

# ជំពូក ១

---

សៀវភៅនេះគឺសម្រាប់អ្នក!.....	4
<b>ស្ត្រីទាំងអស់មានសិទ្ធិទទួលបានសុខភាពល្អ.....</b>	<b>6</b>
ការដោះស្រាយមូលហេតុជាប្រសគល់.....	8
<b>ការរៀបចំសហគមន៍ដើម្បីបង្កើនការគាំទ្រនិងសាមគ្គីភាព.....</b>	<b>10</b>
សកម្មភាពដែលនាំឲ្យមានចំណាត់ការ.....	10
ការអប់រំប្រជាជនដើម្បីកសាងចលនា.....	12
ការសិក្សាពីគ្នា និងជំរុញទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក.....	14

# ការចាត់វិធានដើម្បីសុខភាពស្ត្រី



ថ្មីរបស់ឯងជួយមើលកូន  
ដើម្បីឲ្យឯងបានទៅចូលរួមប្រជុំ?  
គាត់ពិតជាបុរសល្អមែន!

ស្ត្រីនិងបុរសគ្រប់វ័យនៅគ្រប់ទីកន្លែងកំពុងចាត់វិធានការដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់ស្ត្រី។ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវរៀនសូត្រអំពីបញ្ហាប្រឈមផ្សេងៗដែលមនុស្សជាតិកំពុងជួបប្រទះ និងមធ្យោបាយថ្មីដែលសហគមន៍អាចប្រើប្រាស់ក្នុងការធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីបង្កើតឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ។ ទោះបីជាសហគមន៍ នីមួយៗសុទ្ធតែមានលក្ខណៈខុសគ្នាក្តី ក៏ពួកគេមានចំណុចជាច្រើនដែលអាចឲ្យរៀនសូត្រពីគ្នាទៅវិញទៅមកបានដែរ។ បទពិសោធន៍ពាក់ព័ន្ធដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ អាចជួយឲ្យអ្នកគិតអំពីបញ្ហាប្រឈមផ្នែកសុខភាពដែលស្ត្រីកំពុងជួបប្រទះនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក និងជំរុញចិត្តអ្នកឲ្យស្វែងរកដំណោះស្រាយដែលនឹងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិត លើកកម្ពស់សុខភាពរបស់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីនៅក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំខាងមុខ និងប្រែក្លាយសហគមន៍របស់អ្នកជាកន្លែងដែលកាន់តែមានភាពយុត្តិធម៌និងសមភាពសម្រាប់ការរីកចម្រើនរបស់មនុស្សគ្រប់រូប។

**នៅក្នុងប្រទេសប៉េរូ** ឆ្មបម្នាក់កំពុងសំឡឹងមើលអ្នកជំងឺជាស្ត្រីជនជាតិដើមភាគតិច ម្នាក់ កំពុងដាច់ដង្ហើមស្លាប់ក្នុងពេលសម្រាលកូន។ វាមិនគួរមានរឿងបែបនេះកើតឡើងទាល់តែសោះ! ដូច្នេះ ដោយសារតែមិនអាចទទួលយកលទ្ធផលដ៏គ្រៀមគ្រំនេះបាន គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមនិយាយជាមួយអ្នកដទៃក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីសហការគ្នាស្វែងរកមធ្យោបាយបង្ការរឿងនេះកុំឲ្យកើតឡើងជាថ្មីម្តងទៀតនាពេលខាងមុខ។



**នៅក្នុងប្រទេសហ្ស៊ីបាវ** ក្មេងស្រីវ័យជំទង់ដែលជាអ្នករស់រាន ពីហិរ្សា ផ្លូវភេទ បានធ្វើការជាមួយគ្នានៅក្នុង “ក្លឹបដើម្បីសិទ្ធិអំណាច” ដើម្បីកសាងជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំ ទំនុកចិត្ត និងការគាំទ្រគ្នាឲ្យបន្តការសិក្សាទៅមុខ។ ដោយមានការគាំទ្រពីគ្រូបង្រៀនជាមនុស្សពេញវ័យ ពួកគេបានពិភាក្សាគ្នាពីក្តីសង្ឃឹម និងក្តីស្រមៃរបស់ពួកគេ ព្រមទាំងបទពិសោធន៍នៃការទទួលរងអំពើរំលោភផងដែរ។

**នៅក្នុងប្រទេសស្រីលង្កា** ស្ត្រីវ័យក្មេងជាកម្មកររោងចក្រក្នុងតំបន់ពាណិជ្ជកម្មសេរី ប្រឈមមុខនឹងអំពើប្លន់ និងរំលោភបំពានខណៈដែលពួកគេធ្វើដំណើរចេញពីរោងចក្រត្រឡប់ទៅផ្ទះនៅពេលយប់។ ដោយមានការសហការពីសហជីពរបស់ពួកគេ ពួកគេបានធ្វើការបញ្ចុះបញ្ចូលទៅកែរោងចក្រឲ្យផ្តល់សេវាវាចយន្តក្នុងក្រុងស្រុកមួយរវាងតំបន់ពាណិជ្ជកម្មសេរី និងកន្លែងស្នាក់នៅរបស់ពួកគេ ដូច្នេះពួកគេក៏អាចធ្វើដំណើរត្រឡប់ទៅផ្ទះប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។



**នៅក្នុងប្រទេសអាហ្សង់ទីណា** អ្នកអប់រំសុខភាពបានប្រើប្រាស់ប័ណ្ណរូបភាពដើម្បីបង្រៀនបុរសពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលត្រូវឃ្នាំមើលនៅពេលប្រពន្ធ ឬកូនស្រីរបស់ពួកគេមានផ្ទៃពោះ ឬឈឺពោះសម្រាលកូន។ បុរសទាំងនោះបានថតចម្លងប័ណ្ណរូបភាពរបស់គ្រូបង្រៀនទាំងនោះដើម្បីយកទៅបង្ហាញដល់ប្រពន្ធ គ្រួសារ និងអ្នកជិតខាងរបស់ពួកគេ។ ជាមួយនឹងព័ត៌មានថ្មីនេះ គ្រួសារពួកគេបានត្រៀមលក្ខណៈកាន់តែល្អប្រសើរក្នុងការវាយតម្លៃស្ថានភាពនៃការឈឺពោះសម្រាលដឹងពីពេលវេលាដែលអាចនឹងត្រូវបញ្ជូនទៅសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងសម្រេចចិត្តថាតើពួកគេគួរធ្វើដំណើរផ្លូវឆ្ងាយទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែរឬយ៉ាងណា។



នៅប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ស្ត្រីដែលទទួលបានកម្មវិធីប្រឹក្សាសុខភាព  
បានពិភាក្សាពីបញ្ហាដទៃទៀតនៅក្នុងកិច្ចប្រជុំរបស់ពួកគេផងដែរ  
ដូចជា បញ្ហាទាក់ទងនឹងការមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយដៃគូរបស់  
ពួកគេ និងសារៈសំខាន់នៃការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ ក្រុម  
“បងប្អូនស្រីដើម្បីជីវិត” ទាំងនេះមិនត្រឹមតែបង្កើតអាជីវកម្ម និងសង  
បំណុលជាកម្មវិធីរបស់ពួកគេប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងបានធ្វើការដើម្បី  
បង្កើនការយល់ដឹងអំពីតួនាទីយេនឌ័រ និងជំងឺកាមរោគ និងរបៀប  
កែលម្អទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេឲ្យកាន់តែល្អប្រសើរឡើងផងដែរ។

### កែលម្អឋានៈរបស់ស្ត្រីដើម្បីកែលម្អសុខភាព

ខណៈដែលអ្នកកំពុងអានរឿងរ៉ាវ និងយុទ្ធសាស្ត្រដែលមានចងក្រងនៅក្នុងសៀវភៅនេះ អ្នកនឹងបានឃើញវិធីផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន  
ដែលអ្នករៀបចំ និងសមាជិកសហគមន៍បានប្រើប្រាស់ដើម្បីកែលម្អសុខភាពរបស់ស្ត្រី។ ពួកគេបង្កើតបាននូវយុទ្ធសាស្ត្រទាំងនេះ  
ក្រោយពីបានសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរដូចជា ៖ តើស្ត្រីអាចចូលចុះក្នុងសង្គមទាំងមូលយ៉ាងដូចម្តេច? តើពួកគេទទួលបានការប្រព្រឹត្ត  
ចំពោះខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេចក្នុងនាមជាម្តាយ ជាកូនស្រី ជាអ្នកជិតខាង ជាសហការី និងជាសមាជិកសង្គម? តើបទពិសោធន៍របស់  
ពួកគេខុសគ្នាដោយសារលក្ខខណ្ឌជនជាតិ សង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងដូចម្តេច? តើមានលក្ខខណ្ឌ និងឧបសគ្គអ្វីខ្លះដែលប៉ះពាល់  
សុខភាពរបស់ស្ត្រី?

តាមរយៈការសួរសំណួរទាំងនេះ បុគ្គល និងស្ថាប័នដែលធ្វើការពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពរបស់ស្ត្រីបានរកឃើញថា ពួកគេ  
ចាំបាច់ត្រូវតែចាត់វិធានការតាមវិធីផ្សេងៗ រួមមានដូចជា ៖

- ការដោះស្រាយវិសមភាពយេនឌ័រ ជាពិសេសហិង្សាលើស្ត្រី ដើម្បីឲ្យស្ត្រីអាចហ៊ាននិយាយសម្រាប់ខ្លួនឯង បញ្ចេញ  
មតិយោបល់ ចូលរួមក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងក្លាយជាអ្នកដឹកនាំដែលទទួលបានការគោរព។
- ការលប់បំបាត់ឧបសគ្គផ្នែកពូជសាសន៍ ជនជាតិ សាសនា ឬភាសាក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាព ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យ  
មាននរណាម្នាក់ត្រូវបានបដិសេធមិនផ្តល់ការគាំទ្រដែលពួកគេត្រូវការ។
- ការរៀបចំដើម្បីការកែលម្អស្ថានភាពការងារ និងការផ្តល់ប្រាក់បៀវត្សរ៍ស្មើភាពគ្នាសម្រាប់ស្ត្រី ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់  
ដែលបង្កឡើងដោយសារការធ្វើការងារលើសកម្លាំង និងភាពក្រីក្រ។
- ការបង្កើតឱកាសសុវត្ថិភាពសម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស ដើម្បីឲ្យពួកគេរកមើលវិធីផ្សេងៗដែលមនុស្សមានអារម្មណ៍ និងបង្ហាញ  
ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ដើម្បីពួកគេអាចប្រាស្រ័យទាក់ទងមួយគ្នាកាន់តែប្រសើរ ទទួលបានបទពិសោធន៍រីករាយ  
ផ្នែកផ្លូវភេទ និងអនុវត្តការរួមភេទកាន់តែមានសុវត្ថិភាព។

### ការប្រមូលផ្តុំនូវបញ្ហាញាណ

សៀវភៅនិយាយអំពីសិទ្ធិស្ត្រីរបស់អង្គការ Hesperian (*សៀវភៅទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត, សៀវភៅណែនាំពីសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីពិការ ។ល។*) ផ្តល់ជូនបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងអ្នកលើកកម្ពស់សុខភាពនៅតាមសហគមន៍នូវចំណេះដឹង និងជំនាញពិតប្រាកដក្នុងការបង្ការ និងព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ ជម្នះឧបសគ្គ និងជួយសង្គ្រោះជីវិត។ ពួកគេបានកត់សម្គាល់ថា ធនធានជាសៀវភៅទាំងនេះពិតជាផ្តល់នូវសារប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនហួសពីការស្មាន។ ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមកនេះ ស្ត្រី និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលពីជុំវិញពិភពលោកបានធ្វើលិខិត និងរឿងរ៉ាវមកយើង ដោយបានរៀបរាប់ពីរបៀបដែលសៀវភៅទាំងនេះបានរួមចំណែកធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរមួយនៅក្នុងជីវិត និងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ ពួកគេក៏បានប្រាប់យើងផងដែរថា ដើម្បីធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរកាន់តែស៊ីជម្រៅ និងយូរអង្វែងនៅក្នុងជីវិតស្ត្រី ពួកគេត្រូវការឧបករណ៍ និងយុទ្ធសាស្ត្របន្ថែមទៀតដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹង រៀបចំ និងតស៊ូមតិដើម្បីសិទ្ធិស្ត្រី ជាពិសេសគឺសិទ្ធិទទួលបានការថែទាំសុខភាព។ សៀវភៅនេះមានគោលបំណងឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការទាំងនោះ និងគាំទ្រក្រុមអង្គការនៅតាមមូលដ្ឋានដែលកំពុងធ្វើការងារដ៏សំខាន់នេះ។

ស្ត្រី និងបុរសរាប់រយនាក់ ទាំងក្មេងទាំងចាស់ពីប្រទេសជាច្រើនបានចូលរួមចំណែកក្នុងការចងក្រងសៀវភៅនេះឡើង។ ពួកគេក្នុងនាមជាបុគ្គល និងសមាជិកនៃអង្គការនានា បានផ្ទេរបទពិសោធន៍ និងបញ្ហាញាណរបស់ពួកគេអំពីរបៀបដែលពួកគេបានធ្វើសកម្មភាពដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍។ ស្ត្រីមួយក្រុមពីតំបន់ផ្សេងៗនៃពិភពលោកបានប្រមូលរឿងរ៉ាវ យុទ្ធសាស្ត្រ និងសកម្មភាពរបស់ពួកគេ និងបានចងក្រងបញ្ចូលគ្នាដើម្បីបង្ហាញពីមតិផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនដែលពួកគេបានដើរឈានទៅសម្រេចនូវគោលដៅរួមនេះ។

បន្ទាប់មក ក្រុមស្ត្រីនិងបុរសនៅតាមមូលដ្ឋានក្នុងប្រទេសចំនួន ២៣ បានជួយរួមចំណែកតាមរយៈការអានសៀវភៅថ្មីនេះ និងការសាកល្បងអនុវត្តសកម្មភាពទាំងនេះនៅក្នុងសហគមន៍ផ្ទាល់របស់ពួកគេ។ មតិត្រឡប់របស់ពួកគេបានជួយឲ្យយើងបង្កើតបាននូវធនធានមួយដែលយើងសង្ឃឹមថា អ្នកនឹងយកទៅកែសម្រួល និងប្រើប្រាស់នៅក្នុងបរិបទខុសៗគ្នាដែលកំពុងមានការផ្លាស់ប្តូរ។

### សៀវភៅនេះគឺសម្រាប់អ្នក!

គ្រប់គ្នាអាចដើរតួនាទីមួយ និងចាត់វិធានការដើម្បីគាំទ្រដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រី។ ឆ្លុបនៅក្នុងប្រទេសប៉េរូដែលមានអតិថិជនស្លាប់ក្នុងពេលសម្រាលកូន មិនបានចាត់ទុកខ្លួនឯងជាអ្នករៀបចំសហគមន៍ឡើយ។ ការងាររបស់គាត់គឺជួយគាំទ្រស្ត្រីដែលកំពុងឈឺពោះសម្រាលកូន។ ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលគាត់បានឃើញបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកជំងឺរបស់គាត់បានជួបប្រទះ គាត់ក៏ឈានជើងដើរតួនាទីថ្មីមួយ ជាតួនាទីដែលនៅតែបន្តគាំទ្រសុខភាពអតិថិជនរបស់គាត់ដដែល ប៉ុន្តែអនុវត្តតាមរបៀបផ្សេងមួយទៀត។ គាត់បានចាប់ផ្តើមនិយាយជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះដែលពួកគេអាចបង្កើតឡើងជាមួយគ្នាដើម្បីជួយកាត់បន្ថយចំនួនស្ត្រីស្លាប់ក្នុងពេលសម្រាលកូន។ ពួកគេបានរៀបចំកិច្ចប្រជុំសហគមន៍, ពិភាក្សាពីការផ្លាស់ប្តូរដែលចាំបាច់ត្រូវធ្វើនៅមណ្ឌលសុខភាព, បង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកមានអំណាច, ជំទាស់នឹងការរើសអើងស្ត្រីជនជាតិដើមភាគតិច, និងបានរៀនសូត្រអំពីកិច្ចការពារតាមផ្លូវច្បាប់។ គាត់មិនបានធ្វើការងារទាំងអស់នេះតែម្នាក់ឯងនោះទេ។ គាត់មិនចាំបាច់ក្លាយជាអ្នករៀបចំសហគមន៍ដ៏ប៉ិនប្រសព្វដោយខ្លួនឯងនោះដែរ។ ប៉ុន្តែ គាត់ចាំបាច់ត្រូវមានសមត្ថភាពក្នុងការអង្កេតបញ្ហា, ស្រមៃស្រមៃថាវាអាចនឹងមានការផ្លាស់ប្តូរ, និងចាប់ផ្តើមប្រមូលផ្តុំអ្នកដែលអាចធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីបង្កើតឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរមួយ។ នោះគឺជាអ្វីដែលយើងចង់សំដៅលើការអនុវត្តសកម្មភាព។

អ្នកក៏អាចប្រមូលផ្តុំគ្នាដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលជាឧបសគ្គសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងការទទួលបានសុខភាពល្អផងដែរ។  
សៀវភៅនេះគឺសម្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នា មិនមែនសម្រាប់តែអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ឬអ្នកអប់រំសុខភាពនោះទេ។

**សៀវភៅនេះគឺសម្រាប់ស្ត្រីគ្រប់រូប** ពីព្រោះនៅពេលដែល  
ស្ត្រីធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីស្វែងយល់ និងដោះស្រាយបញ្ហា  
សុខភាព នោះពួកគេអាចអនុវត្តសកម្មភាពប្រកបដោយ  
ប្រសិទ្ធភាពដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់ពួកគេ  
និងសុខភាពសហគមន៍របស់ពួកគេ។



**សៀវភៅនេះគឺសម្រាប់ប្រជាជនវ័យក្មេង** ពីព្រោះពួកគេនឹង  
ដឹកនាំផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់ការផ្លាស់ប្តូរ។ នៅជុំវិញពិភពលោក ពួកគេ  
កំពុងប្រឆាំងរួចជាស្រេចទល់នឹងគំនិតចាស់ៗអំពីវិសមភាព  
និងកំពុងបង្កើតនូវវិធីថ្មីៗសម្រាប់ស្ត្រី និងបុរសធ្វើការជំរុញឲ្យមាន  
ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ការជឿជាក់ និងសុខភាពល្អប្រសើរ។

**សៀវភៅនេះគឺសម្រាប់បុរស** ពីព្រោះពួកគេគឺជាដៃគូដ៏សំខាន់នៅក្នុងការ  
តស៊ូដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាព និងសិទ្ធិ របស់ស្ត្រី និងក្មេងស្រី។ ពួកគេ  
ក៏ទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីការបន្តបន្ថយការរឹតត្បិតតូនាទីយេនឌ័រ  
ផងដែរ។ ការកែលម្អស្ថានភាពសម្រាប់ស្ត្រីគឺជាការកែលម្អស្ថានភាព  
សម្រាប់សហគមន៍ទាំងមូល!



**សៀវភៅនេះគឺសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល** ដែលមានជំនឿថា ការងាររបស់  
ពួកគេគឺមិនមែនគ្រាន់តែព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏ធ្វើការសហការជាមួយ  
សហគមន៍ដើម្បីបង្ការបញ្ហាសុខភាព និងលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពផងដែរ។ បុគ្គលិក  
សុខាភិបាលជាតួអង្គដែលផ្តល់នូវប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលដែលពួកគេចូលរួមក្នុង  
សកម្មភាពដែលដឹកនាំដោយសហគមន៍ដើម្បីដោះស្រាយមូលហេតុជាប្រសិទ្ធភាពបញ្ហា  
សុខភាព លើកទឹកចិត្តកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរៀបចំសហគមន៍ដើម្បីកែលម្អសុខភាពស្ត្រី និង  
តស៊ូមតិដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរនៅតាមគ្រឹះស្ថានដែលមានឥទ្ធិពលទៅលើសុខភាព និងការផ្តល់  
សេវាថែទាំសុខភាព។

# ស្ត្រីទាំងអស់មានសិទ្ធិទទួលបានសុខភាពល្អ

ស្ត្រីទាំងអស់មានសិទ្ធិទទួលបានសុខភាពល្អ។ ការថែទាំសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីចែកចេញជាដំណាក់កាលផ្សេងៗនៃជីវិត ចាប់ពី វ័យជំទង់ រហូតដល់វ័យចំណាស់។ វាសំដៅដល់ការថែទាំបំពេញគ្រប់តម្រូវការទាំងអស់របស់ស្ត្រី មិនថានាងកំពុងសកម្មខាង ផ្លូវភេទ ឬកំពុងមានផែនការយកកូននោះទេ។ អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ដែល “ការថែទាំសុខភាពស្ត្រី” មានន័យ លើសពីសេវាថែទាំសុខភាពមាតាបន្តិចបន្តួច ដែលរួមមានដូចជាការពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងសម្រាលប៉ុណ្ណោះ។ សេវាទាំងនេះគឺជា សេវាចាំបាច់ ប៉ុន្តែពួកវាបំពេញបានតែផ្នែកមាតុភាពដែលផ្នែកមួយនៃតម្រូវការសុខភាពរបស់ស្ត្រីប៉ុណ្ណោះ។

សិទ្ធិទទួលបានសុខភាពល្អមានន័យលើសពីការថែទាំសុខភាពល្អទៅទៀត។ វាក៏មានន័យផងដែរថា លក្ខខណ្ឌរស់នៅ និងធ្វើការ (ទាំងនៅផ្ទះ និងគ្រប់ទីកន្លែងដែលពួកគេធ្វើដំណើរទៅ) របស់ស្ត្រី គួរការពារ ជាជាងធ្វើឲ្យចុះខ្សោយ ឬគ្រោះថ្នាក់ដល់ សុខភាពរបស់ពួកគាត់។ មានគ្លីនិកដែលអាចតធួងបាក់គឺមិនគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ប្រសិនបើស្ត្រីរស់នៅរាល់ថ្ងៃជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលតែងតែវាយដំគាត់។ ការអប់រំអំពីជំងឺកាមរោគគឺជាធាតុផ្សំដ៏សំខាន់មួយនៃសុខភាពស្ត្រី ប៉ុន្តែវាមិនសូវផ្តល់សារប្រយោជន៍ ទេ ប្រសិនបើស្ត្រីមិនមានសិទ្ធិបញ្ចេញយោបល់នៅក្នុងជីវិតផ្លូវភេទរបស់គាត់។ ការព្យាបាលជំងឺហឺតអាចជួយសង្គ្រោះជីវិត ប៉ុន្តែ មនុស្សជាច្រើននឹងដកដង្ហើមកាន់តែស្រួល និងមានសុខភាពកាន់តែប្រសើរឡើង ប្រសិនបើរោងចក្រមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យ បញ្ចេញជាតិពុលទៅក្នុងខ្យល់ និងទឹក។

សព្វថ្ងៃ មានការរីកចម្រើនខ្លាំងជាច្រើននៅក្នុងវិស័យវេជ្ជសាស្ត្រ និងការព្យាបាលតែលម្អបញ្ហាសុខភាពស្ត្រី ប៉ុន្តែមនុស្ស រាប់លាននាក់នៅតែបន្តរងគ្រោះពីជំងឺដែលអាចបង្ការ និងព្យាបាលបាន។ មូលហេតុដោយផ្នែកនៃបញ្ហានេះគឺដោយសារអ្នកមាន ឥទ្ធិពលផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច និងនយោបាយ ផ្តល់អាទិភាពទៅលើតម្រូវការរបស់អ្នកមានអំណាច និងទ្រព្យសម្បត្តិ។ ប្រជាជនដែល មានអំណាចនិងធនធានតិចតួច គឺជាអ្នកដែលខាតបង់ ដែលជារឿយៗគឺសុខភាពរបស់ពួកគេ។ ការធ្វើសកលភាវូបនីយកម្ម សាជីវកម្មបានបង្កឲ្យមានវិសមភាពធ្ងន់ធ្ងរ ជាកត្តាដែលបណ្តាលឲ្យមនុស្សរាប់លាននាក់គ្មានធនធានដែលពួកគេត្រូវការ ដើម្បីអាចរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អបាន។ គោលនយោបាយសេដ្ឋកិច្ចដែលតាក់តែងឡើងដោយពួកអ្នកមាន និងអ្នក មានអំណាចបង្ខំឲ្យរដ្ឋាភិបាលកាត់បន្ថយការចំណាយលើសេវាសុខភាព អប់រំ និងសង្គមកិច្ច ខណៈដែលភាគច្រើននៃ

ប្រជាជននៅលើពិភពលោកដែលកំពុងរស់នៅក្នុងភាពក្រីក្រ ខ្វះអនាម័យជាមូលដ្ឋាន អាហារូបត្ថម្ភ និងសេវាថ្នាំពេទ្យ ពិតជាត្រូវការការបន្ថែមចំណាយលើសេវាទាំងនេះ មិនមែនការកាត់បន្ថយដូច្នោះទេ។ ស្ត្រីដែល ជារឿយៗត្រូវបានគេបដិសេធមិនផ្តល់សិទ្ធិ មូលដ្ឋានដោយគ្រាន់តែដោយសារ ពួកគេជាស្ត្រី គឺជាក្រុមប្រជាជនដែល ក្រីក្រជាងគេបំផុត ហើយសុខភាព របស់ពួកគេកាន់តែទទួលរងការគំរាម កំហែងពីគោលនយោបាយសកល ទាំងនេះ។





ការទទួលបានសុខភាព និងសុខុមាលភាពក្នុងកម្រិតខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាច គឺជាសិទ្ធិមនុស្សជាមូលដ្ឋានមួយ ដោយមិនគិតពីពណ៌សម្បុរ ជនជាតិ ភេទ អាយុ ពិការភាព ទំនោរផ្លូវភេទ សាសនា ថ្នាក់ ឬវណ្ណៈឡើយ។

ព័ត៌មាន និងសកម្មភាពនៅក្នុងសៀវភៅនេះអាចជួយអ្នក គ្រួសារអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នកធ្វើការកែលម្អសុខភាពនៅ កម្រិតមូលដ្ឋាន និងប្រឈមមុខតទល់នឹងកម្លាំងសង្គមធំៗដែលបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សិទ្ធិរបស់ស្ត្រីក្នុងការទទួលបានសុខភាព ល្អ។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះជាជំនួយក្នុងការបង្កើតយុទ្ធនាការ និងយុទ្ធសាស្ត្រនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកដើម្បីតទល់ និងផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ។ អ្នកនឹងបានឃើញថា អ្នកមិនមែនឯកោតែម្នាក់ឯងនោះទេ ពីព្រោះអ្នកគឺជាសមាជិកម្នាក់នៃ ចលនាជាសកលដ៏ធំមួយដែលគិតគូរអំពីសុខភាពស្ត្រី និងលើកកម្ពស់សិទ្ធិទទួលបានសុខភាពល្អសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប។



# ការដោះស្រាយមូលហេតុជាមូលដ្ឋាន

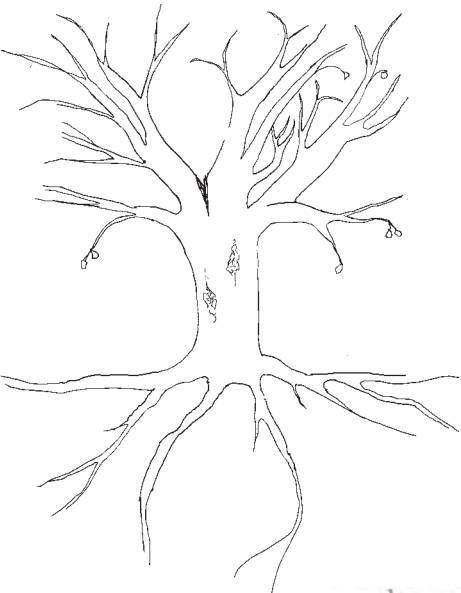
សុខភាពល្អមិនមែនមានន័យត្រឹមតែគ្មានជំងឺនោះទេ។ សុខភាពល្អសំដៅដល់សុខុមាលភាពខាងរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងស្មារតីរបស់ស្ត្រី។ សុខភាពស្ត្រីរងការប៉ះពាល់មិនមែនត្រឹមតែពីរបៀបដែលរាងកាយរបស់នាងត្រូវបានបង្កើតឡើងនោះទេ ប៉ុន្តែពីលក្ខខណ្ឌសង្គម វប្បធម៌ និងសេដ្ឋកិច្ចរបស់នាងផងដែរ។

ការកែលម្អសុខភាពស្ត្រីសំដៅដល់ការដោះស្រាយ “មូលហេតុមូលដ្ឋាន” នៃសុខភាពដែលឈឺ រួមបញ្ចូលទាំងភាពក្រីក្រ វិសមភាពយេនឌ័រ ពូជសាសន៍ និងទម្រង់នៃអំពើជិះជាន់ផ្សេងៗទៀតផងដែរ។ ខណៈដែលសុខភាពបុរសក៏រងការប៉ះពាល់ពីកត្តាទាំងនេះ ស្ត្រីគឺជាក្រុមដែលទទួលរងការប្រព្រឹត្តខុសពីបុរស។ ជាធម្មតា ស្ត្រីមានអំណាចតិច និងឋានៈទាបជាងបុរសនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍។ វិសមភាពជាមូលដ្ឋាននេះមានន័យថា៖


- មានស្ត្រីច្រើនជាងបុរសដែលរងគ្រោះពីកង្វះការទទួលបានធនធានផ្សេងៗ ដូចជា ប្រាក់កាស អាហារ ជីវិត និងការបម្រុងទុក។
- មានស្ត្រីច្រើនជាងបុរសដែលត្រូវបានបដិសេធមិនផ្តល់ការអប់រំ និងជំនាញដើម្បីគាំទ្រ និងការពារខ្លួនពួកគេ។
- មានស្ត្រីច្រើនជាងបុរសដែលខ្វះលទ្ធភាពទទួលបានព័ត៌មាន និងសេវាសុខភាពសំខាន់ៗ។
- មានស្ត្រីច្រើនជាងបុរសដែលខ្វះអំណាច និងសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងលើជីវិតរបស់ពួកគេ និងសេចក្តីសម្រេចចិត្តទាក់ទងនឹងការថែទាំសុខភាពជាមូលដ្ឋាន។
- ស្ត្រីក្រីក្រ ស្ត្រីស្បែកខ្មៅ ស្ត្រីចំណាកស្រុក និងស្ត្រីពីក្រុមជនជាតិភាគតិចតែជួបប្រទះបញ្ហាប្រឈមច្រើនជាងស្ត្រីដទៃទៀត។

ទស្សនៈទូលំទូលាយនេះអាចជួយអ្នកឲ្យស្វែងយល់ និងធ្វើការដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ “មូលហេតុមូលដ្ឋាន” នៃបញ្ហាសុខភាពមិនល្អរបស់ស្ត្រី។ មូលហេតុមូលដ្ឋានគឺជាកត្តានានាដែលជះឥទ្ធិពលទៅលើសុខភាពរបស់ស្ត្រី។ កត្តាទាំងនេះអាចនឹងមើលមិនឃើញប៉ុន្តែក៏ដូចជាមូលដ្ឋានដើមឈើដូច្នោះដែរ ពួកវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់ជីវិត និងសុខុមាលភាព។

ដូចគ្នានឹងដើមឈើដែលគេមិនស្រេចទឹកឬដាក់ដីដែលមានជីជាតិល្អផងដែរ ស្ត្រីដែលមានអំណាចតិចនិងឋានៈទាបនៅក្នុងគ្រួសារនិងសហគមន៍ ក៏មិនអាចមានសុខភាពល្អ និងរឹងមាំបានដែរ។



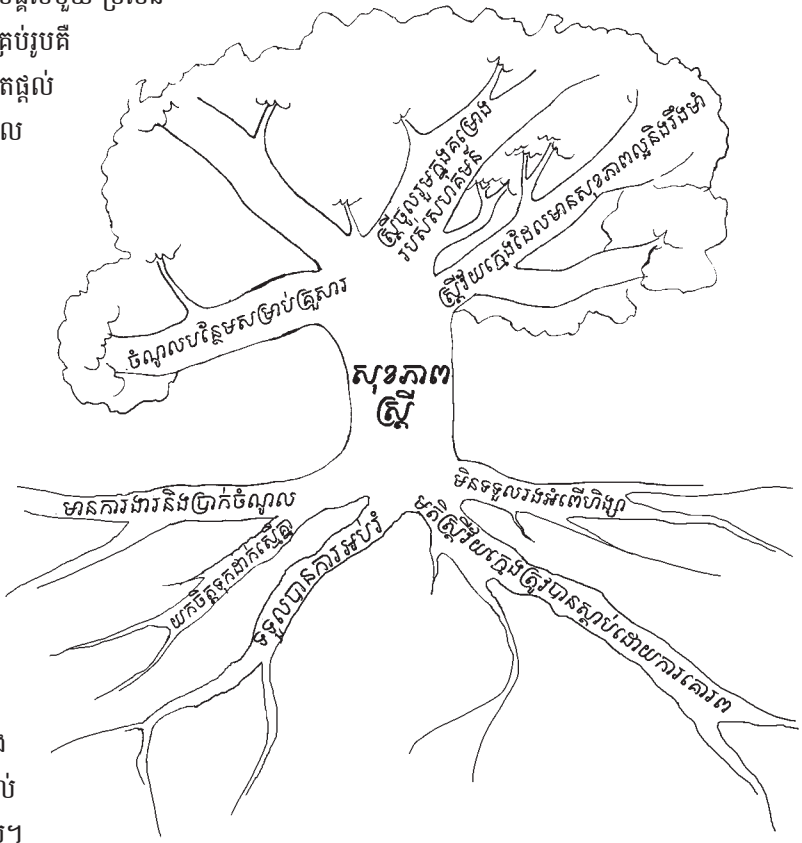
# សុខភាពស្ត្រីគឺជាបញ្ហាមួយរបស់សហគមន៍



ខណៈដែលអ្នកកំពុងស្តាប់ស្ត្រី ចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់ពួកគេ នោះអ្នកនឹងបានឃើញថា បញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រី គឺសឹងតែមិនមែនជាបញ្ហារបស់នារីតែម្នាក់ឯងនោះទេ។ សុខភាពស្ត្រី គឺជាបញ្ហាមួយរបស់សហគមន៍!

នៅពេលអ្នកធ្វើការដោះស្រាយមូលហេតុឫសគល់នៃសុខភាពមិនល្អសម្រាប់ស្ត្រី នោះគ្រប់គ្នាដែលរួមទាំងស្ត្រី គ្រួសាររបស់នាង និងសហគមន៍ទាំងមូលនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍។ ស្ត្រីដែលមានសុខភាពល្អមានឱកាសប្រើប្រាស់សក្តានុពលរបស់នាង អស់ពីលទ្ធភាព។ នាងអាចសម្រេចចិត្តពីរបៀបរបស់នាងដោយខ្លួនឯង និងធ្វើការដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នាង។ នាងអាចរួមចំណែកជាមួយសហគមន៍របស់នាងតាមវិធីដែលនាងជ្រើសរើស ហើយនាងអាចទទួលបានធនធានដែលនាងត្រូវការដើម្បីកសាងគ្រួសារដ៏មានសុភមង្គលមួយ ប្រសិនបើនាងចង់បាន។

ការផ្តល់សិទ្ធិទាំងនេះដល់ស្ត្រីគ្រប់រូបគឺមានសារៈសំខាន់ចំពោះខ្លួននាងផ្ទាល់ ប៉ុន្តែកាន់តែផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ច្រើនថែមទៀតសម្រាប់គ្រប់គ្នាដែលនៅជុំវិញនាង។ ពីព្រោះថា ប្រសិនបើស្ត្រីត្រូវបានចាត់ទុកជាពលរដ្ឋដល់ដាប់ថ្នាក់ទីពីរ នោះសង្គមទាំងមូលនឹងបាត់បង់នូវអ្វីដែលពួកគេអាចផ្តល់ឲ្យបាន រួមមានដូចជា ភាពឆ្លាតវៃ ភាពច្នៃប្រឌិត និងការចូលរួមជួយសង្គមឲ្យអភិវឌ្ឍទៅមុខ។



សៀវភៅនេះនឹងជួយអ្នកស្វែងរកបាននូវវិធីដែលមានលក្ខណៈកាន់តែទូលំទូលាយ កាន់តែគ្រប់គ្របភាព និងកាន់តែជាក់ស្តែង ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពស្ត្រី និងសុខភាពសហគមន៍ទាំងមូល។ ខណៈដែលអ្នកដោះស្រាយលក្ខខណ្ឌដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីបាត់បង់សុខភាពល្អ នោះកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកនឹងជួយផ្លាស់ប្តូរឫសគល់នៃបញ្ហាជាមួយនឹងឫសគល់ដែលគាំទ្រឲ្យមានសុខភាពល្អសម្រាប់ស្ត្រីគ្រប់រូប។

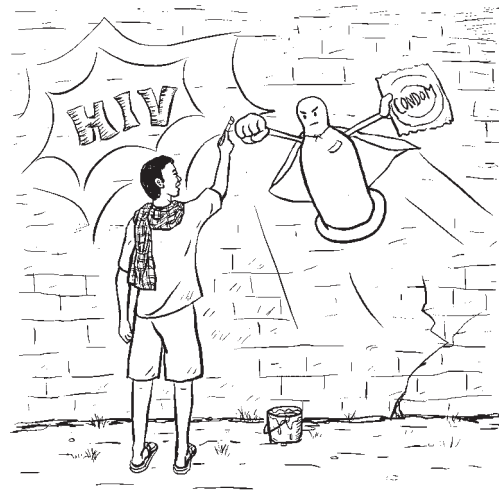
# ការរៀបចំសហគមន៍ដើម្បីបង្កើនការគាំទ្រនិងសាមគ្គីភាព

ការធ្វើការដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាព គឺនាំឲ្យមនុស្សគិតគូរពីកង្វល់ជារួមជាមួយគ្នា។ ខណៈដែលអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នក កំណត់និងបំបែកបាននូវឧបសគ្គចំពោះសុខភាពល្អ នោះអ្នកនឹងកសាងអង្គការ និងចលនាដែលប្រមូលផ្តុំស្ត្រី ផ្តល់ឲ្យពួកគេនូវ ឱកាសចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងបទពិសោធន៍ និងចាប់ផ្តើមអនុវត្តសកម្មភាព។ នៅពេលធ្វើការផ្តោតសំខាន់ទៅលើសុខភាពស្ត្រី នោះមានសកម្មភាពជាច្រើនក្នុងចំណោមសកម្មភាពរបស់ពួកគេនឹងដោះស្រាយបញ្ហាវិសមភាពយេនឌ័រ និងមូលហេតុជា បួសគល់នៃបញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រី។ ខណៈដែលអ្នកសហការជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ នោះអ្នកទាំងអស់គ្នា នឹងយល់ដឹងពីអំណាច និងភាពរំភើបចិត្តដែលទទួលបានពីសាមគ្គីភាព ដែលអាចនាំឲ្យមនុស្សកាន់តែច្រើនមកចូលរួម រៀបចំ និងបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រប្រកបដោយមហិច្ឆតាដើម្បីឈានទៅរកការផ្លាស់ប្តូរ។

អ្នកនឹងទទួលបានអារម្មណ៍រីករាយពីភាពជោគជ័យ ប៉ុន្តែក៏ប្រហែលជាជួបប្រទះនឹងការបាក់ទឹកចិត្តដោយសារការបរាជ័យ ក្នុងការតស៊ូដើម្បីសម្រេចគោលដៅនៃការកែលម្អសុខភាពរបស់ស្ត្រីផងដែរ។ ប៉ុន្តែការបរាជ័យក៏នៅតែជាកត្តាមួយដែលរួម ចំណែកនាំឲ្យយើងសម្រេចបាននូវជោគជ័យរយៈពេលយូរអង្វែងផងដែរ។ ទាំងបញ្ហាប្រឈម និងការបរាជ័យ សុទ្ធតែផ្តល់នូវ ឱកាសដ៏មានសារៈសំខាន់សម្រាប់យើងយកមកពិចារណាត្រិះរិះឡើងវិញ។ ជាមួយនឹងសកម្មភាព និងការត្រិះរិះនីមួយៗ អ្នកនឹង បានរៀនសូត្រ និងស្វែងយល់កាន់តែច្រើនពីជំហានបន្ទាប់ដែលអ្នកគួរអនុវត្ត ហើយអ្នកនឹងអាចប្រើប្រាស់សកម្មភាពដែលមាន នៅក្នុងសៀវភៅនេះដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យអ្នកដទៃយល់ស្របថា ការផ្លាស់ប្តូរពិតជាអាចទៅរួច។ ហេតុដូច្នេះ គោលដៅគឺមិនមែន ដើម្បីទទួលបានការព្រមព្រៀងគ្នាលើសកម្មភាពណាមួយ រួចអនុវត្តវា ហើយសម្រេចចិត្តថាតើអ្នក “បានឈ្នះ” ឬក៏ “បានចាញ់” នោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ គោលដៅគឺដើម្បីកសាងនូវសហគមន៍មួយដែលធ្វើការរួមគ្នាតាមវិធីជានិរន្តរភាពមួយ កំណត់បញ្ហា ជាប្រចាំ រៀបចំផែនការសកម្មភាព ត្រិះរិះពីសកម្មភាពទាំងនោះឡើងវិញ និងបន្តកសាងមូលដ្ឋានគ្រឹះមួយដែលមានទំហំកាន់តែ ធំឡើង និងមានសមត្ថភាពអាចតស៊ូដើម្បីសុខភាព និងភាពយុត្តិធម៌។

## សកម្មភាពដែលនាំឲ្យមានចំណាត់ការ

អ្នកនឹងបានឃើញសកម្មភាពផ្សេងៗគ្នាជាច្រើននៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ សកម្មភាពទាំងអស់នេះត្រូវបានបង្កើតឡើង ចែករំលែក និងធ្វើតេស្តដោយអង្គការសុខភាពនៅជុំវិញពិភពលោក ប៉ុន្តែអ្នកគឺជាអ្នកសម្រេចចិត្តថាតើសកម្មភាពមួយណាដែលស័ក្តិសម បំផុតសម្រាប់អនុវត្តនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ចូរសាកល្បងអនុវត្ត សកម្មភាពទាំងនេះ។ ចូរបង្កើតគំនិតច្នៃប្រឌិត។ ចូរកែសម្រួល និង រួមបញ្ចូលសកម្មភាពទាំងនេះដើម្បីឲ្យសមស្របនឹងគោលបំណង របស់អ្នក។



បណ្តាញព័ត៌មានគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់អាចជួយក្រុមអង្គការ ផ្សេងៗឲ្យប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក។ មនុស្សភាគច្រើន ចូលចិត្តបង្កើត និងមើលសិល្បៈ សូម្បីតែអ្នកដែលមិនចេះអាន អក្សរក៏ដោយ។ អ្នកអាចដកស្រង់ព័ត៌មានពីល្បែងកំសាន្តអំពី ជំងឺកាមរោគ (ទំព័រ 124) រួចចូលរួមបង្កើតជញ្ជាំងផ្ទាំងគំនូរ ទាំងអស់គ្នា។

ក្រុមដ៏ដ្ឋានរបស់យើង ជួបប្រជុំគ្នាជារៀងរាល់សប្តាហ៍នៅឯផ្សារ។ សៀវភៅនេះបាន  
ណែនាំឲ្យយើងសំដែងរឿងកំប្លែងខ្លីៗក្នុងគោលបំណងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពី  
ហិរញ្ញវត្ថុ ប៉ុន្តែយើងបានសម្រេចចិត្តច្រៀងចម្រៀងជំនួសវិញ។ យើងបានដឹងថា  
ការច្រៀងចម្រៀងជួយទាក់ទាញបុរសនិងស្ត្រី ឲ្យចូលរួមបានប្រសើរជាង។



### សកម្មភាពជាច្រើនប្រភេទ

**ការពិភាក្សាដែលមានការតម្រង់ទិស :** ដើម្បីចែករំលែកការយល់ដឹងពីបញ្ហា និងដំណោះស្រាយ មនុស្សចាំបាច់ត្រូវនិយាយគ្នា។  
ការពិភាក្សាដែលមានការតម្រង់ទិស គឺជាវិធីមួយសម្រាប់មនុស្សមួយក្រុមប្រើប្រាស់ដើម្បីនិយាយគ្នា សួរគ្នា និងឆ្លើយសំណួរ  
ជាក់លាក់របស់គ្នាទៅវិញទៅមក។

**ល្បែងកំសាន្ត :** ល្បែងកំសាន្ត ល្បែងទស្សន៍ទាយ និងល្បែងចលនា គឺជាវិធីផ្តល់ភាពរីករាយសម្រាប់ក្រុមគ្រប់វ័យទាំងអស់  
ប្រើប្រាស់ដើម្បីធ្វើតេស្ត និងស្រង់ព័ត៌មានចំណេះដឹងដែលពួកគេមានស្រាប់ ស្វែងយល់និងរៀនសូត្របន្ថែម និងដើម្បីចាប់ផ្តើម  
ការពិភាក្សា។ ល្បែងកំសាន្តទាំងនេះជួយផ្តល់នូវសំណើច និងថាមពល! វាអាចផ្តល់នូវការផ្លាស់ប្តូរវិបាកសង្គមមួយក្រោយពី  
ការពិភាក្សាដ៏យូរ ឬក្រោយពីក្រុមបានដោះស្រាយបញ្ហាដ៏ពិបាកណាមួយ។

**ការសំដែងក្នុងការនិទានរឿង និងការសំដែងល្ខោន :** ការសំដែងគឺជាវិធីមួយដើម្បីស្វែងយល់ពីបញ្ហា និងស្នើឡើងនូវ  
ដំណោះស្រាយខណៈដែលកំពុងផ្តល់ការកម្សាន្ត និងភាពរីករាយ។ មនុស្សអាចសំដែងចេញនូវបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់  
ពួកគេ និងស្រមៃស្រមៃពីបទពិសោធន៍របស់អ្នកដទៃ។ បញ្ហា និងឆ្ពោះមួយចំនួនអាចនឹងផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការពិចារណា  
ប្រសិនបើត្រូវបានពណ៌នានៅពេលវេលា និងទីកន្លែងផ្សេងគ្នាតាមរយៈការនិទានរឿង ឬការសំដែងល្ខោន។

**ការគូសផែនទីសហគមន៍ :** ការគូសផែនទីសហគមន៍គឺជាសកម្មភាពមួយដែលសមាជិកសហគមន៍រួមគ្នាបង្កើតផែនទីមួយដោយ  
ផ្អែកលើអ្វីដែលពួកគេមើលឃើញ និងដឹងអំពីសហគមន៍របស់ពួកគេ។ ការបង្កើតផែនទីអាចជួយឲ្យពួកគេមើលឃើញពីលំនាំនៃ  
បញ្ហាសុខភាព ឬមើលឃើញថាតើស្ថានភាពនៅក្នុងសហគមន៍បានផ្លាស់ប្តូររបៀបណាពេលកន្លងមក។ ផែនទីក៏អាចជួយឲ្យ  
ពួកគេកំណត់បាននូវធនធាន និងភាពខ្លាំងរបស់សហគមន៍ដែលពួកគេអាចនឹងមិនបានដឹង។

**គំនូរ និងសិល្បៈ :** ការបង្កើត និងសំឡឹងមើលគំនូរអាចជួយឲ្យយើងមើលឃើញដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាដែលយើងអាច  
នឹងមើលមិនឃើញតាមវិធីផ្សេងៗ។ គេអាចប្រើប្រាស់គំនូរដើម្បីចាប់ផ្តើមការពិភាក្សាដែលមានការតម្រង់ទិស ហើយគំនូរក៏អាច  
ជាមធ្យោបាយមួយសម្រាប់អ្នកដែលមិនចេះអានឬសរសេរបានល្អប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្ហាញពីគំនិតរបស់ពួកគេ និងចូលរួម  
សកម្មភាពផងដែរ។ គំនូរលើជញ្ជាំងតាមទីសាធារណៈអាចទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍សាធារណជនមកលើបញ្ហា រំលឹកមនុស្ស  
អំពីភាពខ្លាំង និងសិទ្ធិផលរបស់ពួកគេ និងផ្តល់នូវចក្ខុវិស័យដើម្បីអនាគតកាន់តែប្រសើរ និងប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

**បណ្តាញព័ត៌មានផ្សេងៗ :** វីដេអូខ្លីៗ និងរូបថតអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីកត់ត្រា និងចែករំលែកនូវភស្តុតាងបង្ហាញពី  
ហិរញ្ញវេយនខ្ញុំ តម្រូវការការងារសមរម្យ គ្រោះថ្នាក់នៃការបំពុលដោយសារឧស្សាហកម្ម ។ល។ ។ វិទ្យុសហគមន៍អាច  
ដំណើរការជាមធ្យោបាយទំនាក់ទំនងជាប្រចាំមួយទាំងនៅក្នុងតំបន់ជនបទ និងទីក្រុងអំពីបញ្ហាសំខាន់ៗរបស់ស្ត្រី។ ទម្រង់  
ផ្សព្វផ្សាយដល់មូលដ្ឋានទាំងនេះអាចផ្សាយព័ត៌មានអំពីបញ្ហាបានកាន់តែទូលំទូលាយដើម្បីកសាងមូលដ្ឋាននៃការគាំទ្រឲ្យកាន់តែ  
រឹងមាំ និងអំពាវនាវឲ្យសមាជិកសហគមន៍ចូលរួមក្នុងសកម្មភាព។

# ការអប់រំប្រជាជនដើម្បីកសាងចលនា

ចូរចាំថា គោលបំណងនៃសកម្មភាពទាំងនេះគឺដើម្បីជួយប្រជាជនក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកសម្រេចចិត្តថា តើពួកគេចង់ធ្វើអ្វីដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពស្ត្រី ហើយតើពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើវាដោយរបៀបណា។ តើអ្នកអាចធានាធ្វើឲ្យគ្រប់គ្នាគិតគូរអំពីដំណើរការនោះ និងអភិវឌ្ឍភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់គ្រប់គ្នាដោយរបៀបណា?

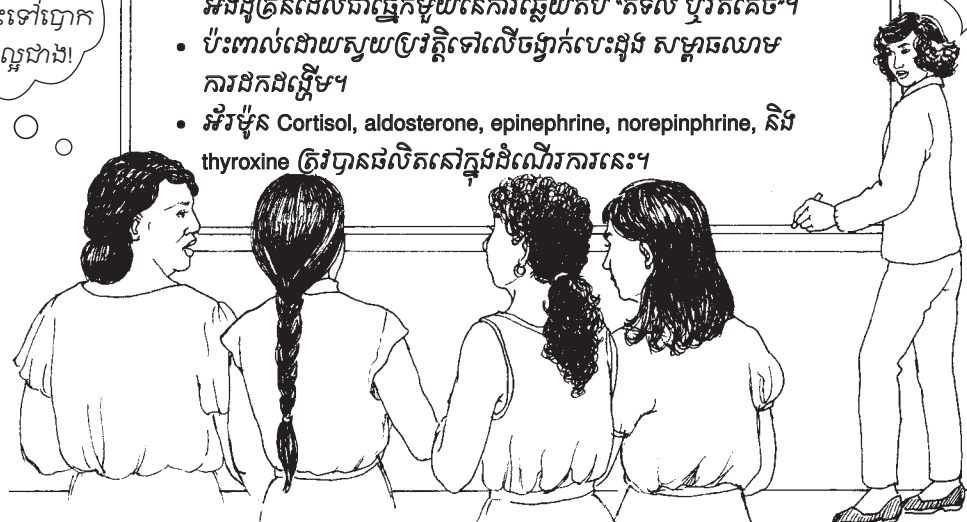
ការអប់រំប្រជាជនត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយផ្អែកលើគំនិតដែលថា “ប្រជាជនដែលរងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ពីបញ្ហា គឺជាអ្នកដែលស្ថិតក្នុងឱកាសល្អបំផុតក្នុងការកំណត់រកមូលហេតុ និងស្វែងរកដំណោះស្រាយ” ។ អ្នកចូលរួមទាំងអស់គឺជាអ្នកបង្រៀនផង និងអ្នករៀនផង មិនថាពួកគេធ្លាប់បានចូលសាលារៀនឬអត់នោះទេ។ វាងាយស្រួលក្នុងការមើលឃើញពីរបៀបដែលចំណុចនេះដំណើរការនៅក្នុងផ្នែកសុខភាពស្ត្រី។ ជាឧទាហរណ៍ ចូរពិចារណាពីទំហំនៃបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនដែលស្ត្រីមានជាមួយនឹងស្ថានភាពតប់ប្រមល់ដោយសារការធ្វើការក្រៅផ្ទះ ព្រមទាំងត្រូវធ្វើម្ហូប និងបោសសម្អាតសម្រាប់គ្រួសារនាងនៅពេលត្រឡប់មកផ្ទះ។ ពួកគេគឺជាអ្នកជំនាញក្នុងការគ្រប់គ្រងកិច្ចការជាច្រើន ហើយមានព័ត៌មានច្រើនអំពីរបៀបដែលការធ្វើការហួសកម្លាំងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ពួកគេ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ប្រសិនបើពួកគេមានឱកាសចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេនោះពួកគេអាចបង្រៀន និងរៀនបានច្រើនអំពីបញ្ហាតប់ប្រមល់ដែលមានឥទ្ធិពលលើសុខភាពរបស់ពួកគេ។

ដំណើរការនៃការអប់រំប្រជាជននឹងប្រមូលចំណេះដឹងរបស់សហគមន៍អំពីបញ្ហាណាមួយ ជំរុញឲ្យសហគមន៍ពិចារណាកមូលហេតុដែលនាំឲ្យកើតមានបញ្ហា ព្យាយាមដោះស្រាយឬសគល់នៃបញ្ហា និងសម្រេចចិត្តថាតើពួកគេអាចអនុវត្តសកម្មភាពអ្វីខ្លះដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានោះ។

ពិតជាខ្លះខ្លាយពេលវេលាមែន! ខ្ញុំអាចយកពេលនេះទៅប្រាកខោរការវិញ្ញូណ៍ជាង!

- ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាតប់ប្រមល់ដែលបង្កឡើងដោយសារការងាររបស់អ្នក**
- បញ្ហាតប់ប្រមល់គឺជាការឆ្លើយតបវិបលាសចិត្តសាស្ត្រទូទៅរបស់ការងារទៅចំពោះកត្តាដែលបង្កឱ្យមានវា។
  - កត្តាដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហាតប់ប្រមល់ រំញោចប្រព័ន្ធស្វ័យភាព និងប្រព័ន្ធអង់ដ្រូត្រីនដែលជាផ្នែកមួយនៃការឆ្លើយតប “តទល់ ឬរត់គេច”។
  - ប៉ះពាល់ដោយស្វ័យប្រវត្តិទៅលើចង្វាក់បេះដូង សម្ពាធឈាម ការដកដង្ហើម។
  - អ៊ីរ៉ូស៊ីន Cortisol, aldosterone, epinephrine, norepinephrine, និង thyroxine ត្រូវបានផលិតនៅក្នុងដំណើរការនេះ។

ឥឡូវអ្នកទាំងអស់គ្នា ក្រោយពីខ្ញុំបង្រៀនចប់ ខ្ញុំនឹងសួរសំណួរទៅអ្នកទាំងអស់អំពីមេរៀននេះដើម្បីចង់ដឹងថាតើអ្នកបានទទួលព័ត៌មានទាំងអស់អំពីរបៀបដែលស្ត្រីប៉ះពាល់ដល់រាងកាយមនុស្សឬអត់?



នេះមិនមែនជាការបង្រៀនដែលពេញនិយមទេ



អ្នកនឹងបានឃើញថា បច្ចេកទេសអប់រំប្រជាជនដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះជួយប្រមូលផ្តុំមនុស្សមកពីភាគីភាគីអំពីរបៀបកែលម្អជីវិតរបស់ពួកគេឲ្យប្រសើរឡើង។ ជាមួយនឹងគោលដៅនេះ ការរៀនសូត្រអំពីសុខភាពស្ត្រីមិនមែនជារឿងអរូបីឡើយទេ។

ខណៈដែលក្រុមមួយធ្វើការដើម្បីស្វែងយល់ពីបញ្ហាដែលពួកគេជួបប្រទះ និងដើម្បីយល់ដឹងពីមូលហេតុដែលនាំឲ្យពួកគេជួបប្រទះបញ្ហាទាំងនេះ នោះពួកគេចាប់ផ្តើមមើលឃើញថា ជាការពិត ការតស៊ូផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេម្នាក់ៗក៏ជាការតស៊ូរបស់អ្នកដទៃនៅក្នុងសហគមន៍ពួកគេផងដែរ។ ពួកគេចាប់ផ្តើមបង្កើតជំហានសកម្មភាពដែលដោះស្រាយបញ្ហាជាបួសគល់ ដែលជាលទ្ធផលគ្រប់គ្នាក្នុងសហគមន៍គឺជាអ្នកទទួលបានផលប្រយោជន៍។

# ការសិក្សាពីគ្នា និងជំរុញទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក

យើងបានលើកឡើងរួចមកហើយថា អ្នករៀបចំសហគមន៍ពីបណ្តាប្រទេសជាច្រើនបានជួយចូលរួមកែលម្អសៀវភៅនេះ យ៉ាងច្រើនតាមរយៈការអាន ការសាកល្បងសកម្មភាព និងការផ្ញើមតិយោបល់របស់ពួកគេមកយើងខ្ញុំវិញ។ ប៉ុន្តែក៏មានរឿងផ្សេង បានកើតឡើងនៅក្នុងដំណើរការកែលម្អនេះផងដែរ។ អ្នករៀបចំសហគមន៍បានដកស្រង់មេរៀន និងការជំរុញទឹកចិត្តពីរឿងរ៉ាវ និងសកម្មភាពទាំងនោះផងដែរ។ ជាឧទាហរណ៍ ៖

**នៅប្រទេសប៉ាគីស្ថាន** បុរសមួយក្រុមបានមើលជំពូក៨ : ការមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងការសម្រាលកូន ដោយសុវត្ថិភាព និងមានចំណាប់អារម្មណ៍ និងការជំរុញទឹកចិត្តដោយបានអានរឿងរ៉ាវពីប្រទេសតង់ហ្សានីដែលនិយាយអំពី បុរសម្នាក់បានរៀបចំមធ្យោបាយធ្វើដំណើរបន្ទាន់សម្រាប់ជួយសង្គ្រោះស្ត្រីឈឺពោះសម្រាលកូន។ បណ្តាបុរសដែលបានចូលរួម ក្នុងវគ្គសិក្សានោះបានបន្តជួបប្រជុំគ្នា ហើយបច្ចុប្បន្នពួកគេកំពុងរៀបចំការឆ្លើយតបយ៉ាងឆាប់រហ័សចំពោះការសម្រាលកូន បន្ទាន់នៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

**នៅក្នុងប្រទេសលីបេរីយ៉ា** ក្រុមមួយដែលធ្វើការនៅតាមតំបន់ក្រីក្រក្នុងទីក្រុងបានធ្វើតេស្តសាកល្បងជំពូក៦ : ការបញ្ចប់ ហិង្សាយេនឌ័រ និងជំពូក៧ : ការការពារសុខភាពស្ត្រីជាមួយនឹងផែនការគ្រួសារ។ ដោយមានការជំរុញទឹកចិត្តពីរឿងរ៉ាវនៅ ប្រទេសនេប៉ាល់ និងប្រទេសហ្គាណា ពួកគេបានធ្វើសកម្មភាពលើកកម្ពស់សុខភាពក្មេងស្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ ដោយបានរៀបចំវេទិកាសម្រាប់ក្មេងស្រីសិស្សសាលា ឪពុកម្តាយ និងគ្រូបង្រៀនដើម្បីពិភាក្សាអំពីការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ និងសារៈសំខាន់នៃការអប់រំសម្រាប់ក្មេងស្រី។ ពួកគេក៏បានបង្កើតយុទ្ធនាការដ៏ជោគជ័យមួយដែលកំណត់គោលដៅលើយុវជន ដើម្បីលើកទឹកចិត្តការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបង្ការការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។

**នៅប្រទេសឥណ្ឌា** បុរសនិងស្ត្រីមួយក្រុមបានពិនិត្យមើលជំពូក៣ : យេនឌ័រ និងសុខភាព។ ពួកគេមានការចាប់អារម្មណ៍ ជាខ្លាំងទៅលើសកម្មភាព មួយថ្ងៃក្នុងជីវិត (ទំព័រ 48) និងការពិភាក្សាអំពីបន្ទុកការងារលើសកម្លាំងរបស់ស្ត្រី។ នៅក្រោយបញ្ចប់ សិក្ខាសាលា ពួកគេបានលើកបញ្ហាប្រាក់ឈ្នួលស្មើគ្នាសម្រាប់បុរស និងស្ត្រីទៅកាន់សមាជិកសភាក្នុងមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេ ជាពិសេសសម្រាប់ការងារកសិកម្ម។

បុរសទទួលបាន ១៥០រូព័ក្នុងមួយថ្ងៃ ខណៈដែលស្ត្រី ទទួលបានតិចជាង ពាក់កណ្តាលទៅទៀត គឺត្រឹមតែ ៧០រូព័ប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយថ្ងៃ។ ជាការ ពិតស្ត្រីធ្វើការច្រើនជាងបុរសទៅទៀត!

យើងបានសម្រេចចិត្តលើកបញ្ហានេះទៅកាន់ គណៈកម្មាធិការ Tanta-Mukti (គណៈកម្មាធិការ ដោះស្រាយវិវាទកម្រិតភូមិ) និងតំណាងគ្រឹះស្ថាន Gram Panchayat (គ្រឹះស្ថានស្នូលក្នុងមូលដ្ឋាន) ដើម្បីពិភាក្សាពីបញ្ហានេះនៅកិច្ចប្រជុំភូមិ។



យើងសង្ឃឹមថា សហគមន៍របស់អ្នកនឹងដកស្រង់គំនិត និងការជំរុញទឹកចិត្តពីរឿងរ៉ាវ និងយុទ្ធសាស្ត្រដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះផងដែរ។ ក្រោមការខិតខំប្រឹងប្រែងរួមគ្នារបស់យើង នឹងនាំឲ្យយើងកាន់តែខិតទៅដល់ថ្ងៃមួយដែលស្ត្រីនៅគ្រប់ទីកន្លែងអាចទទួលបានពេញលេញនូវការថែទាំសុខភាព និងលក្ខខណ្ឌជីវិតដែលលើកកម្ពស់សុខភាពល្អ។

ការធ្វើការដើម្បីចក្ខុវិស័យនេះនឹងត្រូវការពេលវេលាយូរ និងភាពមោះមុត។ វាអាចជាការតស៊ូយូរអង្វែង និងលំបាកមួយសម្រាប់មនុស្សដែលមានបទពិសោធន៍ជីវិត និងទស្សនៈខុសៗគ្នាក្នុងការស្វែងរកមូលដ្ឋាន រួម និងធ្វើការជាមួយគ្នា។ នៅពេលខ្លះ បញ្ហាប្រឈមអាចនឹងមានសភាពស្មុគស្មាញ និងថែមទាំងពិបាកដោះស្រាយទៀតផង។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ស្ត្រី និងបុរសទាំងចាស់ទាំងក្មេងពីគ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈ កំពុងទទួលយកបញ្ហាប្រឈមនេះ និងកំពុងធ្វើសកម្មភាពដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាព និងសិទ្ធិរបស់ស្ត្រី និងក្មេងស្រី។ យើងទទួលបានការជំរុញទឹកចិត្តពីគំរូវិវាទរបស់ពួកគេ ហើយយើងគិតថា អ្នកក៏នឹងអាចធ្វើបានដូចពួកគេផងដែរ។

រាល់ការប្រជុំដែលអ្នកបានរៀបចំ រាល់សកម្មភាពដែលអ្នកបានអនុវត្ត គឺជាជំហានមួយលើវិធីឆ្ពោះទៅកាន់ការសម្រេចបាននូវសុខភាពសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។ នៅពេលខ្លះ យើងមើលឃើញតែការតស៊ូនៅក្នុងមូលដ្ឋានរបស់យើងប៉ុណ្ណោះ ហើយយើងមានអារម្មណ៍ថា ការផ្លាស់ប្តូរមានសភាពយឺត ឬមានទំហំតូចណាស់ ក៏ប៉ុន្តែការផ្លាស់ប្តូរកំពុងតែកើតឡើង។ យើងទាំងអស់គ្នាពិតជាកំពុងធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរមួយ មិនថាយើងមានអារម្មណ៍ថាតួនាទីរបស់យើងតូចតាចប៉ុណ្ណានោះទេ។

ដូចគ្នានឹងរឿងរ៉ាវជាច្រើននៅក្នុងសៀវភៅនេះផងដែរ សកម្មភាពរបស់យើងជាបុគ្គល និងជាក្រុម គឺដូចគ្នានឹងសរសៃអំបោះដែលនៅពេលក្បាលបញ្ចូលគ្នា វានឹងបង្កើតបាននូវសាច់ក្រណាត់ចម្រុះពណ៌ដ៏រឹងមាំ ដែលប្រៀបបានទៅនឹងចលនាជាសកលដើម្បីការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់សហគមន៍ដើម្បីសុខភាព។ រឿងរ៉ាវទាំងនេះដែលនិយាយពីប្រជាជនសហការគ្នាលើកកម្ពស់សុខភាពស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ បានបង្រៀនយើង និងអាចជួយឲ្យអ្នកបង្រៀនអ្នកដទៃថា តាមរយៈការចូលរួមសហការគ្នានៅក្នុងចលនាដែលមានការយចិត្តទុកដាក់និងការទាមទារ នោះយើងនឹងអាចផ្លាស់ប្តូរពិភពលោកបាន។

