

សកម្មភាពដើម្បី សុខភាពស្ត្រី

យុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការកៀរគរ
ដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរ

Melissa Smith

Sarah Shannon

Kathleen Vickery


hesperian
health guides

Berkeley, California, USA

រក្សាសិទ្ធិដោយអង្គការ Hesperian Health Guides
កំណែភាសាខ្មែរ ៖ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៦
ISBN: 978-1-942919-32-2 (Khmer)

Copyright © 2015 by Hesperian Health Guides
First English edition: January 2015
ISBN: 978-0-942364-68-2 (English)

អង្គការ Hesperian សូមលើកទឹកចិត្តដល់លោកអ្នក ឲ្យចម្លង ផលិតឡើងវិញ ឬកែសម្រួល នូវផ្នែកណាមួយឬផ្នែកទាំងអស់
នៃសៀវភៅនេះ រួមទាំងរូបភាពផងដែរ ក្រោមលក្ខខណ្ឌដែលលោកអ្នកមិនធ្វើពាណិជ្ជកម្ម រក្សាស្នាដៃជូនអង្គការ Hesperian
ព្រមទាំងបំពេញតាមតម្រូវការដទៃទៀតដូចមានចែងក្នុងអាជ្ញាប័ណ្ណកម្មសិទ្ធិបញ្ញារបស់អង្គការ
(មើល www.hesperian.org/about/open-copyright) ។

ចំពោះការកែសម្រួលនិងការចែកចាយខ្លះយើងតម្រូវឲ្យលោកអ្នកសុំការអនុញ្ញាតពីអង្គការ Hesperian ជាមុនសិន។ សូម
ទាក់ទងតាមអ៊ីមែល permissions@hesperian.org ដើម្បីប្រើប្រាស់ផ្នែកណាមួយក្នុងសៀវភៅនេះក្នុងគោលបំណង
ពាណិជ្ជកម្ម, ក្នុងចំនួនច្រើនជាង ១០០ក្បាល, ក្នុងទម្រង់ឌីជីថល, ឬក្នុងចរិកាលើសពី ១លានដុល្លា។

យើងខ្ញុំក៏ទាមទារឲ្យលោកអ្នកទាក់ទងសុំការអនុញ្ញាតពីអង្គការ Hesperian ជាមុនផងដែរមុននឹងចាប់ផ្តើមការបកប្រែដើម្បី
ចៀសវាងការបកប្រែជាន់គ្នា និងដើម្បីសុំការណែនាំផ្សេងៗពាក់ព័ន្ធនឹងការកែសម្រួលព័ត៌មាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ សូម
ផ្ញើមកអង្គការ Hesperian នូវច្បាប់ចម្លងមួយច្បាប់ចំពោះសម្ភារទាំងឡាយណាដែលមានប្រើប្រាស់នូវអត្ថបទ ឬរូបភាព
ចេញពីសៀវភៅនេះ។

លោកអ្នកអាចចូលរួមកែលម្អសៀវភៅនេះឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។ ប្រសិនបើអ្នកជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលអ្នករៀបចំសហគមន៍
សិស្សគ្រូបង្រៀនម្តាយឬនរណាក៏ដោយដែលមានគំនិតឬមតិណែនាំផ្សេងៗដែលអាចកែសម្រួលសៀវភៅនេះឲ្យស្របទៅតាម
តម្រូវការក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នក, សូមសរសេរមកកាន់អង្គការ Hesperian ។ សូមអរគុណចំពោះការជួយជ្រៀមជ្រែង
របស់លោកអ្នក។



Hesperian Health Guides
1919 Addison St., #304
Berkeley, California 94704 • USA
hesperian@hesperian.org • www.hesperian.org

ស្នាដៃក្នុងកំណែភាសាខ្មែរ

បកប្រែ ៖ ម៉ៅ បូរណ, ម៉ាន់ សាលី

រៀបអត្ថបទនិងក្រាហ្វិក ៖ ម៉ៅ បូរណ

រូបគំនូរថ្មីជាលក្ខណៈខ្មែរ ៖ រិន ហឿត

Credits for English Edition

Additional writing and editing:

Aryn Faur, Todd Jailer, Jane Maxwell, Susan McCallister, Julia Nakad, Cynthia Peters, and Janey Skinner

Copy editors: Cynthia Peters and Todd Jailer

Design and production: Kathleen Tandy

Art coordination: Jane Maxwell with Kathleen Tandy

Field testing and review coordination: Jane Maxwell

Editorial oversight: Sarah Shannon

Proofreader: Sunah Cherwin

Cover design: Kathleen Tandy

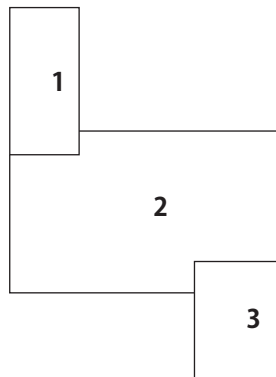
Illustrations:

We gratefully acknowledge the artists who have so gracefully illustrated this book: Namrata Bali, Sara Boore, Heidi Broner, May Florence Cadiente, Barbara Carter, Elizabeth Clark-Sutton, Andrew Crane, Regina Doyle, Sandy Frank, Jesse Hamm, Haris Ichwan, Anna Kallis, Joyce Knezevitch, Jipé Le-Bars, Susan McCallister, Lori Nadaskay, Gabriela Nuñez, Am Reaksmel, Sara Reilly-Baldeschwieler, Petra Rohr-Röuendaal, Lucy Sargeant, Mona Sfeir, Sofia Smith Hale, Chengyu Song, Kathleen Tandy, Arunadha Thakur, Dorj Tseveddamba, Josefa Uluinaceva, Panapasa Belena Vesikula, Leah Wong, and Mary Ann Zapalac.

In addition, we thank the following publishers who gave us permission to use illustrations from their publications for no charge: International HIV/AIDS Alliance from *Keep the best, change the rest: Participatory tools for working with communities on gender and sexuality*; Practical Action Publishing from *Where There Is No Artist: Development drawings and how to use them*; South African AIDS Training Programme from *Basic AIDS Counselling Guidelines*; South Pacific Community Nutrition Training Project, Fiji, from *Developing Community Nutrition Programmes*; Stepping Stones from *Pacific Regional HIV/AIDS Project*; UNDP Cambodia and the Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo from *Talking About Domestic Violence: A Handbook for Village Facilitators*.

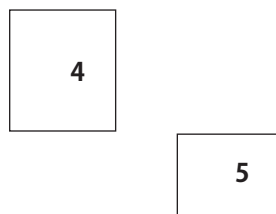
រូបថតនៅក្របសៀវភៅ៖

ខាងមុខ



1. © Cambodian Community Dream Organization
2. © Sanjiv Pandita, Asia Monitor Resource Center (AMRC).
3. © 2014 Juan Daniel Torres, Courtesy of Photoshare

ខាងក្រោយ



4. © Cambodian Community Dream Organization
5. © Stéphane Janin, courtesy of Photoshare

សូមផ្តល់អំណរគុណ

ការផលិតសៀវភៅ *សកម្មភាពដើម្បីសុខភាពស្ត្រី* នេះគឺជាការងារផុសចេញពីក្តីស្រឡាញ់ ឆ្លុះផ្តើមឡើងដោយស្ត្រីមួយក្រុម ដែលបានលះបង់កម្លាំងកាយចិត្តដើម្បីធានាថាស្ត្រីក្រីក្រនិងងាយរងគ្រោះបំផុតក្នុងពិភពលោក អាចទទួលបាននូវព័ត៌មាន ព្រមទាំងកែលម្អជីវិតរបស់ពួកគេ។ ការប្រឹងប្រែងរបស់ស្ត្រីទាំងនេះបានរីកចម្រើនលើសពីព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន របស់អង្គការ Hesperian ទៅទៀត។ ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានដែលមានចំណងជើងថា *Women's Health Exchange* គឺជាកិច្ចសហការរវាង អ្នករៀបចំសហគមន៍ និងអ្នកអប់រំអំពីសុខភាពស្ត្រីមួយក្រុម។ វេជ្ជបណ្ឌិត Melissa Smith ដែលជានិពន្ធនាយកផ្នែក វេជ្ជសាស្ត្រ នៃសៀវភៅ *Where Women Have No Doctor* និងជាអ្នករួមចំណែកនៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ បានបង្កើត ក្រុមតម្រង់ទិសមួយ រួមជាមួយបុគ្គលិកអង្គការ Hesperian ដើម្បីដឹកនាំគម្រោងផលិតសៀវភៅនេះឡើង។ យើងសូម សម្តែងការកោតសរសើរយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះក្រុមការងារអន្តរជាតិមួយនេះ ដែលរួមទៅដោយស្ត្រីដ៏អស្ចារ្យ ដូចជា Lucille Atkin, Deborah Billings, Mirai Chatterjee, Jill Hackett, May Haddad, Catherine Muthoni, Pallavi Patel, Paula Rojas, Paola Sesia, និង Aruna Uprety ដែលបានផ្តល់នូវចំណេះដឹង បទពិសោធន៍ ភាពច្នៃប្រឌិត និង ពេលវេលារបស់ពួកគេ ដើម្បីអូសទាញគម្រោងនេះពីសុបិន្តឲ្យក្លាយមកជាការពិត។ Jane Maxwell សក្តិសមនឹងទទួលនូវ អំណរគុណជាពិសេសចំពោះការជំរុញគម្រោងនេះ និងដំណើរការរបស់វា ដោយបានចូលរួមយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយនិង សហគមន៍នានាយ៉ាងទូលំទូលាយជាលក្ខណៈអន្តរជាតិ។

ការសាកល្បងតាមមូលដ្ឋានដោយដៃគូក្នុងសហគមន៍ចំនួន៤១ ក្នុងប្រទេសចំនួន២៣ បានប្រមូលផ្តុំគ្នានូវក្រុមស្ត្រីវ័យក្មេង និងវ័យចំណាស់ជាច្រើន ជាក្រុមដែលរួមផ្សំពីក្មេងស្រីធំទង់ ្រីវ័យក្មេងរៀបការរួច និងក្រុមយេនឌ័រចម្រុះ។ អ្វីដែលគួរ ឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលនោះ គឺមានមនុស្សចំនួន ១៤០០នាក់បានចូលរួមក្នុងការពិភាក្សា សម្តែងក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗ ព្រមទាំង ផ្តល់យោបល់ត្រឡប់ និងការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនអំពីបញ្ហាទាំងឡាយដែលមានសារសំខាន់បំផុតចំពោះសហគមន៍របស់ ពួកគេ។

សូមអរគុណដល់ក្រុមការងារតាមសហគមន៍ដែលបានផ្តល់ជូនយ៉ាងច្រើននូវទឹកចិត្ត ពេលវេលា និងបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន ដើម្បីជួយពួកយើងឲ្យផលិតសៀវភៅនេះឡើងប្រកបដោយសារប្រយោជន៍ជាទីបំផុតសម្រាប់ស្ត្រីទាំងអស់នៅទូទាំង ពិភពលោក៖

- Bangladesh:** Change Associates
- Cambodia:** Women's Resource Center
- China:** Yunnan Health and Development Association (YHDRA)
- Ethiopia:** Venture Strategies Innovations (VSI)
- Ghana:** One Africa Research Development and Extension Programme, Village Exchange Ghana, Widows Fight
- Guatemala:** Centro Ecueménico de Integración Pastoral Quetzaltenango, Centro de Educación y Recuperación Nutricional Emmanuel (CERNE), Asociación de Servicios Comunitarios de Salud (ASECSA), Tan Ux'il
- Guinea:** Today's Women International Network (TWIN)

- India:** Centre for Health Education, Training and Nutrition Awareness (CHETNA), Jamkhed Institute for Training in Community Health and Development, SAMA Health Forum, Self-employed Women's Association (SEWA), Tathapi Trust
- Kenya:** National Organization of Peer Educators (NOPE), Rehma Ta Allah Community Development Group
- Lebanon:** Women's Humanitarian Organization (WHO)
- Liberia:** Women's Solidarity Inc. (WOSI), Planning, Empowering, Advocating for Community Endeavors (PEACE)
- Malawi:** Girls Empowerment Network (GENET)

Mexico: Comité por una Maternidad Sin Riesgos
 Oaxaca, Grupos de Estudio sobre la Mujer Rosario Castellanos
Mongolia: Princess Center
Nepal: Rural Health Education Services Trust (RHEST)
Nicaragua: ATRAVES
Nigeria: Family-Centered Initiatives for Challenged Persons (FACICP)

Pakistan: Social Transformation and Educational Prosperity (STEP), Women in Need (WIN)
Philippines: Likhaan
Rwanda: The Ihangane Project
Sierra Leone: Midwives on Missions of Service (MOMs)
US/Choctaw Nation: JourneyWomen
Zambia: Central Action on HIV/AIDS (CAHA)

អង្គការបន្ទាប់នេះ បានផ្តល់ការគាំទ្រដ៏មានតម្លៃបំផុត តាមរបៀបជាច្រើន ដើម្បីផលិតសៀវភៅនេះឡើង ៖ Ipas, The Youth Leadership in Sexual and Reproductive Health Program (GOJoven) and Adolescent Girls' Advocacy & Leadership Initiative (AGALI) of the Public Health Institute, Global Fund for Women, និងអង្គការ CARE ប្រទេស Peru ។

យើងក៏សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងស្មោះស្ម័គ្រដល់បុគ្គលជាច្រើននាក់ទៀតដែលបានផ្តល់ពេលវេលា ទេព្យកោសល្យ និងការគាំទ្ររបស់ខ្លួន ជាពិសេសចំពោះ ៖

Oladayo Afolabi
 Maria Aguilar
 Sajida Arif
 Sarah Arshad
 Ximena Avellaneda Diaz
 Magdalena Bacalando
 Erick Ballena
 Memory Banda
 Maggie Bangser
 Enhjargal Banzragch
 Esther Barajas
 John Bergez
 Deborah Bickel
 Patricia Ravelo Blancas
 Sera Bonds
 James Briggs
 James Brooks
 Hallie Brown
 August Burns
 Jenna Burton
 Sarah Buttrey
 Blanca Castanon
 Emma Delfina Chirix
 Haile Eshe Cole
 Kellee Coleman

Gina Conde
 Elizabeth Cox
 Miatta Darwolor
 Junice Demeterio-Melgar
 Meagan Demitz
 Karin DeNevi
 Ivonne Diaz del Valle
 Milka Dinev
 Hector Dominguez
 Lina Echeverri
 Shalini Eddens
 Christina Ekpedor
 Mary Ellsberg
 Teresa Emeterio
 Greta-Stina Engelbert
 Elena Esquiche
 Kurt Eulau,
 Paul Farmer
 Rudy A. Felipe
 Audrey Fernandes
 Miriam Ford
 Latanya Mapp Frett
 Graciela Freyermuth
 Edith Friedman
 Alanna Galati

Del Garcia
 Iris Garcia
 Daria Garina
 Michela Garrison
 Connie Gates
 Araceli Gil
 Jaclyn Gilstrap
 Anna Giske
 Maenna Glenn
 Laura Goldman
 Jacob Goolkasian
 Ishan Gordon
 Miriam Bird Greenberg
 Flora Gutiérrez
 Anya Gutman
 Pham Bich Ha
 Paula Hammond
 Leigh Haynes
 Zena Herman
 Ana Maria Hernandez
 Cárdenas
 Lorena Herrera
 Leila Hessini
 Shobha Hiatt
 Nazneen Huq

Alyson Hyman	Sonia Navani	Diana Santana
Andrea Irvin	Meira Neggaz	Rene Castro Santoro
Sharon Ishcomer-Fleming	Candice Newman	N.B. Sarojini
Ellen Israel	Kofi Nyalimba	Hallie Sekoff
Megan Ivankovich	Josephat Nyamwaya	Katharine Shapiro
Zeina Jamaladdine	Dollina Odera	Lonny Shavelson
Peg Johnston	Helen Abazie Ogechi	Leslie Shipman
Dorcas Khasowa	Thank-God Okosun	José Ros Silvestre
Pisey Khim	Rebecca Okuamoah	Josefina Simbajon
Jasmine Kaur	Magdalena Olivera	Amrita Singh
Laura Kirkpatrick	Ramirez	Anuradha Singh
Paul Kivel	Jen Olson	Megan Sloat
Michael Klitsch	Yesenia Ortega	Maia Small
Beatrice Korto	Alana Ortez	CP Smitha
Kranti and Sabala	Jessica Osorio	Barbara de Souza
Miriam Lara-Meloy	Deborah Ottenheimer	Peggy Stern
BA Laris	Emma Ottolenghi	Dayna Stimson
Clara Lawal	Waela Oweity	A.O. Sule-Odu
Wendy Leonard	Nancy Owen Lewis	Esther Tahrir
Eduardo Liendro	Foyeke Oyedokun	Dorothy Tegeler
Rebecca Lightsey	Sana Patel	Cabbell Tennis II
Chona Lobitana	Alissa Petrites	Claire Tibbits
Claire Long	Ha Pham Bich	Oyungerel Tsedekdamba
Ronnie Lovich	Ndola Prata	Laura Turiano
Irene Lu	Helen Pu	Leah Uberseder
Christine Lungu	Minal Rahimtoola	Ekeate Umoh
Brinton Lykes	Pilar Ramirez	Irma Valasquez
Jay MacGillivray	Dee Redwine	Valerie Varco
Gina Margillo	Cecile Richards	Marvin Vásquez
Tara Mathur	Janie Riley	Arnold Vega
Eileen McCormick	Luciane Rocha	Adrian Velasquez
Laurie McWhorter	José Ros	Lily Walkover
Elvia Mendoza	Patricia Ross	Curt Wands-Bourdoiseau
Christiane Milev	Antonieta Rued	Glen Williams
Sierra Miley-Boland	Dan Rutz	Paula Worby
Pilar Montalvo	Ada Ruzer	Robin Young
Jennifer Moss	Yinusa Olanrewaju Saheed	Sandra Zerbo
Katie Muller	Tahira Saleem	Victor Zubeldia

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់មូលនិធិទាំងនេះដែលបានផ្តល់ការគាំទ្រហិរញ្ញវត្ថុដល់គម្រោងនេះ ៖ AHS Foundation; Arntz Family Foundation; Cogan Family Foundation; Conservation, Food and Health Foundation; Cornell Douglas Foundation; Flora Family Foundation; Ford Foundation; Grousbeck Family Foundation; International Foundation; Ipas; Kadoorie Charitable Foundation; Lalor Foundation; Lakeshore Foundation; May and Stanley Smith Charitable Trust; New Field Foundation; North Star Fund; Overbrook Foundation; Partnership Foundation; School for Advanced Research; United Methodist Church Women's Division; Virginia Wellington Cabot Foundation; West Foundation; និង WestWind Foundation ។

យើងក៏សូមអរគុណដល់បុគ្គលជាច្រើនដែលបានគាំទ្រហិរញ្ញវត្ថុដល់គម្រោងនេះ ជាពិសេស

ចំពោះ៖ Carolyn Bain, Fam Bayless, Sally and Alan Black, Marjorie Boetter, Betty Bottler, Paula Brentlinger, Kay Bullitt, Tina Bullitt, Morry Cater, Lynn Chapman, Karen Daubert and Jared Smith, Ann Dittmar, Barbara and Paul Freeman, Meg Fuell, Leslie Grace, Caroline Hale, Charles A. Hale and Lenore Hale, Roger Hale, Theodore Held, Jun Hurt, Elizabeth and Jeff Klein, Jim Krieger and Kimberly Wicklund, William Lankford, George Martin, Linda Mason, Jane Maxwell, Gary and Linda Oman, Wenda O'Reilly, Joana and L. Scott Ramos, Margaret Rosenfeld, Ollie Royer, Ruth Sherer, Michael Shimkin, Roslyn Solomon and David Groff, Alec and Jane Stevens, Margaret and David Thouless, Barbara Trenary, Jean Walkinshaw និង Diana Weihs ។




ខ្ញុំ, វេជ្ជបណ្ឌិត Melissa Smith សូមអរគុណដល់ Charles Hale, និង Amalia ព្រមទាំង Sofia Smith Hale ចំពោះការគាំទ្រយូរអង្វែង ការប្រឹក្សាប្រកបដោយគតិបណ្ឌិត ក្តីស្រឡាញ់ និងការស្ថិតនៅជាប់ជាមួយរហូតដល់ដំណើរការផលិតសៀវភៅនេះ, ដល់ឪពុកម្តាយខ្ញុំ Dorothy និង Palmer Smith ដែលបានធ្វើជាជនគំរូនៃការធ្វើការងារដើម្បីសេចក្តីល្អដល់មនុស្សទូទៅ។ ខ្ញុំក៏សូមអរគុណដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងឆ្លុះបញ្ចាំងសហគមន៍ទាំងឡាយនៅក្នុងប្រទេសនៃទ្វីបអាមេរិកកណ្តាល និងប្រទេសម៉ិកស៊ិកូ ដែលខ្ញុំមានឱកាសបានធ្វើការងារជាមួយ ហើយភាពច្នៃប្រឌិតនិងការតាំងចិត្តដើម្បីយុត្តិធម៌សង្គម របស់ពួកគេ បានដឹកនាំមាត់ជីវិតរបស់ខ្ញុំផ្ទាល់។ Sarah Shannon សូមអរគុណដល់ស្ត្រីក្នុងប្រទេសអែលសាវ៉ាខ័រដែលការងាររបស់ពួកគេដើម្បីយុត្តិធម៌សង្គម និងសមភាពយេនឌ័រ បានជំរុញទឹកចិត្តដល់ខ្ញុំ និងមនុស្សជាច្រើនទៀត; និងដល់ Pedro, Mercedes, Phyllis, Robin និងសហការីដទៃទៀតនៅប្រទេសកុងតា (Conta) ដែលបានបង្រៀនខ្ញុំពីការអប់រំអំពីអាត្រាប្រជាជន។ Kathleen Vickery សូមអរគុណដល់ក្រុមស្ត្រីនៅទីក្រុងសាន់ទីអាហ្គូ នៃប្រទេសឈីលី ដែលបានបង្កើតអង្គការ Isis International ព្រមទាំងមនុស្សទាំងឡាយដែលមានគំនិត ការតស៊ូ និងចក្ខុវិស័យដូចគ្នាក្នុងការផ្លាស់ប្តូរតាមរយៈបណ្តាញសុខភាពស្ត្រីប្រចាំអាមេរិកឡាទីន និងខាប៊ីន។ ការតស៊ូរបស់ពួកគេ បានជួយដល់ឆ្លុះបញ្ចាំងសុខភាពស្ត្រីទូទាំងសកលលោក និងបានជំរុញទឹកចិត្តខ្ញុំឲ្យរួមចំណែកក្នុងការផលិតសៀវភៅនេះឡើង។

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ

សៀវភៅ សកម្មភាពដើម្បីសុខភាពស្រ្តី ត្រូវបានសរសេរឡើងដើម្បីជួយដល់ស្រ្តី និងបុរស ក្នុងការជំរុញសហគមន៍របស់ខ្លួន ពីការស្គាល់បញ្ហា ទៅជាការពិភាក្សាអំពីផលប៉ះពាល់ និងឈានដល់សកម្មភាពសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដើម្បីកែលម្អសុខភាពស្រ្តី និងក្មេងស្រ្តីឲ្យកាន់តែប្រសើរ។ សៀវភៅនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយដល់ដំណើរការទាំងនោះ។ អ្នកមិនចាំបាច់អាន ជំពូកនីមួយៗតាមលំដាប់ដោយនោះទេ។ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមត្រង់ប្រធានបទណាដែលត្រូវនឹងតម្រូវការ និងបញ្ហារបស់អ្នក តែម្តង។

ជំពូក២ ៖ “សហគមន៍ធ្វើការរៀបចំដើម្បីសុខភាពស្រ្តី” និងជំពូក១០ ៖ “ការបង្កើតចលនាដើម្បីសុខភាពស្រ្តី” អាចជួយ ឲ្យអ្នកស្វែងយល់អំពីដំណើរការនៃការបង្កើតផែនការសកម្មភាព និងការរៀបចំសហគមន៍។ ជំពូក៣ ៖ “យេនឌ័រ និងសុខភាព” និងជំពូក៤ ៖ “ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ” ផ្តល់នូវព័ត៌មានសំខាន់ៗ ការវិភាគ និងសកម្មភាពជាច្រើន ដែលជា មូលដ្ឋានសម្រាប់ការអប់រំនិងការងាររៀបចំផ្សេងៗដែលមាននៅក្នុងជំពូកដទៃទៀត។

ជំពូកនីមួយៗចាប់ផ្តើមដោយតារាងមាតិកា ដែលប្រាប់ពីផ្នែកសំខាន់ៗ និងសកម្មភាពនានានៅក្នុងជំពូកនោះ។ អ្នក អាចមើលបញ្ជីសកម្មភាព ដែលស្ថិតនៅបន្ទាប់ពីទំព័រមាតិកា ដើម្បីរំលងទៅកាន់សកម្មភាពនានាតែម្តង។ ផ្នែកសេចក្តីបន្ថែម ខ ៖ “ការប្រជុំដ៏ល្អ, ពីពេលចាប់ផ្តើម ដល់ទីបញ្ចប់” និងសេចក្តីបន្ថែម គ ៖ “សកម្មភាពដើម្បីលើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួម” ផ្តល់នូវ សកម្មភាពបន្ថែមទៀត ក៏ដូចជាគន្លឹះផ្សេងៗអំពីរបៀបសម្របសម្រួលការប្រជុំ ការដឹកនាំការពិភាក្សាលំបាកៗ និងការជួយដល់ ក្រុមទាំងឡាយឲ្យប្រជុំនិងធ្វើការរួមគ្នាយ៉ាងរលូន។



ស្រ្តីនៅអង្គការរបស់ខ្ញុំ បានសាកល្បងប្រើប្រាស់សកម្មភាពមួយចំនួនពីសៀវភៅនេះ។ យើងបានធ្វើនូវមតិណែនាំអំពីវិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាព និងមិនមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ ពួកយើង, និងវិធីដែលយើងបានធ្វើការសម្រួលដើម្បីឲ្យសកម្មភាពនោះសក្តិសមនឹង វប្បធម៌របស់ពួកយើង។ ខ្ញុំរីករាយណាស់នៅពេលបានឃើញដំបូន្មាន និងសំណើរបស់ យើងត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ អ្នកក៏អាចធ្វើដូចពួកយើងដែរ។

បញ្ជីឈ្មោះក្រុមការងារដែលបានចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេអំពីការលើកកម្ពស់សុខភាពនិងផ្តល់អំណាច ដល់ស្រ្តី ជាមួយពួកយើង គឺមានផ្តល់ជូននៅទំព័រ 328 ដល់ 330 រួមជាមួយព័ត៌មានទាក់ទងរបស់ពួកគេ។ ធនធានមួយចំនួន សម្រាប់ជំនួយដល់ការបោះពុម្ពនិងអនុញ្ញាត ដែលយើងយល់ថាមានសារប្រយោជន៍ និងសង្ឃឹមថាអាចជួយដល់អ្នកបាន ដែរនោះ មានផ្តល់ជូននៅទំព័រ 331 ដល់ 338។

សៀវភៅបែបនេះ គឺមិនអាចបញ្ចប់បានឡើយ។ ដើម្បីចែករំលែកសកម្មភាពរបស់អ្នក បទពិសោធន៍ និងធនធានល្អៗ ដែលអ្នកបានឃើញ ឬបានបង្កើតជាមួយអង្គការ Hesperian អ្នកអប់រំសុខភាព និងអ្នករៀបចំសហគមន៍ដទៃទៀត, សូមប្រើប្រាស់វិបសាយនេះ ៖ healthactions.hesperian.org ។ យើងរង់ចាំទទួលអ្នកដោយអំណរ!

មាតិកា

ជំពូក	ទំព័រ
1 ការចាត់វិធានដើម្បីសុខភាពស្ត្រី	1
2 សហគមន៍ធ្វើការរៀបចំដើម្បីសុខភាពស្ត្រី	17
3 យេនឌ័រ និងសុខភាព.....	41
4 ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ.....	75
5 ការបង្ការជំងឺកាមរោគ	107
6 ការបញ្ចប់អំពើហិង្សាផ្នែកយេនឌ័រ.....	141
7 ការការពារសុខភាពស្ត្រីដោយប្រើសេវាផែនការគ្រួសារ.....	179
8 ផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព និងការសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព	211
9 ការបង្ការមរណភាពពីការរំលូតកូនគ្មានសុវត្ថិភាព.....	247
10 ការបង្កើតចលនាសុខភាពស្ត្រី	275
ឧបសម្ព័ន្ធ ក៖ ការតស៊ូមតិដើម្បីសិទ្ធិស្ត្រីដោយប្រើប្រាស់ច្បាប់អន្តរជាតិ	300
ឧបសម្ព័ន្ធ ខ៖ កិច្ចប្រជុំដំណើរការល្អ ចាប់ពីពេលចាប់ផ្តើមរហូតដល់ចប់	305
ឧបសម្ព័ន្ធ គ៖ សកម្មភាពនានាដើម្បីជំរុញការចូលរួម	317
សកម្មភាពដែលបានកែសម្រួល.....	327
ឈ្មោះក្រុមនិងគម្រោងដែលបរិយាយនៅក្នុងសៀវភៅនេះ	328
ប្រភពផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែម	331

សកម្មភាព

តួនាទីភេទ និងតួនាទីយេនឌ័រ៖ តើខុសគ្នាត្រង់ណា?	42
ប្រអប់យេនឌ័រ.....	44
ចុះប្រសិនបើគ្មានប្រអប់យេនឌ័រវិញ?	46
ការងារក្នុងមួយថ្ងៃ	48
ជីវិតកាលពីអតីតកាល	51
តុល្យភាពនៃបន្ទុក	54
ល្បែងកម្សាន្តដូចម្តេច?	56
របៀបនិយាយដោយប្រើពាក្យ “ខ្ញុំ”	59
ល្ខោនកាយវិការ.....	63
ការកែប្រែក្បួនច្បាប់.....	65
ការសម្រេចក្តីសុបិនរបស់អ្នក.....	67
ពិភពនៃការផ្សព្វផ្សាយផលិតផល ៖ ស្ត្រីសិចស៊ី និងបុរសរឹងមាំ.....	68
អាវរៀមបន្តពូជ	78
ពិនិត្យមើលថាតើអ្នកស្ថិតនៅចំណុចណា.....	79
សិចស៊ីបឺងហ្គោ	86
ចំណុចត្រង់ណាដែលធ្វើឲ្យមានសម្រើប	89
សម្រាប់បុរស តើអ្វីទៅជាការរួមភេទ? រួចចុះសម្រាប់ស្ត្រី?	94
កែប្រែសាច់រឿង កែប្រែឆាកជីវិត	96
អនុវត្តការជជែកជាមួយដៃគូ អំពីការរួមភេទ.....	100
ចង់, មានឆន្ទៈ, មិនឡើយ៖ ការស្វែងយល់អំពី	102
សំណួរសម្ងាត់.....	109
ល្បែងចាប់ដៃ	112
ល្ខោនសម្តែងអំពី ជំងឺកាមរោគ.....	123
ល្បែងក្តារបន្ទះអំពីជំងឺកាមរោគ	124
ការកំសាន្តជាមួយស្រោមអនាម័យ	131
ការស្វែងរកកំណប់ក្នុងសហគមន៍ដើម្បីបង្ការជំងឺកាមរោគ.....	135
ការសំដែងតួ៖ អំពីហិង្សាផ្នែកយេនឌ័រប៉ះពាល់មនុស្សគ្រប់រូប.....	148
ហុចស្តែ	149
ស្វែងយល់ពីមូលហេតុនៃអំពើហិង្សាផ្នែកយេនឌ័រ.....	152
ការសំដែង “ការបញ្ចប់រឿងដោយភាពរីករាយ” ដើម្បីគិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរ.....	153
អំណាចខ្លាំង និង អំណាចតិច	154
ការចលនាឲ្យមានតុល្យភាពអំណាច.....	156

សកម្មភាព(ត)

- ការសំដែងតួជាអ្នកឃើញហេតុការណ៍ 160
- ការសើបអង្កេតជាក្រុមអំពីតួនាទីនៃអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន 172
- ប្រើប្រាស់រូបភាពដើម្បីពិភាក្សាពីផលប្រយោជន៍នៃផែនការគ្រួសារ 180
- ល្បែងរឿងនិទាន៖ រឿងនិទានរបស់គ្រួសារ២ 182
- អនុវត្តផែនការអំពីការពន្យារកំណើត 184
- កែវត្រីសម្រាប់ជួយយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យ ផែនការពិភាក្សាកំណើត 186
- ការឆ្លងទន្លេទៅរកសុខភាព..... 188
- ល្បែងក្តារបន្ទះអំពីផែនការគ្រួសារ 197
- ដើមឈើបញ្ហាដើម្បីពិភាក្សាពីឧបសគ្គនៃផែនការគ្រួសារ 202
- ដុំអំបោះដើម្បីពិភាក្សាពីដំណោះស្រាយបញ្ហា..... 205
- សម្តែងតួជាវាគ្មិនពិភាក្សាពីផែនការគ្រួសារ 206
- សាងសង់ផ្ទះសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព 217
- ផែនទីទៅកាន់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់..... 218
- ល្បែង “ប៉ូន្តែហេតុអ្វី?” 222
- ការបង្កើតច្រវាក់នៃមូលហេតុ..... 223
- ការបោះឆ្នោតដោយប្រើដុំស្ពត 225
- សម្តែងតួពីហេតុអ្វីទើបស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនទទួលបានការថែទាំ..... 229
- កែវត្រីអំពីបទពិសោធន៍នៃការសម្រាលកូន 234
- ក្បាល បេះដូង ដៃ 236
- ល្បែងទស្សន៍ទាយដោយប្រើឆាកកំប្លែងខ្លី៖ វាជាស្ថានភាពបន្ទាន់! 241
- ការយកចិត្តដាក់ក្នុងជីវិតរបស់គាត់ 254
- ដើមឈើបញ្ហាដើម្បីពិភាក្សាពីការមានផ្ទៃពោះមិនចង់បាន..... 256
- មានគំនិតច្រើនណាស់!..... 259
- ល្បែងក្តារបន្ទះអំពីការរំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាព..... 260
- ការជ្រើសរើសយកជំហរមួយ 261
- និយាយថាទេ ចំពោះការស្តីបន្ទោស និងធ្វើឲ្យអាម៉ាស់..... 262
- ការសម្តែងល្ខោនឡើងវិញ៖ ការសង្គ្រោះជីវិតបន្ទាប់ពីការរំលូតកូន 265
- តើសេវាសុខភាពដែលសមស្របរបស់ស្ត្រីនឹងមានលក្ខណៈដូចម្តេចទៅ?..... 279
- បង្កើតផែនទីអំណាច 284
- បង្កើតផែនទីមតិយោបល់ 288
- ការបង្កើតសារតស៊ូមតិដែលមានប្រសិទ្ធភាព..... 290