង្ខេប



ក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមពេញវ័យនៅចន្លោះពី ៩ ដល់ ១៣ឆ្នាំ ហើយក្មេងប្រុសយឺតជាងក្មេងស្រីបន្តិចក្នុងចន្លោះអាយុ ១០ ដល់១៤ឆ្នាំ។ ការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍និងសង្គមរបស់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុសមានដូចជា រំភើបនៅពេលប៉ះត្រង់កេរភេទ ស្រងេះស្រងោចឯកា ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ។ល។ ដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទគួរពិភាក្សាជាមួយ មិត្តភក្តិ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ បងប្អូន ឪពុកម្តាយ គ្រូពេទ្យនិងអ្នកមានបទពិសោធន៍។

ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា និងសង្គមមាន : ស្រងេះស្រងោចឯកា ការស្រឡាញ់ ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ តម្រូវចិត្តខ្លួនឯងជាធំ ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ ចូលចិត្តប្រកួតប្រជែងនិងមានការរៀនច្រើន (ចំពោះក្មេងស្រី) ចង់ឯករាជ្យនិងចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី ងាយទទួលបានការអូសទាញ ឆាប់ឆេរឆាវ និងឆាប់ខឹង។

លំហាត់

- ១- តើរាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសនៅពេលពេញវ័យមានការប្រែប្រួលដូចម្តេចខ្លះ ?
- ២- តើរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីនៅពេលពេញវ័យមានការប្រែប្រួលដូចម្តេចខ្លះ ?
- ៣- តើការប្រែប្រួលផ្នែកណាខ្លះដែលកើតមានឡើងដូចគ្នាទាំងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី ?

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី ២ : ការលូតលាស់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ

មេរៀនទី ២ : សរីរាង្គភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបមានសរីរាង្គកាយដូចៗគ្នា ប៉ុន្តែមានសរីរាង្គមួយចំនួនដែលខុសប្លែកពីគ្នារវាងមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី គឺជាសរីរាង្គភេទ ។ សរីរាង្គភេទរបស់មនុស្សចែកចេញជាពីរផ្នែកគឺ ផ្នែកខាងក្រៅ និងផ្នែកខាងក្នុង។

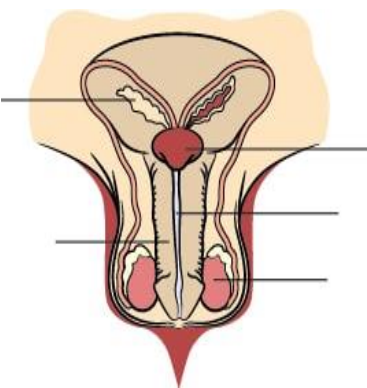
សរីរាង្គភេទមនុស្ស គឺជាប្រព័ន្ធបន្តពូជ ដែលមានតួនាទីក្នុងការបង្កកំណើត។ សរីរាង្គភេទចែកចេញជា សរីរាង្គភេទប្រុស (ប៉ូលីង្គ) ភេទស្រី (ឥត្តីលីង្គ) ។ ប៉ុន្តែមានទារកខ្លះកើតមកប្រដាប់ភេទមានលក្ខណៈមិនច្បាស់លាស់ ហៅថាអន្តរភេទ (នប៉ូសកលីង្គ)។

១- សរីរាង្គភេទ

១.១ សរីរាង្គភេទបុរស

ក- ផ្នែកខាងក្រៅ

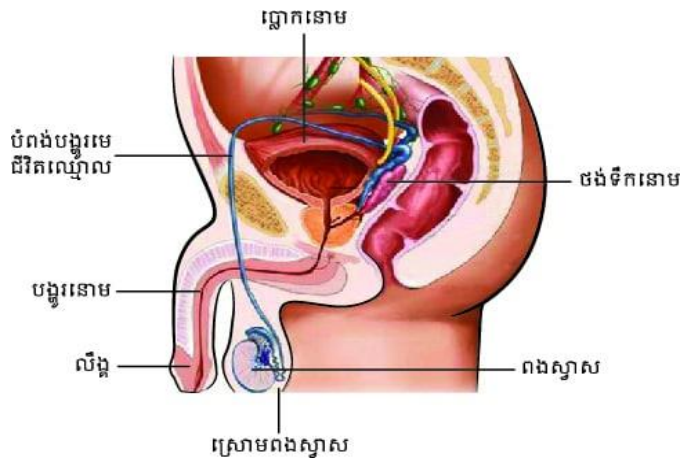
លីង្គ គឺជាសាច់ដុំស្ពោត ហើយឡើងវីងនៅពេលដែលមានចរន្តឈាមបាញ់ទៅបំពេញសាច់ដុំស្ពោតនោះ។ នៅពេលដែលមានការប៉ះ ឬមានរំញ័រចង្វាក់ភេទ ដែលយើងហៅថាលីង្គឡើងវីង។ ក៏ប៉ុន្តែ ពេលខ្លះនៅពេលដែលយើងឈឺនោមក៏លីង្គឡើងវីងដែរ។



ពងស្វាស គឺជាសរីរាង្គដែលមានរាងដូចជាស៊ុត២គ្រាប់ ស្ថិតនៅខាងក្រោមលីង្គ មានតួនាទីសម្រាប់ផលិតស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត (Spermatozoid) និងអ័រម៉ូនភេទបុរស។ ស្រោមពងស្វាស គឺសម្រាប់ទ្រនិងស្រោបពងស្វាសនិងជួយទ្រទ្រង់ការផលិតមេជីវិតឈ្មោល។

ខ- ផ្នែកខាងក្នុង

មានដូចជា ថង់ទឹកកាម ក្រពេញប្រស្តាត ក្រពេញខប់កាំ ក្រពេញអេពីឌីឌីម បំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល បង្ហូរនោម និងរន្ធនោម។



១.២- សរីរាង្គភេទស្រ្តី

ក- ផ្នែកខាងក្រៅ

ថ្ងាសយោនី : ជាបរិវេណដែលមានដុះរោម។

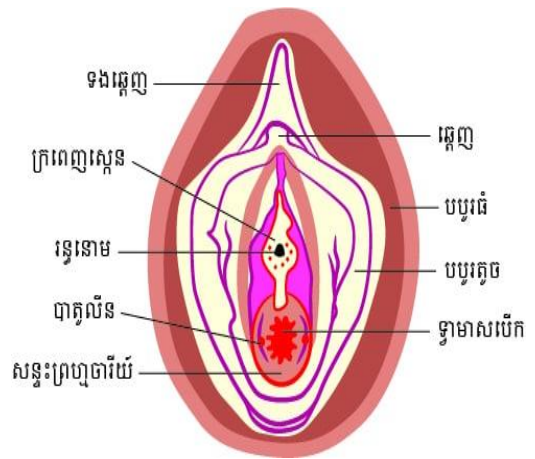
ទ្វារមាស : នៅក្រោមរន្ធនោមមានរន្ធមួយបញ្ចេញទឹកអីល ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។

បបូរធំ ឬបបូរក្រៅ : មាននាទីគ្រប និងការពារផ្នែកខាងក្នុងរបស់ទ្វារមាស។

បបូរតូចឬបបូរខាងក្នុង : មិនសូវមានរោមទេ គ្របពីលើរន្ធទ្វារមាស

ឆ្កេញ (សិរ) : មានទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែក នៅពីលើរន្ធនោម ហើយនៅកៀកជាប់នឹងបបូរតូចផ្នែកខាងលើ។

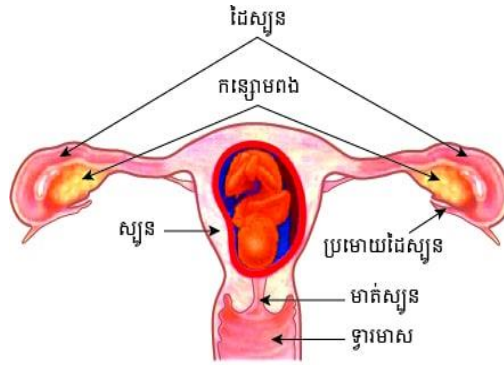
រន្ធនោម : គឺជារន្ធមួយនៅពីខាងក្រោមឆ្កេញ និងនៅខាងលើរន្ធទ្វារមាស។



ខ- ផ្នែកខាងក្នុង

សរីរាង្គភេទស្រ្តីផ្នែកខាងក្នុងមានដូចជា ទ្វារមាសផ្នែកខាងក្នុង (Vagina) មាត់ស្បូននិងស្បូន ដៃស្បូន ក្រពេញអូវ៉ូ (កន្សោមពងញី) មានចំនួន ២ នៅសងខាង (ឆ្វេងនិងស្តាំ) គឺសម្រាប់បង្កើតមេជីវិតញី និងបង្កើតអ័រម៉ូនស្ត្រី ដូចជា អ័រម៉ូនស្តេស្ទេន (Oestrogen) និងប្រូហ្សេស្តេរ៉ូន (Progesterone)។ សន្ទះព្រហ្មចារីយ៍ ស្ថិតនៅជម្រៅ ១ ទៅ ២ ស.ម ពីរន្ធទ្វារមាស។ វាមានរូបរាង ទំហំ ពណ៌ សណ្ឋាន និងកម្រាស់ខុសៗគ្នា ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ វាជាសន្ទះជាលិកាភ្នាសដែលយឺតនិងមិនងាយដាច់រំហែក និងមានពណ៌ផ្កាឈូកស្រាលថ្លា ប៉ុន្តែប្រសិនបើវា

ក្រាស់ វាមានពណ៌ស្បែកឬពណ៌ស។



១.៣- អន្តរកោន (ប្រដាប់កោនមិនចម្រុសមិនចម្រស្រី)

អន្តរកោន(នម្លុំសកលិទ្ធ) មានអង្គជាតិភេទខាងក្រៅក្រូម៉ូសូមភេទ ឬលក្ខណៈភេទទាំងពីរដែលមិនមែនជាប្រុស ឬជាស្រីសុទ្ធសាធ។



២- ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គកោន

ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គកោនរបស់បុរសមាន៖

- **លិង្គ** ឡើងវីងនៅពេលដែលមានចរន្តឈាមបាញ់ទៅបំពេញសាច់ដុំស្ពោត។ នៅពេលដែលមានការប៉ះ ឬមានរំញោចផ្លូវភេទលិង្គនឹងឡើងវីង។
- **ពងស្វាស** មានតួនាទីសម្រាប់ផលិតស្ពែរម៉ាតូសូអ៊ីត (Spermatozoid) និងអ័រម៉ូនភេទបុរស។ ស្រោមពងស្វាស គឺសម្រាប់ទ្រទ្រង់និងស្រោបពងស្វាសនិងជួយទ្រទ្រង់ការផលិតមេជីវិតឈ្មោល។

ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គកោនរបស់ស្រ្តីមាន៖

- **ថ្ងាសយោនី** ដែលមានដុះរោមនិងមានសម្រើប ។
- **ទ្វារមាស** បញ្ចេញទឹកអីលផ្លូវភេទ ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។
- **បបូរធំ ឬបបូរក្រៅ** មាននាទីគ្របនិងការពារផ្នែកខាងក្នុងរបស់ទ្វារមាស។
- **បបូរតូចឬបបូរខាងក្នុង** មានមុខងារធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍សម្រើបនៅពេលដែលប៉ះវា។
- **ឆ្កេញ (សរ)** ជាសរីរាង្គមានរំញោចដែលផ្តល់ភាពសុខស្រួលនៃផ្លូវភេទ។
- **រន្ធនោម** មានមុខងារបញ្ចេញទឹកនោមតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ។

២.៣- អនាម័យសរីរាង្គភេទ

ធ្វើអនាម័យសរីរាង្គភេទឱ្យបានស្អាត និងជាប្រចាំគឺ មានសារៈសំខាន់ និងចាំបាច់ណាស់ សម្រាប់បុរសនិងស្រ្តី។ ការធ្វើអនាម័យសរីរាង្គភេទមានដូចជា៖

មនុស្សស្រី ត្រូវងូតទឹកសម្អាតរាងកាយ និងទ្វារមាសផ្នែកខាងក្រៅឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ជាមួយសាប៊ូដុសខ្លួននិងទឹកស្អាតឱ្យបានពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ក្រោយពេលបន្ទោបង្ហូរ ស្រ្តី ត្រូវជូត ឬលាងសម្អាតទ្វារមាសពីមុខទៅក្រោយ (ពីទ្វារមាសទៅន្ទគូថ) ។ ការជូតសម្អាតត្រូវប្រើ ក្រដាសទន់ស្អាត ការប្រើទឹកលាងសម្អាតជាការប្រសើរ។

មនុស្សប្រុស ត្រូវងូតទឹកដុសសម្អាតរាងកាយនិងសរីរាង្គបន្តពូជឱ្យបានស្អាតជាមួយទឹក ស្អាតនិងសាប៊ូដុសខ្លួនឱ្យបានពីរឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ត្រូវដុសលាងលិង្គឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ជា ពិសេសផ្នែកខាងក្នុងនៃស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ។ ក្នុងករណីមានស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ (Phimosi) មិនទាន់ពន្លាត់ត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេស។

ចំពោះអន្តរភេទ ត្រូវងូតទឹកដុសសម្អាតរាងកាយនិងប្រដាប់ភេទឱ្យបានស្អាតជាមួយទឹក ស្អាតនិងសាប៊ូដុសខ្លួនឱ្យបានពីរ ឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ គួរទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេសអំពី ការលូតលាស់ប្រដាប់ភេទឱ្យបានញឹកញាប់។

ក្នុងករណីមានភាពមិនធម្មតាលើប្រដាប់ភេទដូចជា ពងបែក មាស់ បួស ត្រូវទៅពិគ្រោះ ជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេស។

មេរៀនសង្ខេប



សរីរាង្គភេទមនុស្ស គឺជាប្រព័ន្ធបន្តពូជ ដែលមានតួនាទីក្នុងការបង្កកំណើត។ សរីរាង្គភេទចែកចេញជា សរីរាង្គភេទបុរស សរីរាង្គភេទស្រ្តី និងអន្តរភេទ។ សរីរាង្គភេទបុរស និងស្រ្តី ចែកចេញជា ផ្នែកខាងក្រៅនិងខាងក្នុង ។

ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទរបស់បុរសនៅពេលដែលមានការប៉ះ ឬ មានរំញោចផ្លូវភេទលិង្គនឹងឡើងរឹង ដោយចរន្តឈាមបាញ់ទៅបំពេញសាច់ដុំ ស្ពោត។ ដំណើរការនិងតួនាទី សរីរាង្គភេទរបស់ស្រ្តីមានទ្វារមាសបញ្ចេញទឹក វិអិលផ្លូវភេទ ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។ អនាម័យសរីរាង្គភេទត្រូវងូតទឹក សម្អាតរាងកាយនិងសរីរាង្គភេទផ្នែកខាងក្រៅឱ្យបានស្អាតជានិច្ចជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបានពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

លំហាត់

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

ការមកដូរគឺជារឿងធម្មតា មិនមែនជារឿងដែលត្រូវភ័យខ្លាចសម្រាប់ក្មេងស្រីទេ។ វាមិនមែនជាភាពកខ្វក់ ភាពអម៉ាស់ ជាដំណី ឬជារឿងអវិជ្ជមាននោះទេ ក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមមានឈាមរដូវនៅចន្លោះពីអាយុ ៩ ដល់១៣ឆ្នាំ ប៉ុន្តែក្នុងករណីខ្លះ ក៏អាចមុនឬក្រោយអាយុនេះដែរ។

ការមកដូរមានន័យថា រាងកាយរបស់ក្មេងស្រីកំពុងមានការលូតលាស់ និងកំពុងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់អនាគតរបស់នាង ពីព្រោះវាជាពេលវេលាដែលនាងអាចពពោះ និងមានកូនបាន។

ដំណើរនៃការមករដូវគឺ នៅក្នុងស្បូនមានភ្នាសរំអិល ហើយជារៀងរាល់មួយខែម្តង ភ្នាសរំអិលនេះត្រៀមខ្លួនទទួលមេជីវិតញីដែលអាចបង្កកំណើតបាន។ ភ្នាសនេះឡើងក្រាស់ និងមានឈាមដើម្បីផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមដល់មេជីវិតញី។ ប្រសិនបើមេជីវិតញីមិនបង្កកំណើតទេ វានឹងចេញពីរាងកាយតាមរន្ធយោនី។ ក្នុងករណីនោះ វាមិនត្រូវការភ្នាសរំអិលទៀតទេ។ ភ្នាសរំអិលនេះនឹងធ្លាក់ចុះ និងចេញពីរាងកាយដូចមេជីវិតញីដែរ។ អំឡុងពេលមករដូវ ឈាមនឹងចេញពីរាងកាយបន្តិចម្តងៗ ហើយបរិមាណឈាមអាចមានភាពខុសគ្នាទៅតាមថ្ងៃ។ ហេតុនេះអ្នកគួរការពារដោយប្រើសម្ភារៈអនាម័យអំឡុងពេលមករដូវដើម្បីការពារសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក។



ក្នុងស្រីភាគច្រើន មករដូវជាលើកដំបូងនៅចន្លោះអាយុពី១១ ទៅ ១៤ឆ្នាំ។ ក្មេងស្រីខ្លះ អាចចាប់ផ្តើមតាំងពីអាយុ ៨ឆ្នាំ រីឯក្មេងស្រីខ្លះទៀតអាចយឺតរហូតទៅដល់អាយុ១៧ឆ្នាំ តែបើយឺត



ជាងនេះត្រូវទៅពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំនាញ។ ជាធម្មតាចាប់ពីថ្ងៃទីមួយនៃការមករដូវ (ពេលមានការហូរឈាមចាប់ផ្តើម) រហូតដល់ថ្ងៃទីមួយនៃរដូវបន្ទាប់ គឺមានរយៈពេល ២៨ថ្ងៃ (១ខែ) ប៉ុន្តែចំនួនថ្ងៃនេះអាចប្រែប្រួលពី ២១ថ្ងៃ ទៅ ៣៥ថ្ងៃ អាស្រ័យទៅតាមក្មេងស្រី ឬស្ត្រីនោះ។ ក្មេងស្រីអាចមើលប្រតិទិន ដើម្បីស្មានពីថ្ងៃដែលខ្លួននឹងមក រដូវបន្ទាប់។ នៅពេលក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមមានរដូវដំបូង វដ្តរដូវ

របស់គេជារឿយៗពុំទៀងទាត់ទេ រដូវអាចមកខែនេះ ហើយមិនមកខែបន្ទាប់ ឬមកក្នុងចន្លោះតែប៉ុន្មានសប្តាហ៍ពីគ្នាប៉ុណ្ណោះ។ សភាពនេះអាចមានពេលមួយ ឬពីរឆ្នាំមុនពេលវដ្តរដូវរបស់ក្មេងស្រីមកទៀតទាត់។ តាមធម្មតាការធ្លាក់ឈាមរដូវមានរយៈពេល ៣ ទៅ ៧ថ្ងៃ ដែលធ្វើឱ្យបាត់បង់ឈាមប្រមាណ ៣០ ទៅ ៦០ មីលីលីត្រ។



៣- លក្ខណៈនៃការមករដូវ

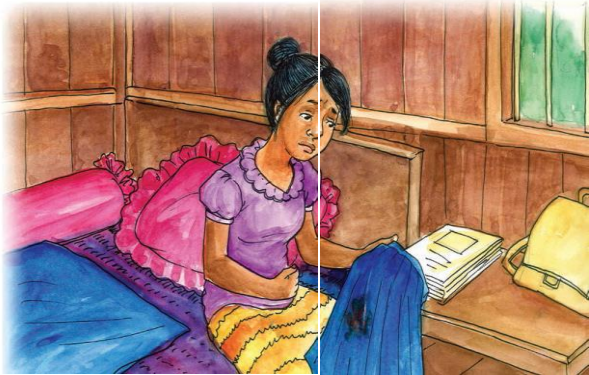
៣.១- ការមករដូវដំបូង

- គួរពិភាក្សាជាមួយចាស់ទុំដូចជា ម្តាយ បងស្រី ម្តាយមីង យាយ មិត្តភក្តិស្រីៗ ឬមនុស្សស្រីដែលមានវ័យចំណាស់ជាងអ្នក។ ពួកគេនឹងផ្តល់យោបល់ល្អៗដល់អ្នក។
- កុំខ្លាច តាមពិតវាអាចជារឿងគួរឱ្យខ្លាចនៅពេលដែលឃើញមានឈាមប្រឡាក់ខោក្នុងរបស់អ្នក ប៉ុន្តែត្រូវចាំថានេះគឺជារឿងធម្មតាហើយជាលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់មនុស្សស្រី។
- ប្រសិនបើនៅសាលារៀនអ្នកត្រូវប្រាប់អ្នកគ្រូ ឬមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធរបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងជួយអ្នកជាមិនខាន។
- ត្រូវមានភាពពេញចិត្តនឹងខ្លួនឯង រាងកាយរបស់អ្នកកំពុងធ្វើការលូតលាស់ទៅជាមនុស្សស្រីពេញវ័យហើយ។



៣.២- ការឈឺចាប់នៅពេលមានផ្ទុំ

ក្មេងស្រីខ្លះមិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ នៅពេលដែលពួកគេមានផ្ទុំទេ ប៉ុន្តែក្មេងស្រីខ្លះមានការឈឺចាប់តិចៗនៅក្រោមផ្ចិតនិងចង្កេះ ហើយក្មេងស្រីខ្លះទៀតមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ដែលនាងប្រហែលជាត្រូវលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។ ធម្មតាការឈឺចាប់មិនសូវខ្លាំងហើយយូរទេ។ គេហៅការឈឺចាប់នេះថា “ការចុកមួល” ពីព្រោះវាបណ្តាលមកពីសាច់ដុំស្បូនកន្ត្រាក់ខ្លាំង។ ការកន្ត្រាក់នេះហើយវាព្យួរទម្លាក់ស្រទាប់ស្បូនដែលដាច់ចេញមកក្រៅរៀងរាល់ខែ។



៣.៣- ការមកដូចច្រើន

ជាធម្មតារយៈពេលជាមធ្យមនៃការហូរឈាមផ្ទុំគឺ ៥ថ្ងៃ ប៉ុន្តែការហូរឈាមផ្ទុំគឺស្ថិតនៅចន្លោះពី ៣ ទៅ ៧ថ្ងៃ។ ដោយឡែកចំពោះការមកដូចច្រើន គឺមានន័យថាការមកដូចលើសពី ៧ថ្ងៃ ហើយឈាមផ្ទុំធ្លាក់ជោគសំឡី ៥ ទៅ ៦បន្ទះក្នុង១ថ្ងៃ។

៣.៤- ការមកដូចមិនទៀង

វាជារឿងធម្មតានៅពេលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីកំពុងស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលលូតលាស់ ហើយការមកដូចក៏មិនសូវទៀងទាត់ ដូច្នេះវាអាចរំលងខែខ្លះក៏មានដែរ។ កត្តាទាំងអស់នេះអាចមកពីគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ គិតច្រើន (ស្រេស) បរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់។

៤- អាការៈនៃការមកដូចដែលគួរនៅជួបគ្រូពេទ្យ

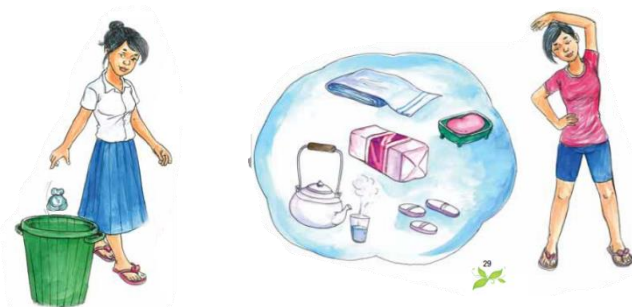
- ខួបឈាមផ្ទុំខ្លីតិចជាង ២១ថ្ងៃ ឬលើសពី៣៥ថ្ងៃ
- រយៈពេលធ្លាក់ឈាមផ្ទុំលើសពី១០ថ្ងៃ
- ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ចន្លោះរដូវ
- រាំងរដូវ២-៣ខែ កើតមាននៅអំឡុងពេលដំបូងនៃការមកដូច
- បរិមាណឈាមផ្ទុំមកតិចពេក ឬមកច្រើនពេក

- ឈឺចាប់ក្នុងពោះខ្លាំងពេលមានឈាមរដូវ
- ឆាប់មករដូវលើកដំបូងពេក (ឆាប់គ្រប់ការក្រោមអាយុ៩ឆ្នាំ)
- ឃើតក្នុងការមករដូវលើកដំបូង (ក្រគ្រប់ការលើសពី១៨ឆ្នាំ)

នៅក្នុងសង្គមខ្មែរ គេតែងតែមានពាក្យចាមអាវ៉ាមដែលទាក់ទងនឹងការមករដូវដូចជា ដោយក្នុងនោះមួយចំនួនជា រឿងពិត មួយចំនួនជារឿងមិនពិត ដូចមានឧទាហរណ៍ខាងក្រោម៖

១	ក្នុងអំឡុងពេលស្រ្តីមករដូវ ការងូតទឹកត្រជាក់ គឺមិនមានផលអាក្រក់សម្រាប់ស្រ្តីក្របស់ស្រ្តីឡើយ។	ពិត
២	ការមករដូវគួរតែមានរយៈពេល៥ថ្ងៃ។	មិនពិត
៣	ប្រសិនបើក្មេងស្រីថែរក្សាកំណាត់ ឬសំឡីអនាម័យដែលមានឈាមរដូវដំបូងរបស់នាងទុកនោះ វានឹងការពារនាងមិនឱ្យមានមុនមុខ និងការពារពីអំពើមន្តអាគមព្យាបាទផ្សេងៗ។	មិនពិត
៤	ពេលមនុស្សស្រីមានផ្ទៃពោះ នាងនឹងមានរដូវរៀងរាល់ខែ។	មិនពិត
៥	គ្មាននរណាអាចប្រាប់បានថា ក្មេងស្រីម្នាក់នឹងមករដូវដំបូងនៅថ្ងៃណានោះឡើយ។	ពិត
៦	ប្រសិនបើក្មេងស្រីលើកដាក់អីវ៉ាន់ធ្ងន់ៗនាងនិងបាត់រដូវក្លាម ឬរដូវរបស់នាងនឹងក្លាយទៅជាមិនទៀងទាត់។	មិនពិត
៧	ស្រ្តីបរិភោគម្ហូបក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ នោះនឹងបណ្តាលឱ្យរដូវរបស់នាងឈប់មក។	មិនពិត
៨	ការគប់ប្រមល់អាចបណ្តាលឱ្យអ្នកបាត់រដូវ ឬជួនកាលអ្នកអាចបាត់រដូវគ្មានមូលហេតុ។	ពិត

៥- អនាម័យពេលមករដូវ

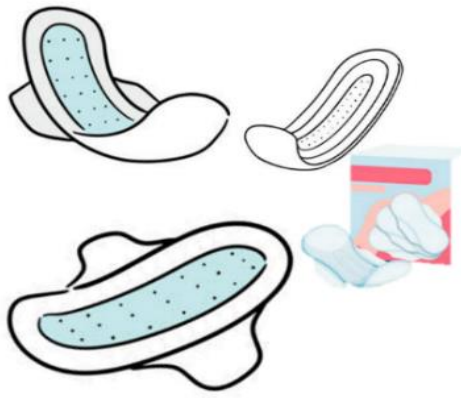


អនាម័យនិងហាត់ប្រាណពេលមករដូវ

- ពេលមករដូវត្រូវសម្អាតប្រដាប់ភេទ២ ឬ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
- ពេលសម្អាតត្រូវសម្អាតពីទ្វារមាសទៅខាងក្រោយទ្វារលាមកចៀសវាងការចម្លងរោគ
- ត្រូវងូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យប្រដាប់ភេទ
- ត្រូវផ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យរាល់២ ទៅ៣ម៉ោងម្តង
- ត្រូវដាក់សំឡីអនាម័យទៅផ្លាស់នៅសាលារៀន ពេលមករដូវ
- បើប្រើកំណត់ស្អាតត្រូវបោកគក់សម្អាតជាមួយ ទឹកនិងសាប៊ូឱ្យស្អាត និងហាលឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ
- មិនត្រូវទៅហែលទឹកបឹង ត្រពាំង ឬ ទន្លេឡើយ
- បើអ្នកប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ អ្នកត្រូវខ្ចប់សំឡី អនាម័យជាមួយក្រដាស ដូច្នេះវាមិនមាន ភាពកខ្វក់ ហើយយកវាទៅបោះចោលក្នុងធុង សំរាម និងអាចដុតវាចោលនៅពេលក្រោយ។



របៀបប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ



សំឡីអនាម័យមានច្រើនប្រភេទ ដូចនេះអ្នក អាចជ្រើសរើសប្រើទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ អ្នក។ នៅក្នុងមេរៀននេះ នឹងបង្ហាញអំពីរបៀបប្រើ ប្រាស់សំឡីអនាម័យ ដើម្បីទុកជាចំណេះដឹង និង អនុវត្តនៅពេលមានឈាមរដូវ។

- អំឡុងពេលមករដូវ ក្មេងស្រីឬស្ត្រី ប្រើប្រាស់សំឡី អនាម័យ ឬកំណត់ទ្រាប់ ដើម្បីស្រូបយកឈាមដែល ធ្លាក់ និងកុំឱ្យឈាមនោះលេចជ្រាបទៅលើខោទ្រនាប់ ឬ

សម្លៀកបំពាក់របស់ខ្លួន។

- សំឡីអនាម័យមួយចំនួនមានជ័រការស្ថិតតូចនៅម្ខាងទៀត ដើម្បីទប់សំឡីនោះនៅមួយកន្លែង។ ប្រសិនបើក្មេងស្រីពុំអាចរកសំឡីអនាម័យបានទេ នាងក៏អាចប្រើកំណត់ស្អាតក៏បានដែរ។
- ក្មេងស្រី ឬស្ត្រីគួរផ្លាស់សំឡី ឬកំណត់ទ្រាប់ឱ្យបានញឹកញាប់យ៉ាងតិចរៀងរាល់២-៣ ម៉ោងម្តង ឬប្រហែលជាបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- សំឡីអនាម័យយកវាមកបកស្រោមចេញ ហើយយកផ្នែកស្អិត បិទភ្ជាប់ទៅនឹងខោទ្រនាប់។

- ពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទកំណត់ប្រើប្រាស់ នៅលើសំឡីអនាម័យមុននឹងប្រើ។

មេរៀនសង្ខេប



ការមករដូវ ជាលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់ក្មេងស្រី និងស្រ្តី នៅពេលក្មេងស្រី មករដូវបញ្ជាក់ថាពួកគេអាចនឹងមានកូនប្រសិនបើរួមភេទគ្មានការការពារ។ ការ មករដូវនៅចន្លោះអាយុ ៩ ទៅ១៧ ឆ្នាំ ហើយរដូវធម្មតាមាន រយៈពេល៣ ថ្ងៃ ទៅ ៧ ថ្ងៃ រដូវរដូវមាន ២១ ថ្ងៃទៅ ៣៥ ថ្ងៃ ជាមធ្យមគឺ២៨ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើមកឈាម រដូវលើសពី១០ថ្ងៃ មានការឈឺចាប់ក្នុងពោះខ្លាំង ឈាមរដូវមកតិចពេក ឬមក ច្រើនពេក នាបំប្រុងការក្រោមអាយុ៩ឆ្នាំ ឬឃើញក្នុងការមករដូវលើកដំបូង (ក្រគ្រប់ ការលើសពី១៧ឆ្នាំ)។ ពេលមករដូវ គួរផ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យ២ ទៅ ៣ម៉ោងម្តង ត្រូវលាងប្រដាប់ភេទ២ទៅ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងត្រូវដូតទឹកដុសម្អាតខ្លួនប្រាណជា ប្រចាំ ។

លំហាត់

- ១- តើការមករដូវរបស់ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ ? ចូររៀបរាប់អាការៈពេលមករដូវ។
- ២- តើរដូវរដូវមានរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ ? និងជាមធ្យមប៉ុន្មានថ្ងៃដែរ ? តើអ្នកត្រូវតម្កល់ខ្លះពេលមក រដូវ?
- ៣- ចូររៀបរាប់ពីរបៀបប្រើសំឡីអនាម័យ និងអនាម័យនៅពេលមករដូវ។

មេរៀនទី ១ : ការកសាង និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

កំណើនប្រជាជន និងការរីកចម្រើននៃឧស្សាហកម្មនៅទីក្រុង និងទីប្រជុំជន នាំឱ្យជួបប្រទះនឹងបញ្ហាទុកដាក់ការកសាង ដែលធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងបរិស្ថានយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។

១- និយមន័យ

សំណល់ គឺជាសារធាតុ រឹង រាវ និងឧស្ម័នទាំងឡាយ ដែលពុំមានតម្លៃទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។

២- ការកសាងរឹង

យោងទៅតាមសមាសភាព ឬលក្ខណៈគីមីរបស់វា សំណល់រឹងត្រូវបានចែកជាបីក្រុមដូចជា សំណល់រឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ និងសំណល់វិទ្យុសកម្ម។

សំណល់រឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ រួមមាន ក្រដាស កំណាត់ អាហារ ប្រអប់កាតុង ... ដែលជាទូទៅមានប្រភពមកពីលំនៅដ្ឋាន គ្រឹះស្ថានពាណិជ្ជកម្ម ផ្សារលក់ដូរ មជ្ឈមណ្ឌលផ្គត់ផ្គង់ស្បៀង ស្រស់ឬស្ងួត សណ្ឋាគារ ហាងលក់ទំនិញ និងកន្លែងផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ សំណល់ប្រភេទនេះ ពុំមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់មនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិទេ។



សំណល់រលួយឬសំណល់សរីរាង្គមានការកសាងបន្ថែម ផ្លែ ឬស្លឹកឈើ ត្រី សាច់

សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ រួមមាន វត្ថុរឹងមុតស្រួច (ស៊ីរ៉ាំងចាក់ថ្នាំ) ធុងថ្នាំសម្លាប់ សត្វល្អិត អាគុយចាស់ៗ។ល។ ដែលជាទូទៅមានប្រភពពីឧស្សាហកម្មរោងចក្រ មន្ទីរពេទ្យ ទីសត្វឃាត និងកន្លែងផ្សេងទៀត។ សំណល់ប្រភេទនេះ បើមិនមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវនឹង បណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ។



សំបកដបថ្នាំពុល និងសំណល់វេជ្ជសាស្ត្រមិន អាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន

ថ្មពិលខូចត្រូវបោះចោល

៣- ការកសាងសំណល់រាវ

សំណល់រាវ មានប្រភពពីខ្លាញ់ ប្រេង និងទឹកដែលប្រើប្រាស់មកពីលំនៅដ្ឋាន កសិដ្ឋាន រោងចក្រឧស្សាហកម្ម និងលំហូរទឹកភ្លៀង។¹



¹ វចនានុក្រមបច្ចេកសព្ទបរិស្ថាន

៤- ផលប៉ះពាល់នៃការកសាងប៉ះពោះសុខភាព

សំណល់មានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើសុខភាពសាធារណៈនិងបរិស្ថាន ប្រសិនណាបើគេស្តុក ប្រមូល និងចាក់ចោលមិនត្រឹមត្រូវដូចជា៖

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

៥- ការកាត់បន្ថយសំណល់ (ការអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ"ប"មី)

ប១ : បន្ថយការប្រើប្រាស់

បន្ថយការប្រើប្រាស់៖ គឺជាការប្រើប្រាស់សម្ភារៈតិចជាងមុន ដូចជាការប្រើប្រាស់ថង់កំណត់ ឬកន្ត្រកត្បាញ ចានស្រាក់... ជំនួសការប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិច។ ការប្រសើរឡើងត្រូវទិញទំនិញពីហាងដែលមានការវេចខ្ចប់ពីសម្ភារដែលងាយរលួយដូចជាក្រដាស ស្លឹកចេក ស្លឹកឈូក...។ ចៀសវាងប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបង្កើតសំណល់ច្រើនដូចជា កែវដ័រ ចានដ័រ ប្រអប់ស្មៅ ជាពិសេសថង់ប្លាស្ទិច ជាប្រភពនៃសំណល់ដ៏ចម្បង។



ប២ : ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ



ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ៖ មានសម្ភារជាច្រើនដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន ដូចជាប្រអប់ដាក់អាហារ ដបកែវ ឬប្លាស្ទិច។ ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ ក៏អាចកាត់បន្ថយនូវបរិមាណសំណល់ ដែលបញ្ចេញចោលបានដែរ។ ប្រទេសមួយចំនួនបានលើកទឹកចិត្តការផលិតទំនិញដែលងាយនឹងយកទៅប្រើប្រាស់ជាថ្មី ឬរបស់ដែលអាចប្រើបានយូរ។ ទឹកដែលប្រើរួចអាចយកមកប្រើឡើងវិញបានដោយ

ទុកវាឱ្យរង បន្ទាបជាតិពុល ឆ្លងប្រព័ន្ធបន្សុទ្ធ ឬសម្លាប់មេរោគជាមុន ។

ប្រការ ៣ : បំប្លែង

បំប្លែង ឬការកែច្នៃឡើងវិញ គឺជាការយកសំណល់ដែលបោះចោលមកកែច្នៃឡើងវិញ ឬមកបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មីដូចជា ក្រដាស ប្លាស្ទិច កែវ លោហធាតុ អាបុយមីញ៉ូម ដែកថែប សំណល់អាហារ...។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនពីការបំប្លែង៖

- ការបំប្លែងពីសំណល់សរីរាង្គទៅធ្វើជាជីកំប៉ុស្ត ដោយទុកឱ្យសំណល់សរីរាង្គ (សំណល់ពីបន្លែ ផ្លែឈើ សំបកដូងទុំ សំបកពងមាន់...) ទាំងនោះបំបែកធាតុទៅជាផលិតផលសរីរាង្គសម្រេច ដែលអាចយកទៅប្រើប្រាស់ជាជីសម្រាប់កសិកម្ម ឬសម្រាប់កែលម្អគុណភាពដី។



សំណល់ចំណីអាហារបំប្លែងផលិតជាជីកំប៉ុស្ត

-ការបំប្លែងពីសំណល់កង់ឡានទៅជាប្រដាប់ប្រើប្រាស់ដូចជា យកកង់ឡានលែងប្រើបានទៅច្នៃនិងបំប្លែងទៅជា ថ្នាលសម្រាប់ដំណាំកសិកម្ម ធុងសំរាម ឧបករណ៍សម្រាប់ក្មេងលេងដូចជា ទោង លូន លោត ធ្វើជាបង្គោល។ល។

-ការបំប្លែងពីកំណាត់សេសសល់ទៅជាបង្គោលប្រើប្រាស់ដូចជា កំណាត់ជូតជើង អង្រឹង។ល។

-ការបំប្លែងពីកាកសំណល់រាវ (ទឹកនោម លាមក ...) ទៅធ្វើជា ជីវឧស្ម័ន។



សំបក ឬកេសក្រដាស
ច្នៃប្រើប្រាស់ឡើងវិញ

ការច្នៃសំណល់ជ័រ ប្លាស្ទិច
សម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ



សំណល់ គឺជាសារធាតុ រឹង រាវ និងឧស្ម័នទាំងឡាយ ដែលពុំមានតម្លៃ តទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងចែកជាបីក្រុមដូចជា សំណល់រឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ សំណល់រឹងប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ និងសំណល់វិទ្យុសកម្ម។ សំណល់រាវ មានប្រភពពីខ្លាញ់ ប្រេងនិងទឹកដែលប្រើប្រាស់មកពីលំនៅដ្ឋាន កសិដ្ឋាន និងឧស្សាហកម្ម ។ កាកសំណល់មានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើសុខភាពសាធារណៈនិងបរិស្ថាន ប្រសិនណា បើគេស្តុក ប្រមូល និងចាក់ចោលមិនត្រឹមត្រូវដូចជា ការបំពុលខ្យល់និងទឹក នាំឱ្យមានការចម្លង ជំងឺគ្រុនពោះវៀន រាកមូល រលាកពោះវៀន និងជំងឺថ្លើម ...។

យុទ្ធសាស្ត្រ“ប៣” ដើម្បីកាត់បន្ថយសំណល់មានដូចជា ប១: បន្ថយការប្រើប្រាស់គឺជា ការប្រើប្រាស់សម្ភារៈតិចជាងមុន ដូចជាការប្រើប្រាស់ថង់កំណាត់ ឬកន្ត្រក ត្បាញ ចានស្រាក់ ជំនួសការប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិច។ ប២: ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញគឺ សម្ភារៈជាច្រើនដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបានដូចជាប្រអប់ដាក់អាហារ ដបកែវ ឬប្លាស្ទិច។ ប៣: បំប្លែងឬការកែច្នៃឡើងវិញគឺជាការយកសំណល់ដែលបោះចោលមកកែច្នៃឡើងវិញ ឬមកបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មីដូចជា ក្រដាស ប្លាស្ទិច កែវ លោហធាតុ អាហារូបករណ៍ ដេកថែប សំណល់អាហារ។

លំហាត់

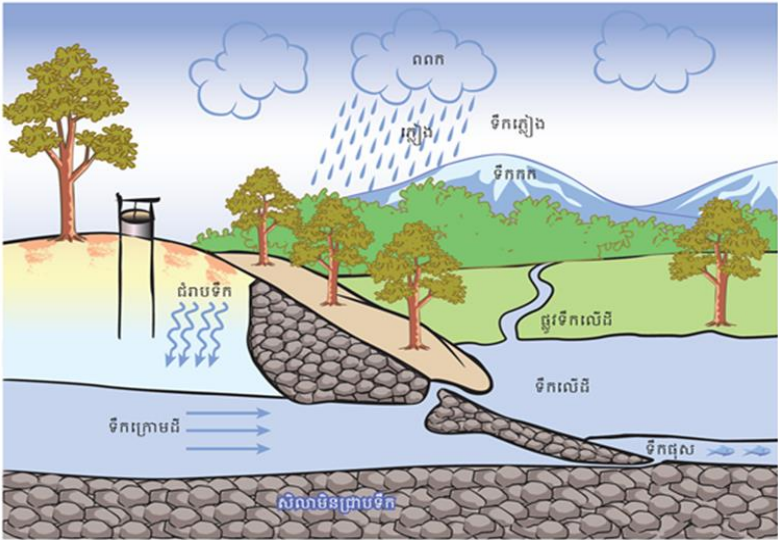
- ១- តើសំណល់មានន័យដូចម្តេច ?
- ២- តើសំណល់បែងចែកជាប៉ុន្មានប្រភេទ ? អ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់។
- ៣- តើសំណល់មានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាពមនុស្ស ?
- ៤- ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវ ពិធីកាត់បន្ថយកាកសំណល់នៅផ្ទះ សាលារៀន និងក្នុងសហគមន៍។

មេរៀនទី ២ : ការបំពុលទឹក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

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

១- ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់

- ប្រភពទឹកមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដូចជា នៅលើដី ក្រោមដី ទឹកកក និងទឹកភ្លៀង។
- លើដីមានទឹក ស្ទឹង បឹង ត្រពាំង ប្រឡាយ ទន្លេ អូរ អាងស្តុកទឹក
 - ក្រោមដីមាន ទឹកអណ្តូង
 - ទឹកកក ជាទូទៅមាននៅប្រទេសត្រជាក់ ហើយវាវាយក្លាយជាទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់
 - ទឹកភ្លៀង គឺជាទឹកដែលធ្លាក់ពីលើមេឃ ហើយយើងអាចត្រងទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់។



២- ការបំពុលប្រភពទឹក

ការបំពុលប្រភពទឹក គឺបង្កឡើងដោយសារ ៖

ក- កត្តាមនុស្ស : ដោយសារកំណើនប្រជាជនយ៉ាងឆាប់រហ័សជាកត្តាធ្វើឱ្យមានតម្រូវការច្រើនហួសពីលទ្ធភាព ផលិតភាពនៃធនធានធម្មជាតិរួមទាំងទឹកផងដែរ។ សកម្មភាពរបស់មនុស្ស

ជាច្រើនបានធ្វើឱ្យប្រភពទឹករងការបំពុលដូចជា បង្ហូរទឹកសម្អុយ កាកសំណល់ បន្ទោបង់ បោកគក់ លាងសត្វពាហនៈ សំណល់លំនៅដ្ឋានមកលើប្រភពទឹក ។ល។



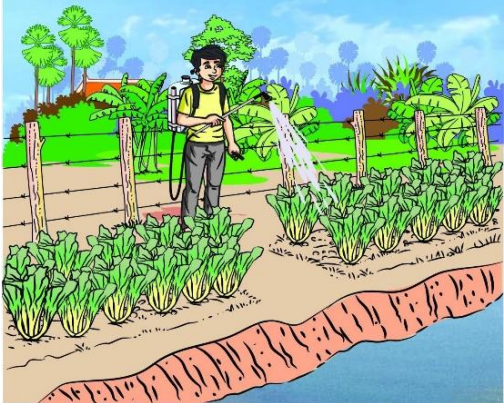
ការបន្ទោបង់និងសង់បង្គន់លើប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ លាងសត្វពាហនៈក្នុងប្រភពទឹកប្រើប្រាស់

ខ- ការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា : ការរីកចម្រើនក៏ធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ប្រភពទឹកដូចជា៖

- ការអភិវឌ្ឍវិស័យឧស្សាហកម្មធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ប្រភពទឹកដោយសារ ការបង្ហូរសំណល់រោងចក្រ
- ថ្នាំគីមីសម្លាប់សត្វល្អិត ជ្រាបចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកក្រោមដី និងលើដីនៅពេលមានភ្លៀង
- ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាដែលមិនមានស្តង់ដា ដូចជា ម៉ាស៊ីនត្រជាក់និងយានយន្តចាស់ៗ ដែលនាំឱ្យស្រទាប់អូសូនស្ទើរនាំឱ្យកំដៅផែនដីកើនឡើង បណ្តាលឱ្យប្រភពទឹកឆាប់រឹង ហួត និងទឹកកកនៅតំបន់ប៉ូលរលាយបង្កជាទឹកជំនន់។



ការបង្ហូរកាកសំណល់ពីរោងចក្រ



សំណល់ថ្នាំពុលកសិកម្មពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

គ. កត្តាធម្មជាតិ : នៅរដូវវស្សាទឹកជំនន់បាននាំសំណល់ផ្សេងៗចូលក្នុងប្រភពទឹក ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ប្រភពទឹក និងនៅរដូវប្រាំងអាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំង ប្រភពទឹកឆាប់រឹងហ្មត និងបាត់បង់ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់។



កាកសំណល់ហូរតាមទឹកក្នុងទន្លេ កាកសំណល់ពីកសិដ្ឋានចិញ្ចឹមជ្រូកក្នុងពេលទឹកជំនន់

៣- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

ការបំពុលទឹកនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែលបង្កឡើងដោយបាក់តេរី វីរុស និងប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា គ្រុនពោះវៀន រាក សើស្បែក ដង្កូវព្រូន រលាកថ្លើម ។ល។

៤- វិធានការបង្ការ

ដើម្បីបង្ការការបំពុលទឹកយើងត្រូវអនុវត្តតាមវិធានការដូចខាងក្រោម ៖

- មិនត្រូវ ចោល ចាក់ ឬគេទុកសំណល់ផ្សេងៗនៅក្បែរប្រភពទឹក ដូចជា ស្រះ ត្រពាំង ទន្លេ ឬក៏ចាក់សំណល់ រឹង រាវ ទៅក្នុងប្រភពទឹកជាដាច់ខាត
- មិនត្រូវចិញ្ចឹមសត្វពាហនៈលើ ឬក្បែរប្រភពទឹកប្រើប្រាស់
- មិនត្រូវបង្ហូរសំណល់ជីគីមីផ្សេងៗពីរោងចក្រ សិប្បកម្ម អាជីវកម្មដែលចូលទៅក្នុងប្រភពទឹក
- មិនត្រូវទុកដាក់ ជីគីមី និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតផ្ទាល់ដី ព្រោះវាអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងដី និងប្រភពទឹក
- មិនត្រូវប្រើជីកសិកម្មគីមីដែលអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ទឹកលើដី និងទឹកក្រោមដី
- មិនត្រូវឱ្យមានទឹកកខ្វក់នៅក្បែរប្រភពទឹកស្អាត ដែលអាចបង្កឱ្យមានជាតិពុល
- មិនត្រូវបន្ទោបង់ក្នុងឬក្បែរប្រភពទឹក។



មេរៀនសង្ខេប



ប្រភពទឹកមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដូចជា នៅលើដី ក្រោមដី ទឹកកក និង ទឹកភ្លៀង។ លើដីមានទឹក ស្ទឹង បឹង ត្រពាំង ទន្លេ អូរ អាងស្តុកទឹក ប្រឡាយ ក្រោមដីមាន ទឹកអណ្តូង។ ការបំពុលប្រភពទឹក គឺបង្កឡើងដោយសារ កត្តា មនុស្ស ការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា និងកត្តាធម្មជាតិ។

ការបំពុលទឹកនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែលបង្កឡើងដោយបាក់តេរី វីរុស និងប៉ារ៉ាស៊ីតដែលបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា គ្រុនពោះវៀន រាក សើស្បែក ដង្កូវព្រួន រលាកថ្លើម។ល។ វិធានការបង្ការការបំពុលប្រភពទឹក គឺមិនត្រូវចោលកាកសំណល់ចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ និងត្រូវមានវិធានការ និងផែនការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់។

លំហាត់

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

មេរៀនទី ៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន

សារធាតុដែលនាំចូលសារពាង្គកាយរបស់យើងតាមរយៈចំណីអាហារ ជក់ ហិត លាប ឬ ចាក់ សុទ្ធតែមានផលវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានដល់សុខភាព។ ក្នុងចំណោមសារធាតុនោះ ក៏មានសារធាតុញៀន ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពផងដែរ។

១- និយមន័យសារធាតុញៀន

សារធាតុញៀន គឺជាសារធាតុដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមីដែលមានសមត្ថភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនូវមុខងារផ្សេងៗនៃសារពាង្គកាយរបស់មនុស្ស ឬសត្វ និងជាពិសេសប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទខួរក្បាល។ សារធាតុញៀនមានពីរប្រភេទ៖

១- សារធាតុញៀនបានពីធម្មជាតិ មានដូចជា កញ្ឆា អាភៀន ប្រេងម្រះព្រៅ...



ដើមនិងផ្កាកញ្ឆា



ដើមនិងផ្លែអាភៀន



ដើមនិងស្លឹកកុកា

២- សារធាតុញៀនបានពីការសំយោគ សំដៅដល់ប្រភេទគ្រឿងញៀនដែលត្រូវបានផលិតឬផ្សំឡើងពីសារធាតុគីមីទាំងឡាយ មានដូចជា យ៉ាបា យ៉ាម៉ា ជាម្សៅ ជ័រ ឬការ គេប្រើដោយលេបចាក់ ជក់ និងខ្លះទៀតគេប្រើដោយហិត។



គ្រឿងញៀនជាប្រភេទគ្រាប់

២- គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន

- **ចំពោះបុគ្គល ៖** សារធាតុញៀនបានជ្រាបចូលក្នុងសរីរាង្គឆ្លើម បេះដូង តម្រងនោម និងសួត ដែលអាចបណ្តាលឱ្យរាងកាយស្គមស្គាំង ស្លេកស្លាំង មិនងងុយដេក មិនឃ្លានអាហារ និងកម្លាំងចុះថយ។ ករណីស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ អាចមានឥទ្ធិពលផ្ទាល់ទៅលើទារកក្នុងផ្ទៃ ទាំងរាងកាយ និងខួរក្បាល។ ចំពោះអ្នកប្រើម្តុលស៊ីរ៉ាំងរួមគ្នា អាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ រលាកថ្លើមប្រភេទ បេ សេ និងបួសថ្លើម ជាដើម។ សារធាតុញៀនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជា សតិស្មារតីមិនប្រក្រតី បាត់បង់ភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ការចងចាំថយចុះ ឬបាត់បង់តែម្តង កាចសាហាវ ឡប់សតិ ឬឆ្គួត។
- **ចំពោះគ្រួសារ ៖** ធ្វើឱ្យបាត់បង់កិត្តិយស ខាតបង់ថវិកា បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ បង្កការភ័យខ្លាច អំពើហិង្សា និងគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតគ្រួសារជាដើម។
- **ចំពោះសង្គម ៖** បង្កអំពើហិង្សាទូទៅនិងផ្លូវភេទ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ប្រព្រឹត្តអំពើឆក់ប្លន់ ឬបទឧក្រិដ្ឋផ្សេងៗ រួមទាំងបាត់បង់ធនធានមនុស្ស ធ្វើឱ្យសង្គមមិនរីកចម្រើន។

ការញៀន និងផលប៉ះពាល់នៃសារធាតុញៀន





ចោរលួច



អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

៣- វិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន

វិធីការពារខ្លួនពីសារធាតុញៀន៖ ចូរកុំសាកល្បងប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនសូម្បីតែម្តង ព្រោះវាជាសន្ទូចស្លាប់អ្នកឱ្យញៀន កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ចេះជំនាញចរចាបដិសេធនៅពេលមានមិត្តភក្តិអូសទាញឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ចៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងផ្តល់ព័ត៌មានអ្នកសង្ស័យប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងអ្នកដែលទុកចិត្ត ក្នុងការណែនាំបន្តឱ្យទៅរកសេវាផ្តាច់សារធាតុញៀន កុំញ៉ាំភេសជ្ជៈ ឬអាហារដែលមិនមែនជារបស់ខ្លួន។



មេរៀនសង្ខេប



សារធាតុញៀន គឺជាសារធាតុដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុ គីមីហើយមានសមត្ថភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនូវមុខងារផ្សេងៗនៃរូបរាងកាយ មនុស្ស ឬ សត្វ និងជាពិសេសប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទខួរក្បាល។ សារធាតុ ញៀនមានពីរប្រភេទ គឺសារធាតុញៀនបានពីធម្មជាតិនិងសំយោគ។ គ្រោះថ្នាក់ នៃសារធាតុញៀនមានចំពោះបុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម។

វិធីការការខ្លួនពីសារធាតុញៀន ចូរកុំសាកល្បងប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន បដិសេធនៅពេលមានមិត្តភក្តិ អូសទាញឱ្យប្រើប្រាស់ និងចៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន កុំញ៉ាំ ភេសជ្ជៈ ឬអាហារដែលមិនមែនជារបស់ខ្លួន។

លំហាត់

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