អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា (រ៉ាក់)
Reproductive Health Association of Cambodia (RHAC)

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន ៦

លេខរៀងទី៦
កក្កដា-ធ្នូ ២០២៤

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

រឿងពិតពីសហគមន៍

សុខភាព

សំណួរ-ចម្លើយ

សូមScanនៅទីនេះ

RHAC Social Page

RHAC

RHAC រ៉ាក់

www.rhac.org.kh

លេខរៀងទី៦

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន

កក្កដា-ធ្នូ ២០២៤

៦

មាតិកា

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

១ លើកកម្ពស់ការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ តាមរយៈការចងក្រងសៀវភៅឯកសារស្តីពី «ប្រយោជន៍សម្រាប់ទាំងអស់គ្នា៖ ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា» ...... ទំព័រ ១

២ សិក្ខាសាលាសម្ពោធកម្មវិធី លើកកម្ពស់សុខភាព និងសិទ្ធិរបស់យុវតីតាមរយៈ............................ ទំព័រ ៤

៣ យុទ្ធនាការ១៦ថ្ងៃ ដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រីនិងក្មេងស្រីឆ្នាំ២០២៤ .... ទំព័រ ៦

៤ និរន្តភាពត្រូវផ្តើមចេញពីខ្លួនយើង .... ទំព័រ ៨

៥ មន្ត្រីអង្គការមូលនិធិសកលកោតសរសើររ៉ាក់លើសកម្មភាពបង្ការអេដស៍នៅកម្ពុជា .... ទំព័រ ៩

៦ អង្គការរ៉ាក់ចូលរួមជាមួយអាជ្ញាធរជាតិ និងថ្នាក់ក្រោមជាតិប្រារព្ធទិវាពិភពលោកប្រឆាំង............... ទំព័រ ១០

៧ កិច្ចប្រជុំបុគ្គលិកប្រចាំឆ្នាំ២០២៤ របស់អង្គការរ៉ាក់ .... ទំព័រ ១១

រឿងពិតពីសហគមន៍

៨ ជីវិតដ៏កំសត់អើយ .... ទំព័រ ១៣

៩ បទពិសោធន៍ជីវិតឆាប់រៀបការវ័យក្មេងរបស់ខ្ញុំ .... ទំព័រ ១៤

១០ ភាពពេញវ័យ និងការអនាម័យខ្លួនប្រាណរបស់យុវវ័យ .... ទំព័រ ១៥

១១ ជីវិតនាងកុលាប (កុលាបជាឈ្មោះដាក់ក្រៅ) .... ទំព័រ ១៦

សុខភាព

១២ តើគូស្វាមីភរិយា គួរពិនិត្យអ្វីខ្លះសម្រាប់ការត្រៀមមានផ្ទៃពោះ? .... ទំព័រ ១៧

១៣ លំហាត់ប្រាណសម្រាប់ស្ត្រីពេលមានផ្ទៃពោះ .... ទំព័រ ១៨

សំណួរ-ចម្លើយ

១៤ សំណួរ ចម្លើយពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជប្រចាំឆមាសទី២ ឆ្នាំ២០២៤ .... ទំព័រ ១៩

លើកកម្ពស់ការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ តាមរយៈ ការចងក្រងសៀវភៅឯកសារស្តីពី «ប្រយោជន៍សម្រាប់ទាំងអស់គ្នា៖ ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា»

សៀវភៅឯកសារស្តីពី **«ប្រយោជន៍សម្រាប់ទាំងអស់គ្នា៖ ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា»** ត្រូវបានដាក់សម្ពោធជាផ្លូវការ ក្រោមអធិបតីភាព លោកជំទាវ គឹម សេដ្ឋានី រដ្ឋលេខាធិការប្រចាំការនៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងជាតំណាងដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ ជួនណារ៉ុន ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី រដ្ឋមន្ត្រី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។ នាឱកាសនេះដែរ ក៏មានការអញ្ជើញចូលរួមពីថ្នាក់ដឹកនាំ និងមន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ ជាគណៈប្រតិភូ ដែលអញ្ជើញពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា អាជ្ញាធរជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ សើស្បែក និងកាមរោគ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក តំណាងមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានីភ្នំពេញ ខេត្តកំពត និង ខេត្តសៀមរាប តំណាងសាលាគរុកោសល្យខេត្តកំពត តំណាងម្ចាស់ជំនួយ RFSU តំណាងអង្គការដៃគូជាតិ និងអន្តរជាតិ នាយកសាលា គ្រូបង្រៀន និង សិស្សានុសិស្ស ដែលមានចំនួនសរុប ៩៤ រូប។

ជាមតិចំណាប់អារម្មណ៍ **អ្នកស្រីបណ្ឌិត សាផន សុមោលីរស្មី** នាយិការងប្រតិបត្តិអង្គការរ៉ាក់បានលើកអំពីសារតានៃការងាររបស់អង្គការរ៉ាក់ដែលបានចូលរួមលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវភេទសុខភាពបន្តពូជនិងសិទ្ធិជាពិសេស គឺក្នុងចំណោម ក្រុមជនងាយរងគ្រោះ ដែលមានយុវជន ស្ត្រី កុមារី អ្នកមាននិន្នាការភេទចម្រុះ និងក្រុមចំណុចជាច្រើនទៀត អស់រយៈកាល ៣០ឆ្នាំមកហើយ។

គួរបញ្ជាក់ផងដែរថា រ៉ាក់ ក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើការងារលើសុខភាពយុវវ័យដំបូងគឺយកប្រធានបទអំពីការរាតត្បាតពីជំងឺអេដស៍ក្នុងអំឡុងឆ្នាំ១៩៩០ ដែលចំនួនអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៏មានការកើនឡើងជាលំដាប់ក្នុងទស្សវត្សទី៩០ ជាពិសេសលើប្រជាជនវ័យក្មេង និងក្នុងតំបន់ទេសចរណ៍។

ក្នុងខែកក្កដាឆ្នាំ១៩៩៧កម្មវិធីសុខភាពយុវវ័យរបស់រ៉ាក់ត្រូវបានបង្កើតឡើងនិងអនុវត្តដំបូងក្នុងខេត្តព្រសីហនុ ដោយយកបញ្ហាអេដស៏ជាចំណុចនាំមុខ ព្រោះទាំងមាតាបិតា អាជ្ញាធរ និងខាងសុខាភិបាល អប់រំក៏មានការយល់ឃើញដូចគ្នាអំពីមហន្តរាយដែលបង្កឡើងដោយជំងឺអេដស៏លើយុវវ័យ និងប្រជាជនខ្មែរ។ ដោយសារ រ៉ាក់ជាអង្គការដែលយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើទិដ្ឋភាពរួមរបស់យុវវ័យរ៉ាក់តែងតែបញ្ចូលជាបណ្តើរៗនូវប្រធានបទដ៏ទៃទៀតដែលមានសារៈសំខាន់ដល់យុវវ័យដូចជាជំងឺកាមរោគការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ការការពារការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ។ល។ នៅក្នុងឆ្នាំដំបូងៗ អង្គការរ៉ាក់បានយកកត្តាជំងឺ និងកត្តាជីវសាស្ត្រ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពរបស់យុវវ័យ។ ជាបណ្តើរៗអង្គការរ៉ាក់បានបញ្ចូលនូវកត្តាសង្គមទំនៀមទំលាប់ដែលនាំអោយយុវវ័យមិនអាចការពារខ្លួនគេបានដោយសុវត្ថិភាពដូចជាបញ្ហាដែលកើតឡើងដោយសារទំនៀមទម្លាប់សង្គមមានមកលើយុវវតីសិទ្ធិរបស់បុគ្គលទាក់ទងទៅនឹងសុខភាពជាទូទៅនិងទាក់ទងទៅនឹងសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ ។

ចាប់ពីឆ្នាំ ១៩៩៧ មក រ៉ាក់បានធ្វើការទាំងនេះនៅក្នុងសាលា និងជាមួយយុវវ័យក្នុងភូមិជាច្រើនក្នុងខេត្តនានាទូទាំងប្រទេសកម្ពុជារាប់ទាំងមណ្ឌលគិរី ត្បូងឃ្មុំ កំពង់ចាម បាត់ដំបង សៀមរាប កំពង់ស្ពឺ កំពត កំពង់សោម ក្រុងភ្នំពេញ មានអ្នកស្ម័គ្រចិត្តយុវវ័យរ៉ាក់ជាច្រើនបច្ចុប្បន្នបានក្លាយជាមន្ត្រីថ្នាក់ខ្ពស់ក្នុងការងារប្រទេស។ សាលារាប់ពាន់បានធ្លាប់បានធ្វើការសហការណ៏ជាមួយរ៉ាក់ មានអ្នកស្ម័គ្រចិត្តយុវវ័យរាប់ពាន់នាក់ លោកគ្រូអ្នកគ្រូព្រមទាំងថ្នាក់ដឹកនាំសាលារាប់ពាន់នាក់ធ្លាប់បានចូលរួមធ្វើការងារសុខភាពយុវវ័យ ការងារបំណិនជីវិតយុវវ័យជាមួយអង្គការរ៉ាក់។

ក្នុងឆ្នាំ២០១០ រ៉ាក់ក្រោមកិច្ចផ្តល់ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ និងបច្ចេកទេសពី RFSU បានពង្រីកកម្មវិធីសុខភាពបន្តពូជ សុខភាពផ្លូវភេទយុវវ័យ ដោយ

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

សហការជាមួយក្រសួងអប់រំ និងមន្ទីរអប់រំខេត្តកំពង់ស្ពឺ។ យើងចាប់ផ្ដើមបង្រៀនគ្រូក្នុងសាលា គ្រូចាប់ផ្ដើមបង្រៀនយុវសិស្ស យើងបានធ្វើសិក្ខាសាលាជាមួយអជ្ញាធរមូលដ្ឋាននិងតំណាងមាតាបិតាក្នុងគោលបំណងអោយពួកគាត់យល់អំពីសារៈសំខាន់នៃការអប់រំសុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទយុវវ័យនិងក្នុងបំណងអោយមានបរិយាកាសគាំទ្រដល់សកម្មភាពអប់រំយុវវ័យនៅតាមភូមិដែលមិនមែនជាសិស្សសាលា ។

ដោយចលនាការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវភេទសុខភាពបន្តពូជយុវវ័យមានការកើនឡើង និងដោយមានការដឹកនាំប្ដេជ្ញាចិត្តរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ប្រទេសកម្ពុជាបានបង្កើតនិងបោះពុម្ពសៀវភៅបំណិនជីវិត សុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជសម្រាប់សិស្សតាមកម្រិតថ្នាក់ក្នុងឆ្នាំ២០១៣។ ចាប់ពីពេលនោះមក ទាំងរ៉ាក់ ទាំងក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ទាំងដៃគូអភិវឌ្ឍន៏ដទៃទៀតជាពិសេស UNFPA បានពង្រីកការប្រើប្រាស់សៀវភៅបំណិនជីវិតនេះក្នុងសាលានិងក្រៅសាលា។

ចាប់ពីឆ្នាំ ២០១៣ រ៉ាក់បានសហការជាមួយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងRFSUពង្រីកកម្មវិធីយុវវ័យទៅខេត្តកំពតដោយប្រើប្រាស់សៀវភៅបំណិនជីវិត ដោយបានធ្វើការក្នុងសាលាប្រមាណ ៣ ទៅ ៤ រយសាលានៅក្នុងខេត្ត និងនៅក្នុងភូមិ។

ក្នុងឆ្នាំ ២០១៦ រ៉ាក់សហការណ៏ជាមួយក្រសួងអប់រំបានធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញនូវភាពពេញលេញរបស់មេរៀនបំណិនជីវិតដោយប្រៀបធៀបទៅនឹងមេរៀនអប់រំផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់ UNESCO និងបានរៀបចំផែនការដើម្បីកែលម្អរសៀវភៅបំណិនជីវិតអោយមានភាពគ្រប់ជ្រុងជ្រោយទៅតាមការណែនាំរបស់ UNESCO ។

ចាប់ពីឆ្នាំ ២០១៩ ដោយមានការយល់ដឹងកាន់តែទូលំទូលាយលើសារៈសំខាន់នៃការអប់រំផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដែលជាផ្លែផ្កាដែលប្រទេសកម្ពុជាបានខិតខំប្រឹងប្រែងពីគ្រប់ភាគី និងក្រោមការដឹកនាំរបស់ក្រសួងអប់រំ ជាពិសេសតាមរយៈនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សារ៉ាក់បានសហការណ៏ជាមួយក្រសួងអប់រំនិងដៃគូអភិវឌ្ឍន៏ដទៃទៀតផលិតសៀវភៅអប់រំសុខភាពតាមកម្រិតថ្នាក់ដោយបានដាក់បញ្ចូលបន្ថែមដើម្បីអោយការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជមានលក្ខណៈគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។អ្វីដែលជាមោទភាពបន្ថែមទៀតនោះគឺក្រសួងអប់រំបានសម្រេចអោយប្រធានបទអប់រំសុខភាពទាំងនេះជាប្រធានបទសិក្សានិងមានការប្រឡងដូចប្រធានបទដទៃទៀតក្នុងសាលា។

សៀវភៅឯកសារក្រោមចំណងជើងថា **«ប្រយោជន៍សម្រាប់ទាំងអស់គ្នា៖ ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា»**ជាសក្ខីភាពនៃកិច្ចប្រឹងប្រែងរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ដែលយើងបានចងក្រងទុកជាអនុស្សាវរីយ៍នៃកិច្ចប្រឹងប្រែងរួមពីសំណាក់រាជរដ្ឋាភិបាលសង្គមស៊ីវិលនិងដៃគូរអភិវឌ្ឍន៏អន្តរជាតិក៏ដូចសម្រាប់ចែករំលែកបទពិសោធន៏ទៅប្រទេសនានាដែលចង់បានការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។

នៅក្នុងសន្ទរកថាបើកកម្មវិធីនេះ **លោកជំទាវ គឹម សេដ្ឋានី** បានថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅដល់អង្គការរ៉ាក់ដែលបានសហការរៀបចំព្រឹត្តការណ៍នេះឡើង ដើម្បីរំលេចឱ្យឃើញនូវសមិទ្ធផល ដែលកើតចេញពីកិច្ចសហការដ៏ល្អរវាងស្ថាប័នរាជរដ្ឋាភិបាល និងអង្គការសង្គមស៊ីវិល ក្នុងការចូលរួមចំណែកអភិវឌ្ឍន៍មូលធនមនុស្សនៅកម្ពុជា តាមរយៈការពង្រឹងនូវវិជ្ជាសម្បទា បំណិនសម្បទា ចរិយាសម្បទាពាក់ព័ន្ធនឹងសិទ្ធិ សុខភាពបន្តពូជ សុខភាពផ្លូវភេទដល់យុវវ័យនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា។

លោកជំទាវ គឹម សេដ្ឋានី បានបន្តថា ព្រឹត្តការណ៍ថ្ងៃនេះ ជាវឌ្ឍនភាពថ្មីមួយទៀតបន្ថែមលើសមិទ្ធផលនានា ដែលអង្គការរ៉ាក់ បានផ្ដល់នាពេលកន្លងមក រួមទាំងផ្នែកបច្ចេកទេស សម្ភារៈបរិក្ខារ និងថវិកាក្នុងការគាំទ្រសកម្មភាពនានារបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ពាក់ព័ន្ធនឹងការអប់រំបង្ការមេរោគអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ ចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៩៥មក ហើយជាអង្គការដៃគូសំខាន់មួយស្ថិតក្នុងចំណោមអង្គការដៃគូដទៃទៀតដែលបានគាំទ្រការដាក់ការដាក់បញ្ចូល **«ការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ»** ទៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅនៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។ សមិទ្ធផលទាំងនេះជាសក្ខីកម្មពីការចូលរួមរបស់ដៃគូក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពសិក្សានៅកម្ពុជា។

ជាការពិតណាស់ **«ការលើកកម្ពស់សុខភាពសិក្សា»** គឺជាកត្តាដ៏សំខាន់មួយដែលរួមចំណែកក្នុងការធានាបាននូវការសិក្សាប្រកបដោយគុណភាពនិងបង្កើនអត្រាបញ្ចប់ការសិក្សាដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅនៃការអប់រំ។ក្នុងន័យនេះហើយ បានជារាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា បាន និងកំពុងយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងខ្លាំង ក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពសិក្សា ដោយបានដាក់ចេញជាសំណុំយុទ្ធសាស្ត្រនិងសកម្មភាពអន្តរកម្មរវាងគ្រឹះស្ថានសិក្សានិងសេវាកម្មសុខភាពនានា ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាព តាមរយៈការអប់រំ

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

សុខភាពនិងការផ្តល់សេវាសុខភាពចាំបាច់ដល់អ្នកសិក្សានិងបុគ្គលិកអប់រំជាដំណាក់កាលទៅតាមការវិវត្តនៃសង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ច។

បន្ថែមពីនេះ **ជំទាវ គឹម សេដ្ឋានី** បានបន្តទៀតថា សមិទ្ធផលទាំងនេះជាកត្តាជំរុញទឹកចិត្តយើងបន្ថែមទៀត ដើម្បីឆ្ពោះទៅសម្រេចការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់ រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា ក្នុងការបង្រៀនសិស្សលើមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាពដល់អ្នកសិក្សាឱ្យបានយ៉ាងហោច ៣លាន ៥សែននាក់ និងបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្រៀនយ៉ាងហោច៨ម៉ឺននាក់នៅត្រឹមឆ្នាំ២០៣០ខាងមុខ។ លោកជំទាវក៏សូមលើកទឹកចិត្តនិងអំពាវនាវដល់ដៃគូអភិវឌ្ឍនានា ដែលមានដូចជាអង្គការរ៉ាក់ និងមូលនិធិសហប្រជាជាតិសម្រាប់ប្រជាជន (UNFPA) ជាដើមគ្រឹះស្ថានសិក្សានិងស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធបន្តការយកចិត្តទុកដាក់វិនិយោគបន្ថែមទៀត ក្នុងការអនុវត្តមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ក៏ដូចជាការចូលរួមលើកកម្ពស់ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរនៅកម្ពុជា។

ជាថ្មីម្តងទៀតលោកស្រីក៏សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះគ្រប់ដៃគូពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ពិសេសអង្គការរ៉ាក់ ដែលបានជួយគាំទ្រដល់ក្រសួងអប់រំ យុវជននិងកីឡា ក្នុងការអនុវត្តមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព គ្រប់ជំហាននីមួយៗរួមមានក្របខណ្ឌកម្មវិធីសិក្សា ស្តង់ដាកម្មវិធីសិក្សា កម្មវិធីសិក្សាលម្អិត សៀវភៅសិក្សាគោល ការបោះពុម្ព ការបំប៉នគ្រូបង្រៀន និងការងារអធិការកិច្ចគុណភាពអប់រំ រហូតចងក្រងបាននូវកម្រងឯកសារសម្រាប់ធ្វើជាសក្ខីភាពនៃភាពជោគជ័យក្រោមចំណងជើងថា **«ប្រយោជន៍សម្រាប់ទាំងអស់គ្នា៖ ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា»**ដែលយើងទាំងអស់គ្នាកំពុងដាក់សម្ពោធជាផ្លូវការនាថ្ងៃនេះ។នាងខ្ញុំសូមលើកទឹកចិត្តដល់គ្រប់ភាគីពាក់ព័ន្ធ សូមយកខ្លឹមសារនៃឯកសារនេះ ទៅផ្សព្វផ្សាយបន្តដល់គ្រប់ក្រុមគោលដៅ ក្នុងការលើកកម្ពស់ការអនុវត្តកម្មវិធីអប់រំសុខភាពឱ្យកាន់តែផុលផុសបន្ថែមទៀត។

នៅក្នុងសន្ទរកថាបិទ ដែលដឹកនាំដោយ**លោកជំទាវ សឿ សុជាតា** អនុរដ្ឋលេខាធិការនៃក្រសួងអប់រំយុវជននិងកីឡាបានលើកឡើងអំពីសុឆន្ទៈនិងការប្តេជ្ញាចិត្តបង្កើនសុខមាលភាពមូលធនមនុស្សនៅកម្ពុជា ដែលជាអទិភាពមួយរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលនៃកម្ពុជានីតិកាលទី៧ នេះ៕

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

សិក្ខាសាលាសម្ពោធកម្មវិធី លើកកម្ពស់សុខភាព និងសិទ្ធិរបស់យុវតីតាមរយៈការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យ និងការថែទាំខ្លួនពេលមានរដូវ

ជានិច្ចកាល អង្គការរ៉ាក់ បានយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសុខុមាលភាពរបស់សហគមន៍ ជាពិសេសលើសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិរបស់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍។ថ្មីៗនេះ អង្គការរ៉ាក់បានរៀបចំសិក្ខាសាលាសម្ពោធកម្មវិធី **"លើកកម្ពស់សុខភាព និងសិទ្ធិរបស់យុវតី តាមរយៈការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យនិងការថែទាំខ្លួនពេលមានរដូវ"**ក្រោមការឧបត្ថម្ភគាំទ្ររបស់មូលនិធិកុមារកូរ៉េ ដែលត្រូវបានប្រារព្ធឡើងនាព្រឹកថ្ងៃទី១១ខែធ្នូឆ្នាំ២០២៤នៅអនុវិទ្យាល័យសម្តេចហ៊ុនសែនអង្គរជ័យស្រុកឈូកនៃខេត្តកំពត ក្រោមអធិបតីភាព លោកជំទាវអនុរដ្ឋលេខាធិការនៃក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ប្រធានមន្ទីរអប់រំយុវជន និងកីឡា ខេត្តកំពត ប្រធានមូលនិធិកុមារកូរ៉េនាយិការងប្រតិបត្តិអង្គការរ៉ាក់អភិបាលរងស្រុកអង្គរជ័យ ព្រមទាំងវត្តមានលោកគ្រូអ្នកគ្រូ និងសិស្សានុសិស្ស ដែលសរុបមានចំនួន៨៣នាក់ មានស្រី៤៨នាក់។

ជាកិច្ចស្វាគមន៍ **អ្នកស្រីបណ្ឌិត សាផន សុមោលីរស្មី** នាយិការងប្រតិបត្តិអង្គការ៉ាក់ បានថ្លែងនូវចំណាប់អារម្មណ៍ដោយបានលើកឡើងអំពីសាវតានៃការងាររបស់អង្គការរ៉ាក់ដែលបានចូលរួមលើកកម្ពស់សុខភាពនិងសិទ្ធិរបស់យុវតី ជាពិសេសសម្រាប់ក្រុមងាយរងគ្រោះរួមមាន យុវជន ស្ត្រី និងកុមារីអ្នកមាននិន្នាការភេទចម្រុះនិងក្រុមជនជាតិភាគតិចក្នុងរយៈពេលជិត៣០ឆ្នាំកន្លងមកនេះ។ចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៩៧មកអង្គការរ៉ាក់បានសហការជាមួយក្រសួងអប់រំយុវជននិងកីឡាដោយធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តយុវវ័យ ថ្នាក់ដឹកនាំសាលា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នៅសាលារៀនប្រមាណ ៣០០ ទៅ៤០០សាលា ដើម្បីធ្វើការងារសុខភាពយុវវ័យ និងបំណិនជីវិត។ ឆ្លៀតឱកាសនេះផងដែរ អ្នកស្រីនាយិការង ក៏បានថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅដល់មូលនិធិកុមារកូរ៉េ ដែលបានជួយគាំទ្រដល់អង្គការរ៉ាក់សម្រាប់ការអនុវត្តគម្រោង **"លើកកម្ពស់សុខភាព និងសិទ្ធិរបស់យុវតីតាមរយៈធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យពេលមានរដូវ"** នៅតាមសាលាទាំង៤ផងដែរ។

លោក សូ ភារិទ្ធ ប្រធានមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា ខេត្តកំពត មានមតិសំណេះសំណាលក្នុងកម្មវិធីថា សុខភាពគឺជារឿងចាំបាច់ និងជាអាទិភាពសម្រាប់ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ហើយការយល់ដឹងពីការគ្រប់គ្រងអនាម័យពេលមានរដូវក៏ជារឿងសំខាន់ដែលគ្រប់គ្នាគួរតែយល់ដឹងទាំងស្រីទាំងប្រុស ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា ក្មេងស្រីមិនខកខានការប្រឡងឬប៉ះពាល់ការសិក្សារបស់ពួកគេដោយសារតែខ្វះសម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់ពេលមករដូវនោះឡើយ។ទោះបីជាការមករដូវគឺជារឿងធម្មជាតិក៏ដោយតែប្រធានបទនេះនៅតែជាប្រធានបទរសើបនៅក្នុងសង្គមខ្មែរនៅឡើយដែលតម្រូវឱ្យការប្តេជ្ញាចិត្តនិងត្រូវការអភិវឌ្ឍបន្ថែមទៀតដើម្បីធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើង។ ជាភ័ព្វសំណាងរបស់ខេត្តកំពតដែលអង្គការរ៉ាក់ក្រោមជំនួយរបស់មូលនិធិកុមារកូរ៉េ បានដំណើរអនុវត្តន៍គម្រោង **"លើកកម្ពស់ សុខភាព និងសិទ្ធិរបស់យុវតីតាមរយៈការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យនិងការថែទាំខ្លួនពេលមានរដូវ"** នៅក្នុងសាលាចំនួន ៤ ហើយលោកសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា អង្គការរ៉ាក់នឹងពិចារណាពង្រីកគម្រោងនេះទៅកាន់សាលារៀនផ្សេងទៀតនាពេលអនាគត។

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

លោក Jaekyun Rho ប្រធានមូលនិធិកុមារកូរ៉េ បានបង្ហាញនូវសេចក្ដីសោមនស្សរីករាយដែលបានសហការគ្នាជាមួយអង្គការរ៉ាក់ក្នុងការអនុវត្តគម្រោង **“លើកកម្ពស់សុខភាព និងសិទ្ធិរបស់យុវតី តាមរយៈការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យនិងការថែទាំខ្លួនពេលមានរដូវ”**ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរនិងការផ្ដល់សិទ្ធិអំណាចដល់ក្មេងស្រីជំទង់តាមរយៈការបន្តគាំទ្រលើការគ្រប់គ្រងអនាម័យរបស់ក្មេងស្រីពេលមានរដូវហើយកិច្ចសហការនេះឆ្លុះបញ្ចាំងពីការប្ដេជ្ញាចិត្តរួមគ្នារបស់យើងក្នុងការជំរុញសមភាពយេនឌ័រ ការអប់រំសុខភាព និងការទទួលបានធនធានសំខាន់ៗសម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់នៅប្រទេសកម្ពុជា។ លោកសង្ឃឹមថាការសហការគ្នានេះនឹងជួយដល់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីឱ្យទទួលបាននូវព័ត៌មានពេញលេញ និងការគាំទ្រក្នុងការធ្វើអនាម័យកំឡុងពេលមករដូវរបស់ពួកគេប្រកបដោយសុខមាលភាព និងភាពថ្លៃថ្នូរ។

ក្នុងនោះផងដែរក៏មានសុន្ទរកថាប្រកាសបើកកម្មវិធីក្រោមអធិបតីភាពរបស់ **លោកជំទាវ បណ្ឌិត សឿ សុជាតា** អនុរដ្ឋលេខាធិការនៃក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ដែលលោកជំទាវ បានបង្ហាញអំពីឆន្ទៈនៃការគាំទ្រការលើកកម្ពស់សុខភាពទឹកស្អាត និងអនាម័យ ជាពិសស គឺការការថែទាំខ្លួនពេលមានរដូវរបស់យុវតីនៅក្នុងសាលារៀន។ លោកជំទាវបានសម្ដែងនូវការថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការរ៉ាក់ និងមូលនិធិកុមារកូរ៉េដែលមានគំនិតផ្ដួចផ្ដើមអនុវត្តន៍គម្រោងនេះឡើង ដើម្បីជួយគាំទ្រដល់ក្មេងស្រីទាំងនៅសាលារៀននិងនៅក្នុងសហគមន៍ឱ្យពួកគេយល់ដឹងនិងចាប់ផ្ដើមអនុវត្តន៍ការគ្រប់គ្រងអនាម័យពេលមានរដូវរបស់គេឱ្យមានអនាម័យនិងប្រកបដោយសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ។ លោកជំទាវ ក៏បានរំលឹកអំពីកិច្ចសហប្រតិបត្តិការដ៏យូរអង្វែងរវាងក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងអង្គការរ៉ាក់ក្នុងការជួយលើកកម្ពស់សុខភាពសិក្សាជាពិសេសគឺការជួយគាំទ្រដល់ដំណើរការនៃការដាក់ចេញនូវការបង្រៀនមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាពគ្រប់ជ្រុងជ្រោយផងដែរ។

គួរកត់សម្គាល់ផងដែរថា សិក្ខាសាលាសម្ពោធកម្មវិធី **“លើកកម្ពស់សុខភាព និងសិទ្ធិរបស់យុវតីតាមរយៈការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យ និងការថែទាំខ្លួនពេលមានរដូវ”** ក៏មាននូវសកម្មភាពបន្ថែមដូចជាការធ្វើបទបង្ហាញអំពីស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នអំពីការអប់រំសុខភាពគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ និងបញ្ហាអនាម័យនៅអនុវិទ្យាល័យក្នុងខេត្តកំពត និងបង្ហាញអំពីគម្រោងពង្រឹងសុខភាព និងលើកកំពស់សិទ្ធិសម្រាប់យុវតីតាមរយៈធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការថែទាំខ្លួនពេលមករដូវ (HER AIM) ព្រមទាំងមានជាក្រុមពិភាក្សាទៅលើប្រធានបទការគ្រប់គ្រងអនាម័យពេលមានរដូវផងដែរ និងបញ្ចប់ដោយមានការថតរូបជាអនុស្សាវរីយ៍៕

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

យុទ្ធនាការ១៦ថ្ងៃ ដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រីឆ្នាំ២០២៤

ជាសក្ខីភាពនៃការចូលរួមទប់ស្កាត់អំពើហិង្សានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា អង្គការរ៉ាក់បានរៀបចំកម្មវិធីយុទ្ធនាការ១៦ថ្ងៃ ដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រី ក្រោមប្រធានបទ “រួមគ្នាបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី ដើម្បីវឌ្ឍនភាពសង្គមនិងពិភពលោក” ចំនួន៥លើក នៅទីតាំង ៥កន្លែងផ្សេងៗគ្នា ក្នុងអំឡុងពេល ១៦ថ្ងៃនៃយុទ្ធនាការនេះ ដែលមានអ្នកចូលរួមសរុប ចំនួន ៦៣២នាក់។

តំណាងអង្គការរ៉ាក់មានប្រសាសន៍ថាជានិច្ចកាលអង្គការរ៉ាក់តែងតែបានយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសុខមាលភាពរបស់សហគមន៍ ជាពិសេសលើសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិរបស់ប្រជាជន។ជាក់ស្ដែងគោលបំណងនៃការរៀបចំយុទ្ធនាការនេះ ធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងផ្សព្វផ្សាយឱ្យប្រជាជនបានយល់ដឹង និងចូលរួមជួយក្នុងការបញ្ឈប់នូវសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលចាត់ទុកថាជាអំពើហិង្សា។មិនតែប៉ុណ្ណោះប្រធានបទអំពើហិង្សាក៏បានផ្សព្វផ្សាយ និងបញ្ជ្រាបក្នុងសហគមន៍តាមរយៈអ្នកចែកចាយមធ្យោបាយពន្យារកំណើតក្នុងសហគមន៍(CBD) យុវវ័យបង្គោល ស្ត្រីបង្គោលនៅក្នុងសហគមន៍ និងមិត្តអប់រំមិត្តនៅតាមរោងចក្រកាត់ដេរផងដែរ។ យុទ្ធនាការនេះអាចដំណើរការទៅបានដោយសារមានការសហការជាមួយមន្ទីរកិច្ចការនារីមន្ទីរអប់រំយុវជននិងកីឡាខេត្តកំពត ការិយាល័យសុខាភិបាលស្រុកប្រតិបត្តិសំពៅលូន និងអាជ្ញាមូលដ្ឋាន ក្នុងស្រុកសំពៅលូន ភ្នំព្រឹក កំរៀង ក្នុងខេត្តបាត់ដំបង និងស្រុកក្រឡាញ់ ក្នុងខេត្តសៀមរាប។ លោកក៏សូមថ្លែងអំណរគុណដល់ដៃគូសហការទាំងអស់ដែលបានចូលរួមសហការយ៉ាងសកម្ម ព្រមទាំងសម្របសម្រួលក្នុងការកៀងគរអ្នកចូលរួមដើម្បីឱ្យយុទ្ធនាការទាំង៥លើកនេះ ប្រព្រឹត្តទៅបានយ៉ាងរលូន និងមានអ្នកចូលរួមកុះករ។

យុទ្ធនាការដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រីនិងក្មេងស្រី ក្រោមប្រធានបទ **“រួមគ្នាបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី ដើម្បីវឌ្ឍនភាពសង្គមនិងពិភពលោក”** ចំនួន៥លើក ដែលរៀបចំដោយអង្គការរ៉ាក់ បានប្រព្រឹត្តទៅតាមពេលវេលានិងទីកន្លែងដូចខាងក្រោម៖

- ថ្ងៃទី២៨ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២៤ នៅមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាខេត្តកំពត ក្រុមបណ្ដាញយុវវ័យ រ៉ាក់ដើម្បីសុខភាពបានរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍១៦ថ្ងៃ ក្រោមប្រធានបទ៖ «ពង្រឹងភាពអង់អាចដល់ក្មេងស្រី និងស្ត្រីដើម្បីរាយការណ៍អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ និងយេនឌ័រ ក្រោមអធិបតីភាព និងបើកកម្មវិធីដោយ**លោកស្រី ឡាយ ហ័នសទ្ធា** អនុប្រធានមន្ទីរកិច្ចការនារី និង**លោកស្រី គង់ សុភា** អនុប្រធានមន្ទីរអប់រំយុវជននិងកីឡា។កម្មវិធីនេះមានអ្នកចូលរួម

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

សរុប ៥៦នាក់ក្នុងនោះរួមមាន ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ មេឃុំ គ្រូ នាយកសាលារៀន និងយុវវ័យ។ សម្រាប់សកម្មភាពរួមមាន ការចែករំលែកប្រវត្តិអំពីព្រឹត្តិការណ៍១៦ថ្ងៃ ចែករំលែកសារអំពីការបញ្ឈប់អំពើហិង្សា ប្តេជ្ញាចិត្តរបស់អ្នកពាក់ព័ន្ធនិងការចូលរួមសកម្មភាពសំណួរចម្លើយរបស់អ្នកចូលរួមទៅកាន់គណៈធិបតី។

- ថ្ងៃទី២៩ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៤ នៅភូមិកំពង់ថ្កូវ១ ឃុំកំពង់ថ្កូវ ស្រុកក្រឡាញ់ ខេត្តសៀមរាប មានអ្នកចូលរួមចំនួន១៩៤នាក់ ក្រោមអធិបតីភាពនៃក្រុមប្រឹក្សាស្រុកក្រឡាញ់ តំណាងមន្ទីរកិច្ចការនារីខេត្ត អភិបាលរងនៃគណអភិបាលស្រុកក្រឡាញ់ អធិការរងស្រុកក្រឡាញ់ និងអនុប្រធានការិយាសុខាភិបាលស្រុកប្រតិបត្តិក្រឡាញ់ ដែលសកម្មភាពនៃការរៀបចំយុទ្ធនាការ និងការចូលរួមរបស់ប្រជាពលរដ្ឋយ៉ាងសកម្ម គឺជាមោទកភាពមួយសម្រាប់អង្គការរ៉ាក់ ដែលបានចូលរួមចំណែកក្នុងការបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រីនិងក្មេងស្រី។
- ថ្ងៃចន្ទ ទី០៣ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៤ នៅភូមិស្ពានយោល ឃុំជ្រៃសីមា ស្រុកសំពៅលូន ខេត្តបាត់ដំបង ក្នុងយុទ្ធនាការ១៦ថ្ងៃ ដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រីនិងក្មេងស្រីមានអ្នកចូលរួមសរុបចំនួន១១៥នាក់ក្រោមអធិបតីភាពលោកអនុប្រធានការិយាល័យសុខាភិបាលស្រុកប្រតិបត្តិសំពៅលូន លោកជំទប់ទី១ឃុំជ្រៃសីមា និងតំណាងអង្គការរ៉ាក់។
- ថ្ងៃទី០៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៤ នៅភូមិពេជ្រចិន្តា ឃុំពេជ្រចិន្តា ស្រុកភ្នំព្រឹកដែលមានអ្នកចូលរួមសរុបចំនួន១៣៦នាក់ស្រីចំនួន៩៥នាក់ ក្រោមអធិបតីភាព លោកស្រីអភិបាលរងនៃគណអភិបាលស្រុកភ្នំព្រឹក លោកអនុប្រធានការិយាល័យសុខាភិបាលស្រុកប្រតិបត្តិសំពៅលូន លោកជំទប់ទី២នៃឃុំពេជ្រចិន្តា និងតំណាងអង្គការរ៉ាក់
- ថ្ងៃទី០៥ខែធ្នូឆ្នាំ២០២៤ភូមិស្វាយជ្រុំ ឃុំជ្រៃអូរដា ស្រុកកំរៀងដែលមានអ្នកចូលរួមសរុបចំនួន ១៣១នាក់ ស្រីចំនួន៩៥នាក់ ក្រោមអធិបតីភាព លោកស្រីអនុប្រធានរដ្ឋបាល នៃសាលាស្រុកកំរៀង លោកប្រធានការិយាល័យសុខាភិបាលស្រុកប្រតិបត្តិសំពៅលូនលោកមេឃុំអូរដា និងតំណាងអង្គការរ៉ាក់។

តំណាងគ្រប់ស្ថាប័នដែលបានសហការជាមួយរ៉ាក់ទាំងអស់បានថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការរ៉ាដែលតែងតែយកចិត្តទុកដាក់លើសុខមាលភាពប្រជាជន ជាពិសេសប្រឹងប្រែងគៀងគរ ធនធាន ដើម្បីជួយចូលរួមទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាក្នុងប្រទេសកម្ពុជាយើងនិងសំណូមពរដល់អង្គការរ៉ាក់ឱ្យនៅតែបន្តជួយគាំទ្រជារៀងរាល់ឆ្នាំ ព្រោះបញ្ហាអំពើហិង្សាជាបញ្ហាចម្បងដែលប្រជាពលរដ្ឋក្នុងសហគមន៍គួរតែយល់ដឹង និងយកចិត្តទុកដាក់ ដើម្បីកាត់បន្ថយករណីអំពើហិង្សាក្នុងសហគមន៍របស់យើង។

គួរបញ្ជាក់ផងដែរថា កម្មវិធីយុទ្ធនាការ១៦ថ្ងៃ ដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រីនិងក្មេងស្រី ដែលបានប្រព្រឹត្តទៅនាពេលកន្លងមក មានសកម្មភាពជាច្រើនដូចជា៖ការចាក់បញ្ចាំងវីដេអូស្តីពីអំពើហិង្សាការអានសារយុទ្ធនាការ ការប្តេជ្ញាចិត្តពីតំណាងស្ត្រីការចូលរួមឆ្លើយសំណួរការបំពាក់បូពណ៌សនិងការដង្ហែរនៅក្នុងសហគមន៍ ក្នុងគោលបំណងផ្សព្វផ្សាយ ដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រីឱ្យប្រជាពលរដ្ឋ ចូលរួមនិងយល់ដឹងឱ្យកាន់តែទូលំទូលាយ។ដើម្បីពង្រីកវិសាលភាពនៃការផ្សព្វផ្សាយពីយុទ្ធនាការ១៦ថ្ងៃ ដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រីនិងក្មេងស្រីឱ្យបានកាន់តែទូលំទូលាយ និងគ្របដណ្តប់នៅតំបន់ផ្សេងទៀតនៅតាមបណ្តាញសង្គមរបស់អង្គការរ៉ាក់ មានការបង្ហោះមាតិកានិងសារសំខាន់ៗដែលត្រូវបានអនុម័ត និងអនុញ្ញាតឱ្យផ្សព្វផ្សាយដោយក្រសួងកិច្ចការនារី ចាប់ពីថ្ងៃទី២៥ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២៤ រហូតដល់ថ្ងៃបញ្ចប់នៃយុទ្ធនាការដែលត្រូវនឹងថ្ងៃទី១០ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៤ ផងដែរ។

ជាលទ្ធផលនៅឆ្នាំ២០២៤ គម្រោងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ និងយេនឌ័រនៃអង្គការរ៉ាក់ ដោយមានការចូលរួមសហការ ពីគម្រោងនានារបស់អង្គការរ៉ាក់ បានធ្វើការអប់រំប្រធានបទអំពើហិង្សាផ្លូវភេទនិងយេនឌ័រដល់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ សហគ្រាសកាត់ដេរ ស្ត្រីបម្រើការនៅសេវាកម្សាន្ត ក្រុមបម្លែងភេទ ក្រុមយុវវ័យក្នុង និងក្រៅសាលាជាដើម សរុបចំនួន ៧៤ ១៦៣នាក់។ តាមរយៈសកម្មភាពអប់រំ និងការសហការណ៍ជាមួយអង្គការដៃគូ យើងកំណត់បានអត្តសញ្ញាណជនរងគ្រោះចំនួន៦២១នាក់។ពួកគាត់កំពុងរងគ្រោះការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ អំពើហិង្សាលើរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ ក្នុងចំណោមនោះមានជនរងគ្រោះចំនួន ១៥៩នាក់ បានទទួលសេវារំលូតដោយសុវត្ថិភាព ព្យាបាលបញ្ហារោគស្ត្រី ជំងឺកាមរោគ ការថែទាំផ្ទៃពោះ ចាក់វ៉ាក់សាំង ថ្នាំបង្ការការមានផ្ទៃពោះ/ មេរោគ អេដស៍ និងសេវាពន្យារកំណើត នៅគ្លីនិករ៉ាក់ មណ្ឌលសុខភាព និងមន្ទីពេទ្យបង្អែក។ ក្រៅនោះពួកគាត់បានទទួលបានសេវាសង្គមតាមរយៈអង្គការដៃគូដូចជាការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត ទីជម្រកសុវត្ថិភាព មុខរបរខ្នាតតូច សម្ភារសម្រាល សេវាសម្រាលបានត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាវិញសេវាពិនិត្យនិងព្យាបាលសុខភាពផ្លូវភេទសុខភាពបន្តពូជ៕

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

និរន្តរភាពត្រូវផ្ដើមចេញពីខ្លួនយើង

"និរន្តរភាពត្រូវផ្ដើមចេញពីខ្លួនយើងអ្វីដែលយើងទទួលបានពីអង្គការរ៉ាក់កន្លងមកជាសំណាងរបស់យើងមុនគេ ដូច្នេះយើងកុំទុកសំណាងនេះតែម្នាក់ឯង យើងត្រូវចែកចាយចំណេះដឹងទាំងអស់នេះដល់ក្រុមគ្រួសារបងប្អូននិងសហគមន៍របស់យើងមិនចាំបាច់ទាល់តែមានជំនួយនោះទេ"

នេះជាប្រសាសន៍លើកឡើងរបស់**ឯកឧត្តមវេជ្ជបណ្ឌិត ហ៊ុយ ហានសុង** រដ្ឋលេខាធិការនៃក្រសួងការងារ និងបណ្ដុះបណ្ដាលវិជ្ជាជីវៈ ក្នុងឱកាសប្រកាសបើកសិក្ខាសាលាបិទបញ្ចប់ជាស្ថាពរគម្រោងភាពជាដៃគូ ក្នុងការលើកកម្ពស់ការទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ ក្នុងចំណោមកម្មករ-កម្មការិនី រោងចក្រកាត់ដេរ ដែលបានប្រព្រឹត្តទៅនៅព្រឹកថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ទី២១ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២៤ ដែលមានអ្នកចូលរួមចំនួនសរុបចំនួន១១៩នាក់។ សិក្ខាសាលានេះធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណង បង្ហាញជូនពីលទ្ធផលនៃការអនុវត្តគម្រោងភាពជាដៃគូក្នុងការលើកកម្ពស់ការទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជក្នុងចំណោមកម្មករកម្មការិនីរោងចក្រកាត់ដេរក្នុងឆ្នាំ២០២៣-២០២៤ និងជាការជូនដំណឹងនៃការបញ្ចប់គម្រោងជាស្ថាពរព្រមទាំងការប្ដេជ្ញាចិត្តបន្តនិរន្តរភាពក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាពអប់រំពីតំណាងរោងចក្រផងដែរ។ ក្នុងឱកាសនោះផងដែរ **លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ប៉ូ រិទ្ធី** ប្រធានការិយាល័យបង្ការ និងគ្រប់គ្រងជំងឺ នៅមន្ទីរសុខាភិបាលនៃរដ្ឋបាលរាជធានីភ្នំពេញបានមានប្រសាសន៍ថា **«រ៉ាក់បានចូលរួមចំណែក និងដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងភាពជាដៃគូជាមួយមន្ទីរសុខាភិបាល នៃរដ្ឋបាលរាជធានីភ្នំពេញ ដើម្បីអនុវត្តនូវសកម្មអប់រំសុខភាពបន្តពូជ ផ្តោតលើសុខភាពមាតា និងទារក ការបង្ការជំងឺឆ្លងនានានិងជាពិសេសជម្រុញឱ្យមានការទទួលបាននូវសេវាសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ ដែលបានចូលរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ក្នុងកម្មវិធីចំបងរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ហើយអន្តរាគមន៍ទាំងអស់នេះបានរួមចំណែកកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈមាតានិងទារកនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាផងដែរ»**។ បើតាមការបញ្ជាក់ពី**លោកស្រីបណ្ឌិត សាផន សុមោលីរស្មី** បានឱ្យដឹងថាអង្គការរ៉ាក់បានរួមចំណែកជាច្រើនជាមួយសេវាសុខាភិបាលសាធារណៈ ក្នុងការផ្ដល់សេវា ផ្ដល់ការអប់រំ ជាពិសេសសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជទៅដល់ក្រុមប្រជាជនដែលមានភាពប្រឈមនិងអ្នកលំបាកទទួលបានសេវាសុខភាព ដូចជា យុវវ័យ អ្នកធ្វើការនៅសេវាកម្សាន្ត កម្មកររោងចក្រ ក្រុមប្រឈមខ្ពស់ និងប្រជាជនក្រីក្រ ដែលបាននិងកំពុងធ្វើការនៅតាមបណ្ដាខេត្តក្រុងទាំង១៩ របស់អង្គការរ៉ាក់។ ដើម្បីចូលរួមចំណែកដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងការប្ដេជ្ញាចិត្តរបស់រាជរដ្ឋាភិបាល លោកស្រីបណ្ឌិត បានអះអាងដែរថា អង្គការរ៉ាក់ បានដាក់ចេញនូវផែនការយុទ្ធសាស្ត្រ ៦ឆ្នាំរបស់ខ្លួន គឺពីឆ្នាំ២០២៣ ដល់ឆ្នាំ២០២៨ ធ្វើការផ្ដោតសំខាន់លើសរសរស្ដម្ភរបស់អង្គការរ៉ាក់ធំៗចំនួន៣មាន ១៖ បង្កើនការយល់ដឹង និងទទួលស្គាល់ពីសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិ, ២៖ ការបង្កើនការទទួលបានការថែទាំ និងទី៣៖ ការរីកចម្រើននៃស្ថាប័ន។ លោកស្រី បានបន្ថែមថា រ៉ាក់ មានផែនការយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការបន្តការផ្ដល់ជូននូវសេវាសុខភាពបន្តពូជជូនដល់ប្រជាជនដោយសហការណ៍យ៉ាងជិតស្និតជាមួយគ្លីនិកដៃគូ និងតាមរយៈការប្ដេជ្ញាចិត្តពីតំណាងរោងចក្រ ប៊ីរី និងវីឡាយអេបល លោកស្រីជឿជាក់ថារោងចក្រទាំងអស់ និងអាចបន្តនិរន្តភាពក្នុងការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ ជូនដល់បុគ្គលិករបស់ខ្លួនបានយ៉ាងប្រសើរ។

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

មន្ត្រីអង្គការមូលនិធិសកល កោតសរសើររ៉ាក់លើសកម្មភាព បង្ការអេដស៍នៅកម្ពុជា

អង្គការរ៉ាក់បានទទួលការកោតសរសើរពីក្រុមការងារអង្គការមូលនិធិសកលដែលជាម្ចាស់ជំនួយដ៏ធំមួយក្នុងកម្មវិធីអេដស៍នៅកម្ពុជាក្រោយពីបានស្ដាប់របាយការណ៍ និងការចុះស្វែងយល់ដល់ទីតាំងអប់រំ និងធ្វើតេស្តឈាម។

ក្រុមការងារមូលនិធិសកល និងអង្គការដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ រួមជាមួយនឹងអាជ្ញាធរជាតិ បានចុះស្វែងយល់ពីគម្រោងបង្ការអេដស៍ភូមិភាគឧត្តររបស់អង្គការរ៉ាក់ ក្នុងខេត្តកំពង់ឆ្នាំងថ្ងៃទី៧ ខែតុលា ឆ្នាំ២០២៤។ អង្គការរ៉ាក់តំណាងដោយ **អ្នកស្រីបណ្ឌិត សាផន សុមោលីរស្មី** នាយិការងប្រតិបត្តិ ប្រធានគម្រោងបង្ការអេដស៍ និងបុគ្គលិកខេត្ត ដែលទទួលស្វាគមន៍ និងសម្របសម្រួលការចុះសិក្សាស្វែងយល់របស់ក្រុមការងារអង្គការមូលនិធិសកល។

ក្រុមការងារអង្គការមូលនិធិសកលតំណាងដោយ**អ្នកស្រីវេជ្ជ. Jamie Tonsing** និង**លោកវេជ្ជ. Shukhrat Aripov** ចំណែកខាងអាជ្ញាធរជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍តំណាងដោយ**ឯកឧត្តមវេជ្ជ. ទា ផលា** អង្គការ UNAIDS តំណាងដោយអ្នកស្រី Patricia Ongpin និងវត្តមានមន្ត្រីមជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ សើស្បែក និងកាមរោគ។

អង្គការ៉ាក់ បានបង្ហាញវឌ្ឍនភាពធៀបនឹងគោលដៅ ៩៥-៩៥-៩៥ នៅចុងឆ្នាំ២០២៣។សម្រាប់កម្ពុជាតាមការប៉ាន់ស្មានមានអ្នករស់នៅជាមួយ**មេរោគអេដស៍ ៧៦ ០០០នាក់** អ្នកដឹងពីស្ថានភាពខ្លួនឯងមាន**ចំនួន៨៩%** អ្នកទទួលបានការព្យាបាលមេរោគអេដស៍ជាង**៩៨%** និងអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដែលវីរុសត្រូវបង្ក្រាបមានជាង៩៨%។ បន្ថែមពីនេះ អង្គការ៉ាក់ក៏បានបង្ហាញសមិទ្ធផលដែលក្រុមការងាររកឃើញអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងបានបញ្ជូនទៅទទួលសេវាព្យាបាលមានចំនួន៥៨២នាក់និងបានបញ្ជូនអ្នកមានផ្ទុកមេរោគស្វាយចំនួន៨១២នាក់និងអ្នកមានផ្ទុកកាមរោគផ្សេងទៀតចំនួន១៥២៨នាក់ទៅទទួលការពិនិត្យនិងព្យាបាលក្នុងរយៈពេលបីត្រីមាសដំបូងនៃឆ្នាំ២០២៤។

ចំណែកចំនួនអ្នកចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឹពវិញមានចំនួន ៣ ២៩៧នាក់នៅឆមាសទី១ឆ្នាំ២០២៤ ហើយចំនួនអ្នកចុះឈ្មោះបន្តប្រើមានចំនួន ២ ១៧៦នាក់។ សម្រាប់ត្រីមាសទី៣ ឆ្នាំ២០២៤ ចំនួនអ្នកចាប់ផ្តើមប្រើប្រឹពមាន ១ ៨៤៧នាក់ និងអ្នកចុះឈ្មោះបន្តប្រើមាន ១ ៩៦៥នាក់។ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់បទបង្ហាញ ក្រុមការងារអង្គការរ៉ាក់ និងអង្គការដៃគូបានជូនក្រុមការងាររបស់អង្គការមូលនិធិសកលទៅស្វែងយល់ពីការអប់រំ និងការធ្វើតេស្តមេរោគអេដស៍/ស្វាយនៅទីតាំងចំនួនបី រួមមាន ក្រុមបុរសរួមភេទជាមួយបុរសក្រុមអ្នកប្តូរយេនឌ័រនៅក្នុងក្រុងកំពង់ឆ្នាំងនិងក្រុមស្ត្រីបម្រើការនៅសេវាកម្សាន្តនៅស្រុកកំពង់ត្រឡាច។

ក្រោយបានស្តាប់ទាំងបទបង្ហាញ និងចុះស្វែងយល់ការអប់រំ និងការធ្វើតេស្តក្រុមការងារមូលនិធិសកលបានយល់កាន់តែស៊ីជម្រៅពីសកម្មភាពរបស់អង្គការរ៉ាក់ និងអង្គការដៃគូអំពីការអប់រំ ធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍/ស្វាយដល់ក្រុមគោលដៅ ព្រមជាមួយនឹងការផ្តល់សេវាប្រឹពដល់ក្រុមមានឥរិយាបថប្រឈមផងដែរ។ **ទន្ទឹមនឹងបានទទួលការកោតសរសើរពីក្រុមការងារអង្គការមូលនិធិសកលលើការអនុវត្តការងារក្នុងកម្មវិធីបង្ការអេដស៍ អង្គការរ៉ាក់បានបង្ហាញការតាំងចិត្តយ៉ាងច្បាស់ដល់ម្ចាស់ជំនួយក្នុងការសម្រេចឲ្យបានគោលដៅ៩៥ទី១ ក្នុងគោលដៅ ៩៥-៩៥-៩៥។ ការតាំងចិត្តនេះបានស្តែងចេញតាមរយៈការចុះអប់រំក្រុមចំណុចយ៉ាងសកម្មរបស់ក្រុមការងារសហគមន៍ក៏ដូចជាការខិតខំផ្តល់ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍បានយ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងខេត្តចំនួន១៣នៅភាគខាងជើង ប្រទេស។ ការខិតខំនេះគឺដើម្បីធានាថាក្រុមចំណុចដែលមានប្រតិកម្មមេរោគអេដស៍បានទទួលការបញ្ជាក់តេស្ត និងបានទទួលការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ។ អង្គការរ៉ាក់បានបង្ហាញឲ្យអង្គការមូលនិធិសកលឃើញថារ៉ាក់បានរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការលុបបំបាត់ការរីករាលដាលនៃមេរោគអេដស៍នៅកម្ពុជានិងជួយធ្វើឱ្យសុខភាពក្រុមចំណុចបានល្អប្រសើរ៕**

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

អង្គការរ៉ាក់ចូលរួមជាមួយអាជ្ញាធរជាតិ និងថ្នាក់ក្រោមជាតិប្រារព្ធទិវាពិភពលោកប្រឆាំងមេរោគអេដស៍

អង្គការរ៉ាក់មានមោទនភាពដែលបានរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មជាមួយរាជរដ្ឋាភិបាលដើម្បីលុបបំបាត់មេរោគអេដស៍នៅកម្ពុជាហើយរ៉ាក់ទទួលបន្ទុក ១៣ខេត្តភាគខាងជើងនៃប្រទេសក្នុងការស្វែងរកអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងចំណោមយុវវ័យ ក្រុមបុរសរួមភេទជាមួយបុរស អ្នកប្តូរយេនឌ័រ និងក្រុមស្ត្រីបម្រើនៅសេវាកម្សាន្ត នៅតាមហាង និងកន្លែងប្រមូលផ្តុំនានា។

បន្ថែមលើការងារប្រចាំថ្ងៃ អង្គការរ៉ាក់ក៏បានចូលរួមប្រារព្ធទិវាពិភពលោកប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ ថ្ងៃទី១ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៤ ក្រោមប្រធានបទ **«សិទ្ធិជាមាគ៌ាឆ្ពោះទៅរកការបញ្ចប់អេដស៍»** ដែលដាក់ចេញដោយអាជ្ញាធរជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍។ ទិវានេះ ធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងពីមេរោគអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ ជំរុញការអប់រំ និងផ្សព្វផ្សាយវិធានការការពារមេរោគអេដស៍។

ក្រុមការងារអង្គការរ៉ាក់ការិយាល័យកណ្តាលនៅរាជធានីភ្នំពេញ បានផលិតវីដេអូអប់រំមួយដែលមានខ្លឹមសារទាក់ទងនឹងការយល់ដឹងពីមេរោគអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ ការធ្វើតេស្ត និងវិធីការពារខ្លួនពីមេរោគអេដស៍។ វីដេអូមានរយៈពេលជាងមួយនាទីនេះទទួលបានអ្នកចូលទស្សនាជិត៦០០០ដងនិងមានអ្នកចែករំលែកបន្តជាង២៧០ដង។ បន្ថែមពីនេះ ក៏មាន Poster ដែលភ្ជាប់សាររបស់អាជ្ញាធរជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ **«សិទ្ធិជាមាគ៌ាឆ្ពោះទៅរកការបញ្ចប់អេដស៍»**ដោយមានអ្នកបានឃើញជាង២៥០០នាក់ និងមានអ្នកចាប់អារម្មណ៍១១៨។ទាំងវីដេអូ និងPoster ផ្សាយនៅលើផេកមិត្តល្អរបស់អង្គការរ៉ាក់។

សម្រាប់ការិយាល័យអង្គការរ៉ាក់នៅតាមបណ្តាខេត្តវិញ ក៏បានចូលរួមយ៉ាងសកម្មជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានក្នុងទិវាពិភពលោកប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ បន្ថែមលើការងារបង្ការអេដស៍ប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន។ ក្រៅពីការជួយគៀងគរសិក្សានុសិស្សឱ្យចូលរួមក្នុងកម្មវិធី ក្រុមការងារអង្គការរ៉ាក់ខេត្តសៀមរាបក៏បានចូលរួមធ្វើយុទ្ធនាការអប់រំផ្សព្វផ្សាយលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងពីជំងឺអេដស៍តាមដងផ្លូវក្នុងក្រុងសៀមរាបជាមួយអាជ្ញាធរ ព្រមជាមួយនឹងការចែកស្រោមអនាម័យដល់ក្រុមគោលដៅផងដែរ។

ដូចគ្នាដែរ អង្គការរ៉ាក់ការិយាល័យខេត្តកំពង់ធំ ក៏បានចូលរួមជាមួយកាកបាទក្រហមខេត្ត និងអាជ្ញាធរខេត្តកំពង់ធំរៀបចំយុទ្ធនាការអប់រំ ផ្សព្វផ្សាយពីជំងឺអេដស៍ ព្រមទាំងចែកស្រោមអនាម័យ ទឹករំអិល និងខិត្តបណ្ណអប់រំដល់អ្នកចូលរួមកម្មវិធីផងដែរ។ ដោយឡែកការិយាល័យរ៉ាក់នៅខេត្តមួយចំនួនទៀតបានចូលរួមប្រារព្ធទិវានេះជាបន្តបន្ទាប់ទៅតាមកាលបរិច្ឆេទដែលកំណត់ដោយអាជ្ញាធរខេត្ត បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី១ ខែធ្នូ។ តាមរយៈសកម្មភាពទាំងនេះរ៉ាក់បានបង្ហាញនូវឆន្ទៈមោះមុតក្នុងការបន្តកិច្ចខិតខំរបស់ខ្លួនក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពជនងាយរងគ្រោះ ពិសេសអ្នកដែលអាចប្រឈម និងកំពុងប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍ កាមរោគ និងធានាបានថាអ្នកទាំងនោះបានទទួលចំណេះដឹង និងអាចការពារខ្លួនពីជំងឺទាំងនេះបាន៕

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

កិច្ចប្រជុំបុគ្គលិកប្រចាំឆ្នាំ២០២៤ របស់អង្គការរ៉ាក់

នៅថ្ងៃទី ២០ ដល់ ២១ ខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០២៤ អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា (រ៉ាក់) បានរៀបចំកិច្ចប្រជុំបុគ្គលិកប្រចាំឆ្នាំ ២០២៤ នៅសណ្ឋាគារកាំបូឌីយ៉ាណា ក្រោមការដឹកនាំដោយ**លោកវេជ្ជ. វ៉ា ជីវ័ន** នាយកប្រតិបត្តិអង្គការរ៉ាក់។ កិច្ចប្រជុំនេះរៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងសំខាន់ៗរួមមាន៖ រាយការណ៍លទ្ធផលការងារប្រចាំឆ្នាំ២០២៤ធៀបជាមួយផែនការធ្វើការវាយតម្លៃប្រសិទ្ធិភាពនៃការប្រើប្រាស់ថវិកាបង្ហាញផែនការសកម្មភាពនិងផែនការថវិកា ឆ្នាំ២០២៥ បង្កើនសាមគ្គីភាព និងការងារជាក្រុមរវាងបុគ្គលិក និងការលើកទឹកចិត្ត និងការផ្តល់ជូនប័ណ្ណសរសើរដល់បុគ្គលិកឆ្នើម។ កិច្ចប្រជុំនេះមានការចូលរួមពីបុគ្គលិកចំនួន ៧២នាក់ ដែលមកពីគ្រប់គម្រោង នៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ និងតាមបណ្តាលខេត្តគោលដៅរបស់រ៉ាក់។ អង្គការរ៉ាក់ធ្វើការងារលើកកម្ពស់ចំណេះដឹង និងសេវាស្តីពីសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិ។ យើងផ្តោតលើការដោះស្រាយឧបសគ្គសង្គម និងយេនឌ័រ កែលម្អគុណភាពសេវាសុខភាព ផ្តល់ភាពអង់អាចដល់មនុស្សគ្រប់រូប រួមមាន យុវវ័យ ក្រុមអ្នកមាននិន្នាការភេទចម្រុះ ស្ត្រីដែលរស់នៅជនបទ ជនមានពិការភាពក្នុងការសម្រេចចិត្តទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន និងអាចទទួលបានសេវាកម្ម និងព័ត៌មានសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិ ប្រកបដោយគុណភាព។

នៅក្នុងឆ្នាំ ២០២៤ រ៉ាក់ធ្វើការគ្របដណ្តប់លើ១៩ខេត្តក្រុង និង៤១៧សាលា (កំពត៖ ២១៩ សៀមរាប៖ ១៩៣ និងបាត់ដំបង៖ ៥) ដែលមានទំហំអ្នកទទួលផលចំនួនជាង ២លាននាក់ ទាំងផ្ទាល់ និងតាមប្រព័ន្ធឌីជីថល។ តួយ៉ាងក្នុងឆ្នាំ២០២៤រ៉ាក់បានធ្វើការអប់រំដោយផ្ទាល់បានចំនួនជាង៣០ម៉ឺននាក់ (៣០៩,៩៤២នាក់) និងតាមប្រព័ន្ធឌីថលប្រម៉ាណជាង ២លាននាក់ (២,១៤៤,២០៦នាក់)។ក្នុងនោះសិស្សដែលទទួលបានការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយមានចំនួនជាង ៧ម៉ឺននាក់ (៧៥,៩៧៣ នាក់) ក្រុមងាយរងគ្រោះ ចំនួនជាង៥ម៉ឺននាក់ (៥២,៤៥៨នាក់) និងកម្មកររោងចក្រជាង ៣ម៉ឺននាក់ (៣២,៦៤៣នាក់) និងជនមានពិការភាព ១,៣១៥នាក់ផងដែរ។ យើងបានផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពចំនួនជាង៣សែនសេវា (៣៥៦,៦២៨) ដល់អតិថិជនបានប្រមាណជាង ១៣ម៉ឺននាក់ (១៣៥,៤៩១នាក់)។ នៅក្នុងចំណោមអតិថិជនដែលមកទទួលសេវាមានអតិថិជនដែលមកទទួលសេវារំលូត ប្រមាណជាង៨០០នាក់ (៨៨០នាក់) រកឃើញករណីវិជ្ជមានអេដស៍ចំនួន៧៣៦ករណី និងជនរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាចំនួន ៦២២នាក់។ រ៉ាក់ក៏បានចូលរួមការពារគូស្រករពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បានជាង ៤ម៉ឺនគូ (៤៥,២៧២គូ) ជាមួយគ្នានោះផងដែររ៉ាក់ក៏ផ្តល់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលកសាងសមត្ថភាពស្តីពីចំណេះដឹង និងជំនាញ ផ្តល់សេវាជូនដល់អ្នកផ្តល់សេវាគ្រូបង្រៀន យុវវ័យបង្គោល ស្ត្រីបង្គោល មិត្តអប់រំមិត្ត អ្នកស្ម័គ្រចិត្តតាមភូមិបានប្រមាណជាង ២ពាន់រូប ស្តីពីការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ សុខភាពបន្តពូជនិងបច្ចេកទេសរំលូតដោយសុវត្ថិភាពក្នុងនោះមានគ្រូបង្រៀនចំនួន ៦០៥រូប បុគ្គលិកសុខាភិបាលចំនួន ៤០៣ នាក់ (អ្នកផ្តល់សេវា៖ ១៧០ និងបុគ្គលិកគ្រប់គ្រងឱសថ៖ ២៣៣) យុវវ័យបង្គោលចំនួន ២៥៦រូប មិត្តអប់រំមិត្តតាមរោងចក្រចំនួន ៥០រូប និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ៨០៧ជាដើម។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ រ៉ាក់ក៏ផ្តោតសំខាន់លើការសិក្សាស្រាវជ្រាវ ដើម្បីស្វែងយល់អំពីវឌ្ឍនភាព ស្ថានភាព និងការប្រឈមជុំវិញ សុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិផងដែរ។ តួយ៉ាងក្នុងឆ្នាំ ២០២៤ រ៉ាក់ បានធ្វើការសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីកិច្ចអន្តរាគមន៍ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយលើអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទរបស់យុវវ័យកម្ពុជា និងការស្រាវជ្រាវអំពីការប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនក្នុងចំណោមអ្នកប្លែងភេទ។

អ្នកស្រីបណ្ឌិត សាផន សុមោលីរស្មី នាយិការងប្រតិបត្តិអង្គការរ៉ាក់ក៏បានថ្លែងអំណរគុណជាអនេកចំពោះបុគ្គលិកទាំងអស់ ជាពិសេសអ្នក

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

អនុវត្តការងារជួរមុខ ដែលបានចូលរួមខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើការងាររួមគ្នា ទោះជាលទ្ធផលមិនល្អឥតខ្ចោះ តែជាលទ្ធផលដែលយើងខិតខំប្រឹងប្រែង និងជាមោទនាភាពដែលអង្គការរ៉ាក់ ត្រូវបានទទួលស្គាល់ជាស្ថាប័នធ្វើការងារលើកកម្ពស់ចំណេះដឹង និងសេវាស្តីពីសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធ។នៅពេលយើងទៅចូលរួមកម្មវិធីណាមួយជាតំណាងឱ្យអង្គការរ៉ាក់ដែលទទួលស្គាល់ពីសំណាក់អ្នកដ៏ទៃដែលបង្ហាញពីសក្តានុពលរបស់រ៉ាក់សុទ្ធតែជាស្នាដៃរបស់យើងគ្រប់គ្នាក្នុងការចូលរួមអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍តាមរយៈការលើកកម្ពស់ចំណេះដឹង សេវា ការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រជាជន និងអ្នកទទួលផល។ ឆ្នាំ២០២៥ នេះយើងមានលទ្ធភាពពេញលេញ ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ និងជាពិសេសការប្តេជ្ញាចិត្តខ្ពស់ក្នុងការធ្វើការងារ សាមគ្គីរវាងគ្នានិងគ្នា ពីកម្មវិធីមួយទៅកម្មវិធីមួយដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលជោគជ័យទាំងអស់គ្នា។

ក្នុងឱកាសបិទបញ្ចប់កិច្ចប្រជុំ **លោកវេជ្ជបណ្ឌិត រ៉ា ជីវ័ន** នាយកប្រតិបត្តិអង្គការរ៉ាក់ បានមានប្រសាសន៍អបអរសាទរអំពីសមិទ្ធផលដែលទទួលបាន ដោយបានរួមចំណែកធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរជីវិតប្រជាជន បងប្អូនក្នុងសហគមន៍ និងជាពិសេស ជនងាយរងគ្រោះ។ លោកបានលើកឡើងពីការបង្កើតបរិយាកាសនៃការជឿទុកចិត្តពីសំណាក់ក្រុមការងារនិងដៃគូសហការ ដោយលើកកម្ពស់វប្បធម៌នៃភាពស្មោះត្រង់ដែលអាចជាឱកាសក្នុងការរីកចម្រើនតាមរយៈការខិតខំប្រឹងប្រែង និងការចែករំលែកបទពិសោធន៍គ្នានឹងគ្នា។លោកបានក្រើនរំលឹកបន្ថែមដល់បុគ្គលិកទាំងអស់សូមឱ្យមានការតាំងចិត្តខ្ពស់ក្នុងការធ្វើការងារ មានអភិបាលកិច្ចល្អ តម្លាភាព គណនេយ្យភាពប្រកបដោយគុណធម៌ និងក្រមសីលធម៌៕

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ

ជីវិតដ៏កំសត់អើយ

រូបតំណាងមកពី website www.freepik.com

កុម្ភ: (ឈ្មោះដាក់ឱ្យ) មានអាយុ១៦ឆ្នាំ គឺជាកូនស្រីម្នាក់ក្នុងចំណោមបងប្អូនស្រី៣នាក់ក្នុងគ្រួសារដែលស្ថិតក្នុងស្រុកមួយនៃខេត្តកំពត។ ដោយសារជីវភាពគ្រួសារនាងខ្វះខាត ដូច្នេះបងប្អូនរបស់នាងទាំងបីមិនបានទទួលការសិក្សានោះទេ។ ក្រោយពេលម្តាយស្លាប់ នាងត្រូវរស់នៅជាមួយឪពុកដ៏កំណាច។នាងត្រូវបានឪពុកវាយធ្វើបាប ចាប់រំលោភជាញឹកញាប់។គាត់ចាប់រំលោភនាងតាំងពីនាងមានអាយុ៩ឆ្នាំមកម្ល៉េះ។ ជីវិតនាងរស់ត្រូវនៅដោយភាពភ័យខ្លាច គ្មានអាហារហូបចុកគ្រប់គ្រាន់ មិនបានរៀនសូត្រ និងមិនមានភាពកក់ក្តៅ គេងយំរាល់យប់។ រឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើងនាងមិនបានប្រាប់ទៅនរណាម្នាក់ទេ ដោយសារតែឪពុកគម្រាមសម្លាប់។ រឿងនេះមានតែនាង និងបងស្រីទេដែលដឹង ព្រោះបងស្រីក៏ត្រូវបានឪពុកចាប់រំលោភដែរ។ថ្ងៃមួយ នាងមិនអាចទ្រាំនឹងការធ្វើបាប ការចោទប្រកាន់ថា នាងមានប្រុសឈ្មោលពីឪពុករបស់នាងបានទៀត។ នាងក៏សម្រេចចិត្តរត់ទៅប្តឹងប៉ូលីសតែម្នាក់ឯងភ្លាមៗនោះ ប៉ូលីសក៏បានចុះធ្វើអន្តរាគមន៍ចាប់ឃាត់ខ្លួនឪពុកនោះ និងបានការជួយសម្របសម្រួលផ្លូវច្បាប់ពីខាងអង្គការសម្ព័ន្ធចាប់ដៃ។ ១ខែក្រោយមក នាងចាប់ផ្តើមសង្ស័យថា ខ្លួនមានផ្ទៃពោះ ដោយនាងបានបាត់រដូវ ៣ខែ និងមានអារម្មណ៍ថា ដូចជាមានអ្វីកំរើកតិចៗក្នុងពោះ។ បងស្រីបាននាំកុម្ភៈទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីពិនិត្យ គ្រូពេទ្យប្រាប់ថា នាងមានផ្ទៃពោះ៤ខែទៅហើយ។ គ្រូពេទ្យក៏បានបញ្ជូននាងឱ្យទៅទទួលសេវារំលូតសុវត្ថិភាពនៅមន្ទីរពេទ្យខេត្តកំពត។ នាងក៏បានទៅពិគ្រោះ និងទទួលសេវារំលូតដោយជោគជ័យ និងមានសុវត្ថិភាព។

ក្រោយទទួលបានអន្តាគមន៍ កុម្ភៈបានប្តូរទៅរស់នៅជាមួយ យាយ តានៅស្រុកដងទង់ ក្នុងខេត្តកំពត។ បុគ្គលិកអង្គការរ៉ាក់ បានចុះសួរសុខទុក្ខ និងសាកសួរពីតម្រូវការរបស់កុម្ភៈដល់ផ្ទះ។តាមរយៈការសាកសួរនាងមានបញ្ហារោគស្ត្រី នាងមានបញ្ហាធ្លាក់ស រមាស់ ដូច្នេះបុគ្គលិកអង្គការរ៉ាក់ក៏បានជូននាងទៅទទួលការពិនិត្យ និងព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតផ្ទះនាង។ បន្ថែមពីនោះបានបញ្ជូន កុម្ភៈទៅអង្គការសួននៃក្តីសង្ឃឹមកម្ពុជា ដើម្បីសិក្សាជំនាញខ្លី មានទីកន្លែងស្នាក់នៅ អាហារ និងរៀនអក្សរខ្លះៗ ព្រោះនាងមិនចេះអក្សរទាល់តែសោះដើម្បីអាចឱ្យនាងចាប់ផ្តើមទំព័រជីវិតថ្មី។នៅទីនោះ នាងក៏បានជ្រើសរើសយកជំនាញកាត់ដេរសម្លៀកបំពាក់។កុម្ភៈរស់នៅទីនោះយ៉ាងមានក្តីសុខដោយទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកគ្រូៗនៅទីនោះយ៉ាងកក់ក្តៅ។

កុម្ភ:បានប្រាប់បុគ្គលិកអង្គការរ៉ាក់ថា **«ខ្ញុំពិតជាសប្បាយចិត្តណាស់អ្នកគ្រូ ពេលប៉ូលីសចាប់ឪពុករបស់ខ្ញុំ ព្រោះខ្ញុំមានសេរីភាពហើយមិនត្រូវបានឪពុកវាយធ្វើបាប និងរំលោភបំពានទៀតទេ។អ្នកគ្រូ ខ្ញុំមិនដែលគិតថា ខ្ញុំអាចមានថ្ងៃនេះម្តងទៀតទេ។ ខ្ញុំមិនចង់ឃើញសូម្បីមុខនិងឮសំឡេងគាត់ទេ ហើយខ្ញុំមិនចង់ឱ្យគាត់ចេញពីគុកវិញដែរ។»**

សរុបមក **កុម្ភ**:ពិតជាត្រេកអរ និងអរគុណទៅដល់អង្គការរ៉ាក់ជាខ្លាំងដែលបានជួយនាងដោយគាំទ្រលើផ្នែកសុខភាពនិងផ្លូវចិត្តដល់នាងថែមទាំងបានស្វែងរកអង្គការដែលមានផ្តល់ការរៀនជំនាញវគ្គខ្លីដល់នាង។ ហើយនាងនឹងខិតខំរៀន ដើម្បីកសាងជីវិតថ្មីលើទឹកដីថ្មី និងជាមួយគ្រួសារថ្មីនៃអង្គការសួននៃក្តីសង្ឃឹមនៅពេលដែលនាងបានរៀនសូត្រចេះគ្រប់សព្វហើយ នាងនឹងវិលត្រឡប់ទៅរកគ្រួសាររបស់នាងវិញ៕

រឿងពិតពីសហគមន៍

បទពិសោធន៍ជីវិត ឆាប់រៀបការវ័យក្មេង របស់ខ្ញុំ...

សុម៉ាលី បានរៀបការតាំងតែនាងមានអាយុ១៧ឆ្នាំមកម្ល៉េះ និងមានកូនស្រីអាយុ ៦ខែម្នាក់នៅក្នុងបន្ទុក។ **សុម៉ាលី** រៀនបានត្រឹមតែថ្នាក់ទី១០ប៉ុណ្ណោះ ដោយសារតែជីវភាពគ្រួសារក្រីក្រពេក នាងត្រូវបង្ខំចិត្តឈប់រៀន ហើយរកការងារធ្វើដើម្បីជួយគ្រួសារ។ ក្រោយពីឈប់រៀនបានមួយរយៈខ្លី នាងបានសម្រេចចិត្តរៀបការដោយគ្រាន់តែដឹងថានៅក្នុងភូមិឱ្យតែក្មេងស្រីពេញវ័យគឺត្រូវតែរៀបការ បើទោះជាពួកគេមានចំណេះដឹងតិចតួច ឬមិនទាន់មានមុខរបរមួយច្បាស់លាស់ក៏ដោយ។ ការរៀបការទាំងវ័យក្មេងនេះបានធ្វើឱ្យឆាកជីវិតរបស់នាងជួបប្រទះរឿងជាច្រើនដែលនាងមិនដែលធ្លាប់មានបទពិសោធន៍។ នាងមានតួនាទីជាប្រពន្ធ ជាម្ដាយ និងមានការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់សម្រាប់គ្រួសារ មើលថែទាំកូនតូច រួមទាំងសុខភាពខ្លួនឯងផងដែរ។ កាតព្វកិច្ចទាំងនេះបង្ខំឱ្យនាងត្រូវប្រឈមពុះពារឧបសគ្គនិងបញ្ហាសព្វបែបយ៉ាងដោយខ្លួនឯង។ **«...នៅពេលខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ខ្ញុំមិនដឹងថា តើខ្ញុំត្រូវទៅសាកសួរអ្នកណាឡើយ? ឬស្វែងរកចំណេះដឹងនោះដោយរបៀបណា?ខ្ញុំមិនហ៊ានសាកសួរទៅអ្នកដទៃអំពីសុខភាពរបស់ខ្ញុំនោះទេ។ ខ្ញុំមិនដឹងសូម្បីតែពីរបៀបថែទាំផ្ទៃពោះ និងសារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះនោះទេ ខ្ញុំគ្រាន់តែដឹងថា ពេលមានផ្ទៃពោះគេឱ្យទៅពេទ្យ ហើយមិនដឹងថា ហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីទាំងអស់ត្រូវជួបពិគ្រោះជាមួយពេទ្យនោះដែរ».... អ្វីដែលខ្ញុំភ័យខ្លាំងនោះគឺពេលសម្រាលកូន... ខ្ញុំភ័យខ្លាំងណាស់...គ្មាននរណាម្នាក់លើទឹកចិត្តខ្ញុំទេ...ក្រោយពីសម្រាលកូនរួចហើយទើបខ្ញុំមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។»**

បទពិសោធន៍រៀបការវ័យក្មេងដែល**សុម៉ាលី**បានឆ្លងកាត់ ពិតជាប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវចិត្តរបស់នាងព្រមទាំងមានសម្ពាធជាខ្លាំងដោយសារជីវភាពគ្រួសារមិនធូរធារមិនមានចំណេះដឹងគ្រប់គ្រាន់លើការធ្វើផែនការគ្រួសារបញ្ហាសុខភាពម្ដាយនិងកូន ការថែទាំ និងអនាម័យដើម្បីសុខភាពវាពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ស្ត្រី និងដៃគូ។ សុម៉ាលីធ្លាប់បានចែករំលែកបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួននាងជាមួយមិត្តភក្តិជិតស្និតដែលនាងទុកចិត្ត ប៉ុន្តែពួកគេមិនជឿនាងឡើយ ដោយសារពួកគេគិតថាជិវិតបន្ទាប់ពីរៀបការគឺត្រូវជួបបញ្ហាជារឿងធម្មតាទេ។

ថ្ងៃមួយមានយុវវ័យបង្គោលរ៉ាក់បានចុះមកអប់រំផ្សព្វផ្សាយជាមួយយុវវ័យដែលបានឈប់រៀនចាប់ពីអាយុ១០ឆ្នាំដល់២៤ឆ្នាំនៅក្នុងភូមិរបស់នាង ពេលនោះនាងក៏បានឆ្លៀតចូលរួមក្នុងស្ដាប់ការអប់រំនោះដែរបន្ទាប់ពីធ្វើកិច្ចការផ្ទះរួចរាល់។ អំឡុងពេលចូលរួមយុវវ័យបង្គោលរ៉ាក់បានចែករំលែកចំណេះដឹងលើការរំលោភបំពាន និងការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។ ព័ត៌មានទាំងនេះពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការយល់ដឹងពីស្ថានភាពជនរងគ្រោះ និងស្វែងរកជំនួយនិងរាយការណ៍ទៅអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានដើម្បីជួយធ្វើអន្តរាគមន៍។ ចំណេះដឹងមួយទៀតដែលនាងបានទទួល គឺការថែទាំផ្ទៃពោះ។ សុម៉ាលីបាននិយាយថា«...ខ្ញុំក៏បានយល់ដឹងពីការថែទាំផ្ទៃពោះនិងមូលហេតុដែលយើងត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះយ៉ាងហោច៣ទៅ៤ដង នៅមណ្ឌលសុខភាព និងបានយល់ដឹងពីការត្រៀមជុំវិញកំណើតព្រមទាំងសញ្ញាមួយចំនួនដែលប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ហើយត្រូវប្រញាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ... ខ្ញុំពិតជាមានការភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំងបន្ទាប់ពីបានចូលរួមស្ដាប់ការអប់រំជាមួយយុវវ័យអង្គការរ៉ាក់ ព្រោះទាំងនេះខ្ញុំមិនបានធ្វើតាមដំបូន្មានរបស់គ្រូពេទ្យឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននោះទេ អំឡុងពេលពរពោះ...»។ បន្ថែមពីនេះ នាងប្រាប់ថា «យុវវ័យបង្គោលរ៉ាក់ បានណែនាំខ្ញុំអំពីការប្រឹក្សាសុខភាពផ្លូវភេទសុខភាពបន្តពូជតាមរយៈលេខទូរសព្ទសម្រាប់ប្រឹក្សាបញ្ហាសុខភាពរបស់អង្គការរ៉ាក់ និងទីតាំងមណ្ឌលសុខភាព ដែលអាចស្វែងរកសេវា និងការពិគ្រោះបាន។...ខ្ញុំពិតជាសប្បាយចិត្តណាស់ដែលយុវវ័យបង្គោលរ៉ាក់បានចុះមកអប់រំនៅក្នុងភូមិខ្ញុំដើម្បីយុវវ័យជាច្រើនបានយល់ដឹងបានត្រៀមខ្លួននិងសម្រេចចិត្តក្នុងការធ្វើផែនការគ្រួសារ...។»

សុម៉ាលីធ្វើការក្រើនរំលឹកដល់យុវជនទាំងឡាយថា «សូមយុវវ័យទាំងអស់ខិតខំរៀនសូត្រ និងស្វែងយល់អំពីសុខភាព ផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជឱ្យបានច្រើន ព្រោះចំណេះដឹងទាំងនេះអាចជួយអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវពីការជ្រើសរើសអនាគតជីវិតរបស់អ្នកថាត្រូវរៀបការពេលណាមានផែនការគ្រួសារតើត្រូវការពារការចម្លងជំងឺកាមរោគអំពើហិង្សា និងការបៀនបៀនយ៉ាងណា?ជាពិសេសអ្នកចាំបាច់គួរស្វែងយល់មុនពេលរៀបការពីរបៀបថែទាំផ្ទៃពោះ មុននិងក្រោយសម្រាល ដើម្បីឱ្យម្ដាយ និងកូនមានសុខភាពល្អ។ល។»

រឿងពិតពីសហគមន៍

ភាពពេញវ័យ និង ការអនាម័យខ្លួនប្រាណរបស់យុវវ័យ

នៅក្នុងពេលពេញវ័យអាយុ១៥ឆ្នាំ ក្មេងប្រុសម្នាក់ មានបំណងចង់ឈប់រៀនដោយសារមានការរើសអើងពីមិត្តរួមថ្នាក់ដោយពួកគេបានចំអកឱ្យ ដារ៉ាថា មានក្លិនមាត់ ដែលបច្ចុប្បន្នកំពុងសិក្សានៅអនុវិទ្យាល័យមួយក្នុងក្រុងបាត់ដំបង។

យុវជន ដារ៉ា (ឈ្មោះដាក់) អាយុ១៥ឆ្នាំ ជាកូនទី២ ក្នុងចំណោមបងប្អូនចំនួន៥នាក់។ នៅដើមឆ្នាំ ២០២៤ គាត់បានឡើងថ្នាក់មករៀននៅអនុវិទ្យាល័យមួយក្នុងក្រុងបាត់ដំបង។ គាត់បានជួបជាមួយមិត្តភក្តិថ្មីៗ ជាច្រើនដែលឡើងមករៀនពីសាលាផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីបន្តនៅអនុវិទ្យាល័យក្នុងថ្នាក់ជាមួយគ្នា។ ដារ៉ាពិតជាសប្បាយចិត្តដែលបានស្គាល់មិត្តថ្មីៗ។ ប៉ុន្តែក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ ដារ៉ាបានជួបរឿងមួយដែលនឹកស្មានមិនដល់នោះគឺគាត់ត្រូវបានមិត្តរួមថ្នាក់មួយចំនួនតូចរើសអើង។ ពួកគេបាននិយាយបង្អាប់ ចំអកឡកឡឺយ និងមិនសូវចង់និយាយជាមួយ។ ពួកគេបានចំអកឱ្យដារ៉ាថា មានក្លិនមាត់។ **«ដំបូងខ្ញុំគិតថាពួកគេគ្រាន់តែនិយាយលេងសើចទេ ខ្ញុំមិនបានចាប់អារម្មណ៍ខឹង ឬអន់ចិត្តឡើយ»។** ប៉ុន្តែពាក្យសម្ដីទាំងអស់នោះនៅតែបន្តដដែលៗ យូរៗទៅវាបានធ្វើឱ្យប៉ះពាល់អារម្មណ៍របស់ដារ៉ាជាខ្លាំង ដែលពេលខ្លះធ្វើឱ្យដារ៉ាចង់ឈប់រៀនម្ដងៗ ព្រោះដារ៉ាខ្មាសគេ មិនចង់ជួបនរណាទេ។ បន្ទាប់មក ដារ៉ា ចាប់ផ្តើមមិនសូវមានមិត្តដូចមុន និងនៅតែទទួលការរើសអើង ការមើលងាយ ថែមទាំងមានមិត្តផ្សេងៗបាននិយាយរឿងអំពីការអនាម័យខ្លួនប្រាណរបស់ដារ៉ា ប្រាប់តៗគ្នា ពីម្នាក់ទៅម្នាក់ ធ្វើឱ្យដារ៉ាខ្មាសគេ និងមិនចង់ទៅសាលារៀនតទៀតទេ។ ដោយពិបាកចិត្តជាមួយពាក្យដំណាលទាំងនេះ ដារ៉ាបានទៅព្យាបាលមាត់ធ្មេញ ព្យាយាមងូតទឹកច្រើនដង សម្អាតធ្មេញជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីកុំឱ្យមានក្លិនមាត់ព្រមទាំងពាក់ម៉ាសជានិច្ចពេលចេញទៅក្រៅឬទៅរៀន។ នៅក្នុងថ្នាក់រៀន ដារ៉ាមិនសូវចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិដូចមុនទេ ព្រោះពួកគេនៅតែហៅដារ៉ាថា **«... អា... ព្រមទាំងសើចចំអកដាក់ខ្ញុំមិនឈប់... ខ្ញុំពិតជាតូចចិត្តចំពោះខ្លួនឯងណាស់....»** ក្រោយមក ដារ៉ាបានស្គាល់អង្គការរ៉ាក់ដោយសារតែបុគ្គលិកបានចុះទៅផ្សព្វផ្សាយចំណេះដឹងអំពីសុខភាព ផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជនិងសិទ្ធិនៅក្នុងសាលារៀនរបស់ដារ៉ា។ បុគ្គលិកបានណែនាំអំពីមណ្ឌលយុវវ័យរ៉ាក់ ដែលបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលឱ្យយុវវ័យអាចរៀនជាក្រុម ស្វ័យសិក្សា ប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណេតដោយឥតគិតថ្លៃ និងចូលរួមសកម្មភាពជាច្រើនទៀត។ ថ្ងៃបន្ទាប់ ដារ៉ាបានទៅមណ្ឌលយុវវ័យរ៉ាក់ ហើយបុគ្គលិកបានចែករំលែកចំណេះដឹងពីភាពពេញវ័យនិងការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណទៅកាន់យុវវ័យជាច្រើនដែលមកកាន់មណ្ឌលយុវវ័យរ៉ាក់ ព្រមទាំងបានពន្យល់អំពីការប្រែប្រួលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស ពេលពេញវ័យ។ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការពិភាក្សាតាមក្រុម ដារ៉ាបានចូលជួបជាមួយបុគ្គលិករ៉ាក់សុំការប្រឹក្សាពីបញ្ហារឿងផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយ។ បុគ្គលិករ៉ាក់បាន និយាយលើកទឹកចិត្ត និងណែនាំឱ្យដារ៉ាចេះគ្រប់គ្រងការអនាម័យខ្លួនប្រាណសម្អាតធ្មេញឱ្យត្រឹមត្រូវបីទីបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ បោកសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ងូតទឹកសម្អាតខ្លួនជាមួយសាប៊ូ ជាពិសេសត្រូវមានភាពក្លាហានក្នុងការនិយាយត្រង់ៗទៅកាន់ពួកគេ ដើម្បីឱ្យគេបញ្ឈប់រាល់ទង្វើទាំងអស់នោះដោយនិយាយថា «ខ្ញុំមិនចូលចិត្តរាល់ទង្វើដែលអ្នកធ្វើមកខ្ញុំ អ្នកត្រូវតែបញ្ឈប់ការនិយាយបែបនេះតទៅទៀត»។ បន្ទាប់មក ដារ៉ាបានអនុវត្តតាមការណែនាំ ព្រមទាំងអនាម័យខ្លួនប្រាណបានស្អាតត្រឹមត្រូវនៅមុនពេលជួបមិត្តភក្តិនៅជុំវិញខ្លួន ដែលធ្វើឱ្យគេមានទំនុកចិត្តច្រើន ព្រមទាំងមានភាពក្លាហាន ហ៊ាននិយាយតតាំងជាមួយអ្នកដែលតែងតែសើចចំអកមកលើខ្លួន។ ដារ៉ាសប្បាយចិត្តយ៉ាងខ្លាំង និងមានភាពជឿជាក់ជាងមុនព្រោះគេមិនមានបញ្ហាក្លិនខ្លួន និងមាត់ដូចពេលមុនទៀតឡើយ។ ដារ៉ាឈប់មានចិត្តចង់បោះបង់ការសិក្សាដូចមុនទៀតហើយ និងត្រឡប់ចូលរួមប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមិត្តភក្តិក្នុងថ្នាក់ដូចធម្មតា។

ដារ៉ាបាននិយាយថា៖ «ខ្ញុំសូមអរគុណដល់បុគ្គលិករ៉ាក់ដែលបានលើកទឹកចិត្ត ណែនាំខ្ញុំ និងចែករំលែកចំណេះដឹងអំពីភាពពេញវ័យ និងអនាម័យខ្លួនប្រាណដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំចេះដឹងអំពីរបៀបអនាម័យខ្លួនប្រាណជាមុន។ សម្រាប់យុវវ័យឯទៀតសូមកុំឱ្យមានភាពខ្មាស់អៀនឬភ័យខ្លាចប្រសិនបើអ្នកត្រូវបាននរណាម្នាក់និយាយចំអកឡកឡឺយមកលើខ្លួនអ្នកត្រូវតែមានភាពក្លាហានហ៊ាននិយាយត្រង់ៗទៅកាន់អ្នកទាំងនោះដើម្បីឱ្យពួកគេបញ្ឈប់រាល់ទង្វើទាំងឡាយណាដែលមិនសមរម្យឬការនិយាយបង្អាប់លើនរណាម្នាក់ ដែលប៉ះពាល់ដល់គុណតម្លៃអ្នកដទៃ ហើយស្វែងរកជំនួយពីនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត។ ម្យ៉ាងទៀតសូមអ្នកថែទាំនិងអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យស្អាតជាពិសេសសម្អាតខ្លួននិងមាត់ចៀសវាងជះក្លិនមិនល្អទៅអ្នកដទៃ។ ប្រសិននរណាម្នាក់មានបញ្ហាទាំងនេះ សូមអ្នកធ្វើការណែនាំនិងលើកទឹកចិត្តគេ ជាជាងសើចចំអក ឬរើសអើងគេ ...។»

រឿងពិតពីសហគមន៍

ជីវិតនាងកុលាប

(កុលាបជាឈ្មោះដាក់ក្រៅ)

ស្រណាលគឺជាឃុំមួយដែលជាប់ទៅនឹងព្រំប្រទល់ឃុំព្រៃជ្រូកនៃស្រុកក្រឡាញ់ដែលមានប្រជាជនភាគច្រើនធ្វើការប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិតដោយការធ្វើស្រែចម្ការ ហើយមិនសូវមានប្រជាជនធ្វើការចំណាកស្រុកទៅធ្វើការក្រៅប្រទេស ឬចំណាកស្រុកទៅខេត្តផ្សេងៗនោះឡើយ។ តាមការសង្កេតឃើញ ប្រជាជនមួយចំនួនធំមិនសូវទទួលបានព័ត៌មានអំពីសុខភាពទូទៅ សុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជទេ ហើយព័ត៌មានអំពីការរំលូតដោយសុវត្ថិភាពក៏មិនទាន់បានផ្សព្វផ្សាយទូលំទូលាយផងដែរ។ ជាភ័ព្វសំណាង នៅក្នុងឆ្នាំ២០២៣ អង្គការរ៉ាក់បានចាប់ផ្តើមអនុវត្តគម្រោង “បង្កើនការទទួលបានការរំលូតដោយសុវត្ថិភាព (SAAF)” នៅស្រុកប្រតិបត្តិក្រឡាញ់ ដែលគ្របដណ្តប់ស្រុករដ្ឋបាលចំនួន២ គឺស្រុកក្រឡាញ់ដែលមានឃុំចំនួន១០ និងស្រុកស្រីស្នំដែលមានឃុំចំនួន៦។ គម្រោង SAAF បានធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកទ្រទ្រង់ភូមិ ស្ត្រីបង្គោល និងមណ្ឌលសុខភាពក្នុងការផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានអំពីសុខភាព ព្រមទាំងសេវារំលូតសុវត្ថិភាពដល់សហគមន៍ឱ្យគាត់បានដឹងពីការផ្តល់សេវាមួយ ដែលធានាបាននូវសុវត្ថិភាព និងមានតម្លៃសមរម្យផងដែរ។

ជាក់ស្តែងក្នុងអំឡុងខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤ ស្ត្រីបង្គោលអង្គការរ៉ាក់បានចុះអប់រំផ្សព្វផ្សាយអំពីសេវារំលូតសុវត្ថិភាពដល់សហគមន៍ ជាពិសេសស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជនៅភូមិរវៀងនៃឃុំស្រណាល ដែលនៅក្នុងនោះកុលាបក៏បានចូលរួមនិងទទួលបានព័ត៌មានអំពីសេវារំលូតសុវត្ថិភាពនៅមណ្ឌលសុខភាពផងដែរ។ កុលាបជាស្ត្រីម្នាក់ ដែលបានរៀបការតាំងពីឆ្នាំ២០២២ ហើយសព្វថ្ងៃនេះនាងរស់នៅជាមួយឪពុកម្តាយក្មេកនិងប្អូនៗ ព្រោះនាងមិនទាន់មានផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួននៅឡើយ។ កុលាបមានកូនស្រីម្នាក់អាយុ៩ខែ ហើយក្រោយសម្រាលកូន នាងបានប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដោយចាក់ថ្នាំ។ កំឡុងពេលប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះរយៈបីខែ កុលាបតែងតែធ្លាក់ឈាមជាញឹកញាប់ តែនាងមិនបានទៅពិគ្រោះជាមួយជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញឡើយ។ កុលាបបានផ្អាកឈប់ប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្នាំចាក់ដោយខ្លួនឯងដោយសារតែផលរំខានមួយនេះ ហើយបន្ទាប់មកទៀតនាងបានប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមបែបបុរាណដែលប្រជាជនតែងហៅថា ការចាក់ទឹកក្រៅពាង។

ប៉ុន្មានខែក្រោយមក កុលាបកត់សម្គាល់ថានាងមិនមករដូវនិងមានអាការៈចាញ់កូនហើយនាងសង្ស័យថានាងអាចនឹងមានផ្ទៃពោះ។មិនរង់ចាំយូរកុលាបបានទិញឧបករណ៍ពិនិត្យទឹកនោម ហើយបានរកឃើញថា នាងពិតជាមានផ្ទៃពោះពិតប្រាកដមែន ដែលនេះធ្វើឱ្យនាងមានការពិបាកចិត្តនិងព្រួយបារម្ភជាខ្លាំង ព្រោះកុលាបមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការយកកូនមួយទៀត ម្យ៉ាងកូនរបស់នាងក៏នៅតូចនៅឡើយហើយជីវភាពគ្រួសារក៏មិនទាន់ធូរធារ។អ្វីដែលនាងមានការព្រួយបារម្ភមួយទៀតនោះគឺការរំលូតច្រើនដងដោយសារកាលពីមុននាងធ្លាប់បានទទួលសេវារំលូតម្តងដែរ។កុលាបក៏មិនហានពិភាក្សាជាមួយប្តីនាងទេព្រោះខ្លាចគាត់គិតថានាងមិនចេះប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនិងមិនព្រមឱ្យនាងរំលូតម្តងទៀត។មិនតែប៉ុណ្ណោះ កុលាបគិតថា ប្រសិនបើរំលូតម្តងទៀត គឺអាចបង្កជាការឈឺចាប់ខ្លាំងនិងប៉ះពាល់ដល់ការបង្កកំណើតពេលក្រោយ ហើយនាងអាចគ្មានកូនរហូតក៏ថាបាន។ក្រោយមកប្រហែល១សប្តាហ៍នាងបានសម្រេចចិត្តទៅពិភាក្សាជាមួយប្តីថានាងមានកូន៨សប្តាហ៍ ហើយនាងមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់សម្រាប់មានកូនមួយទៀតទេព្រោះវានឹងប៉ះពាល់ទៅដល់សុខភាពរបស់នាងការងាររបស់នាងនិងជីវភាពគ្រួសារទាំងមូល។ ប្តីរបស់នាង មិនព្រមឱ្យកុលាបទៅរំលូតទេ ដូចដែលនាងបានគិតទុកមែន ថែមទាំងប្រាប់ឱ្យកុលាបឈប់ធ្វើការ និងនៅមើលកូន ដាំបាយឱ្យប្តីទៀតផង ទាំងដែលប្តីកុលាបមិនមានការងារធ្វើនៅឡើយចាប់តាំងពីកូវីដ១៩មក។ ហើយការចំណាយ និងរ៉ាប់រងបន្ទុកគ្រួសារគឺធ្លាក់ទៅលើកុលាបទទួលខុសត្រូវតែម្នាក់ឯង។ ក្រោយមក កុលាបសម្រេចចិត្តទៅពិភាក្សាជាមួយស្ត្រីបង្គោល ដែលជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់អង្គការរ៉ាក់ និងត្រូវជាមីងរបស់នាង ព្រមទាំងសាកសួរបន្ថែមពីសេវារំលូតដោយសុវត្ថិភាព។ មីងរបស់កុលាប ដែលជាស្ត្រីបង្គោលបានណែនាំអំពីសេវារំលូតដោយសុវត្ថិភាពដែលមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់និងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រី ព្រមទាំងបានប្រាប់ពីសិទ្ធិរបស់ស្ត្រីក្នុងការសម្រេចចិត្តទៅទទួលសេវារំលូត។ស្ត្រីបង្គោលដែលជាមីងរបស់កុលាបក៏បានសម្របសម្រួលជួយនិយាយជាមួយប្តីរបស់នាងឱ្យយល់ពីសុខទុក្ខប្រពន្ធដែលទើបតែសម្រាលកូនរួចព្រមទាំងយល់ពីស្ថានភាពគ្រួសារជាក់ស្តែងហើយគោរពការសម្រេចចិត្តរបស់ស្ត្រីជាភរិយា។ បន្ទាប់ពីប្រឹក្សាជាមួយស្ត្រីបង្គោលរួចមក កុលាបក៏បានសម្រេចចិត្តទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីសាកសួរព័ត៌មានបន្ថែមពីសេវារំលូតសុវត្ថិភាពជាមួយគ្រូពេទ្យ ហើយនាងក៏បានសម្រេចចិត្តប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ដើម្បីរំលូតនិងធ្វើតាមការណែនាំពីរបៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ដោយគ្រូពេទ្យជំនាញ។ កុលាបក៏ធ្វើការរំលូតបានជោគជ័យនិងសុវត្ថិភាពហើយពេលនោះហើយដែលនាងយល់ច្បាស់ថាការរំលូតសុវត្ថិភាពមិនបានធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការមានផ្ទៃពោះលើកក្រោយ និងមិនបង្ហានិភ័យដល់សុខភាពស្ត្រីដូចពាក្យចចាអារាមឡើយ ហើយនាងយល់ថា ស្ត្រីគួរតែយល់ដឹងនិងស្វែងយល់ពីសេវារំលូតសុវត្ថិភាពគ្រប់ៗគ្នា។ ក្រោយរំលូតកុលាបក៏បានប្រឹក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលសាកសមនិងសមស្របនឹងនាង ហើយពេទ្យបានណែនាំមធ្យោបាយជាច្រើន និងផ្តល់សិទ្ធិសម្រេចដល់កុលាបក្នុងការជ្រើសរើស។បន្ទាប់ពីយល់ដឹងអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតច្រើន កុលាបសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសកងដាក់ក្រោមស្បែកជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយដែលសមស្របនឹងតម្រូវការរបស់នាង។

ជាចុងក្រោយកុលាបបានបង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍ថានាងពិតជាសប្បាយចិត្តដែលបានដឹងនិងទទួលសេវារំលូតសុវត្ថិភាពនៅមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសហគមន៍ដែលនាងរស់នៅនិងបានជួយដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់នាង។កុលាបក៏បានថ្លែងអំណរគុណដល់ស្ត្រីបង្គោល គ្រូពេទ្យនៅមណ្ឌលសុខភាព និងអង្គការរ៉ាក់ដែលបានសហការគ្នាក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មាននិងផ្តល់សេវារំលូតដែលមានប្រសិទ្ធភាពនិងសុវត្ថិភាពដល់ស្ត្រីដែលគាត់ត្រូវការសេវានេះ។ កុលាបក៏បានសំណូមពរឱ្យអង្គការរ៉ាក់និងស្រីបង្គោលបន្តសកម្មភាពអប់រំផ្សព្វផ្សាយទៅដល់ស្ត្រីក្នុងសហគមន៍ជាពិសេសស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជដែលរស់នៅតំបន់ដាច់ស្រយាលដើម្បីឱ្យគាត់យល់ដឹងនិងមកទទួលសេវារំលូតដែលមានសុវត្ថិភាព៕

រឿងពិតពីសហគមន៍

តើគូស្វាមីភរិយា គួរពិនិត្យអ្វីខ្លះ សម្រាប់ការត្រៀមមានផ្ទៃពោះ?

មិត្តអ្នកអានជាទីមេត្រី!

អត្ថបទបានសរសេរឡើងដើម្បីជាជំនួយដល់គូស្វាមីភរិយាទាំងឡាយដែលត្រៀមនឹងមានផ្ទៃពោះដើម្បីផ្តល់កំណើតដល់ទារកដែលប្រកបដោយសុខភាពល្អនិងសុវត្ថិភាព តើប្រិយមិត្តត្រូវយល់ដឹងត្រៀមបម្រុងនិងអនុវត្តដូចម្តេចខ្លះ?

១. ម្តាយឪពុកមានសុខភាពល្អទើបអាចផ្តល់កំណើតដល់ទារកដែលប្រកបដោយសុខភាពល្អនិងសុវត្ថិភាព។

តើដូចម្តេចដែលហៅថាសុខភាពល្អនិងសុវត្ថិភាពដល់ទារក?គឺអ្នកទាំងពីរមិនមានផ្ទុកជំងឺឆ្លងនានាដែលឆ្លងទៅដល់ទារក។

តើជំងឺឆ្លងទាំងនោះគឺអ្វីខ្លះ? ជំងឺទាំងនោះដូចជាជំងឺអេដស៍, ជំងឺស្វាយ, ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ប្រមេះទឹកថ្លា, ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទB ប្រភេទ C ជាដើម។ល។

ដើម្បីបង្ការពីជំងឺទាំងនេះ គឺត្រូវធ្វើតេស្តដើម្បីរកមើលថាតើមានផ្ទុកជំងឺទាំងអស់ឬទេ? ប្រសិនបើយើងមានផ្ទុកមេរោគទាំងនោះដូចជាជំងឺស្វាយ, ប្រមេះទឹកបាយ, ប្រមេះទឹកថ្លា ត្រូវព្យាបាលឱ្យជា ជាមុនសិន ចៀសវាងការឆ្លងទៅទារក ឬផ្ទៃពោះដែលមិនមានសុវត្ថិភាព។ តែប្រសិនបើមិនមានផ្ទុកមេរោគនិងមិនមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ អ្នកត្រូវបង្ការដោយចាក់វ៉ាក់សាំងដូចជាជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស វ៉ាក់សាំងស្អូចជាដើម ព្រោះ ជាឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើម្តាយមានកើតជំងឺស្អូចនេះនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ នាំឱ្យទារកកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈដូចនេះតើលើលោកនេះមានឪពុកម្តាយឯណាដែលចង់ឱ្យកូនកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈនោះមែនទេ?។

ជំងឺដែលរៀបរាប់ខាងលើទាំងអស់នេះមិនមែនតែស្ត្រីម្នាក់ទេដែលជាអ្នកទទួលខុសត្រូវលើសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អដល់ទារកវាសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវមានការចូលរួមពីស្វាមីផងដែរ។

២. ការយល់ដឹងពីសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះតើមានការប្រែប្រួលអ្វីខ្លះដែលស្ត្រីត្រូវយល់ដឹងជាមុន?

- ដូចជាការចាញ់ (ចង់ក្អួត ចង្អោរ ឆ្អល់)
- ការប្រែប្រួលរាងកាយ

៣. សញ្ញាណាខ្លះដែលជាគ្រោះថ្នាក់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ដូចជា

- ក្តៅខ្លួនខ្លាំង
- ក្អួតខ្លាំង
- ធ្លាក់ឈាម
- ធ្លាក់សធំក្លិន
- ស្លេកស្លាំង

៤. យល់ដឹងពីសញ្ញាប្រឈមមុខខ្លះពេលមានផ្ទៃពោះ ដូចជា

- ការប្រឈមមុខនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម កាលណាស្ត្រីឡើងគីឡូខ្លាំងពេក, មានប្រវត្តិមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមឬក៏ក្រុមគ្រួសារឪពុកម្តាយបងប្អូនមានជំងឺទាំងអស់នេះ។
- ការប្រឈមមុខនឹងជំងឺក្រឡាភ្លើង ត្រៀមក្រឡាភ្លើងដូចជាវិលមុខស្រវាំងភ្នែក សំពាធឈាមលើស ទឹកនោមមានជាតិប្រៃ ហើមជាដើម។
- ការប្រឈមមុខនឹងពិបាកក្នុងការសម្រាលដូចជាគាត់មានកំពស់ទាបពេក<1.45m អាងត្រគាកគាត់តូចស្តើង។ល។

៥. គាត់ត្រូវយល់ដឹងពីការបរិភោគអាហារដែលល្អដូចជា

- ទឹកដោះគោ បន្លែ ផ្លែឈើ ត្រីសាច់ ស៊ុត គ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងសណ្តែក
- បន្លែពណ៌បៃតងដែលសំបូរជាតិដែកនិងអាស៊ីតហ្វូលីក
- ប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូតធ្វើជាអាហារដើម្បីបង្ការជំងឺពកក
- ត្រូវចៀសវាងការជក់បារី និងគ្រឿងស្រវឹងដែលប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាលនិងការលូតលាស់របស់ទារក។
- មិនត្រូវប្រើថ្នាំងងុយគេង ឬថ្នាំផ្សេងៗទេ។

៦. ការងារ

កិច្ចការស្រាលៗខ្លះស្ត្រីអាចធ្វើបានតែបើការងារតម្រូវឱ្យឈរយូរចូរព្យាយាមអង្គុយសណ្តូកជើងឱ្យខ្ពស់។ ផ្ទុយទៅវិញបើស្ត្រីអង្គុយច្រើន ចូរឧស្សាហ៍ងើបឈរ និងដើរចុះឡើង២-៣នាទីរៀងរាល់ម៉ោង។

៧. ការសម្រាក

ស្ត្រីមានគភ៌ត្រូវការសម្រាក៨ម៉ោងនៅពេលយប់ហើយនិងនៅពេលថ្ងៃខ្លះដែរ។

៨. សម្ព័ន្ធផ្លូវភេទ

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនៅដើមត្រីមាសទី១និងចុងត្រីមាសទី៣ ការរួមភេទ គួរតែប្រុងប្រយ័ត្នពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានប្រវត្តិរលូតឯកឯង ឬកូនកើតមិនគ្រប់ខែ។ ជាញឹកញាប់ព្រោះក្នុងអំឡុងពេលនោះទារកងាយរលូត និងកើតមិនគ្រប់ខែ។

៩. ការថែទាំផ្ទៃពោះស្ត្រីគួរតែមកតាមដានថែទាំផ្ទៃពោះយ៉ាងហោចណាស់ក៏បាន៤ដងដែរ។

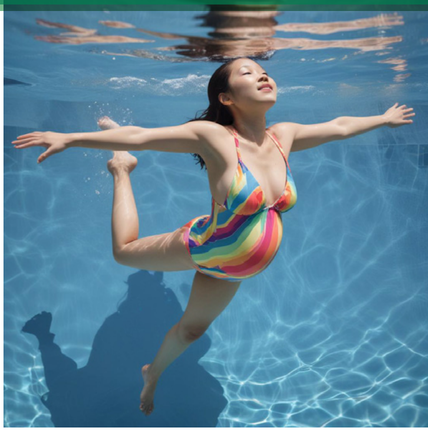
មិត្តអ្នកអានជាទីគោរព ជាពិសេសចំពោះគូស្វាមីភរិយា ដែលបានសង្ស័យថាមានគភ៌ដើម្បីយល់ដឹងឱ្យបានកាន់តែស៊ីជម្រៅលម្អិតពីការថែទាំសុខភាព ការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនិងការទទួលសេវាដែលមានប្រយោជន៍ដល់ទារកត្រូវមកមន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិក។

សុខភាព

លំហាត់ប្រាណសម្រាប់ស្ត្រីពេលមានផ្ទៃពោះ

ភាគច្រើននៃស្ត្រី តែងគិតថា ពេលពពោះ មិនគួរហាត់ប្រាណ លើកដៃលើកជើង ព្រោះខ្លាចប៉ះពាល់កូនក្នុងផ្ទៃ។ តែតាមការណែនាំពីអ្នកជំនាញ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គួរចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណពីត្រីមាសដំបូង ដល់ត្រីមាសទី៣ ហើយការហាត់ប្រាណនេះមិនតម្រូវឱ្យធ្វើសកម្មភាព ឬប្រើកម្លាំងខ្លាំងៗនោះទេគឺធ្វើទៅតាមកម្លាំងស្រាលៗហើយធ្វើសកម្មភាពណាដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ខ្លួន។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះ មានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ ទាំងសុខភាពម្តាយ និងគភ៌ក្នុងផ្ទៃដូចជា៖

- កាត់បន្ថយការឈឺចាប់ខ្នង
- សម្រួលដល់ការទល់លាមក
- អាចបន្ថយហានិភ័យនៃ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម បម្រុងក្រឡាភ្លើង និងការសម្រាលកូនដោយវះកាត់
- លើកកម្ពស់ការឡើងទម្ងន់ប្រកបដោយសុខភាពក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ
- ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពទូទៅរបស់អ្នកនិងពង្រឹងបេះដូង និងសរសៃឈាមរបស់អ្នក
- ជួយឲ្យអ្នកស្រកទម្ងន់ក្រោយពេលសម្រាល



អ្នកជំនាញយល់ស្របថាលំហាត់ទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ៖

- **ការដើរ៖** ជាលំហាត់ប្រាណងាយៗ មិនចំណាយថវិកា ដែលធ្វើឱ្យរាងកាយមានចលនា ជួយសម្រួលដល់សន្លាក់ សាច់ដុំ និងមិនចាំបាច់ហាត់នៅទីណាឆ្ងាយទេ ត្រឹមដើរជុំវិញ ឬក្នុងផ្ទះក៏បាន។ ស្ត្រីអាចអនុវត្តត្រឹមតែ ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ និង៣ ទៅ៥ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- **ការហែលទឹក៖** ការហែល ឬដើរក្នុងទឹក អនុញ្ញាតឱ្យរាងកាយមានចលនាដោយមិនដាក់សម្ពាធលើសន្លាក់។ ទឹកអាចទ្រ ទម្ងន់របស់អ្នក ដូច្នេះអាចចៀសផុតពីការរងរបួស និងភាពតឹងនៃសាច់ដុំ។ពេលហែលទឹកត្រូវធ្វើចលនាស្រាលៗ ចៀសវាងការប្រឹងក្បាលពោះខ្លាំង បើហត់ត្រូវឈប់សម្រាក មិនត្រូវបង្ខំទេ។ ស្ត្រីអាចហាត់ពី ៣ ទៅ៥ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដែលម្តងៗមានរយៈពេល៣០នាទី។
- **ការធាក់កង់មួយកន្លែង៖** សកម្មភាពនេះមិនតម្រូវឱ្យជិះកង់នៅខាងក្រៅ ដែលអាចប្រឈមលើផ្លូវរលាក់ និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗនោះទេ។ ស្ត្រីអាចហាត់រយៈពេល៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃនិងពី២ទៅ៣ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- **យូហ្គា៖** ជួយកាត់បន្ថយស្ត្រេស បង្កើនភាពបត់បែន ជំរុញការដកដង្ហើមបានវែង និងអាចឱ្យស្ត្រីចេះពីរបៀបប្រឹង ដែលមានប្រយោជន៍នៅពេលសម្រាលកូន ដូចជាការអង្គុយសមាធិដែរ តែក្រោយមក គេបញ្ចូលការពត់ពែនខ្លួនបែបស្រាលៗ ហើយត្រូវគេអះអាងថា មិនមានអ្វីប៉ះពាល់ដល់គភ៌ក្នុងផ្ទៃឡើយ។ ស្ត្រីអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះបែបស្រាលៗ ត្រឹម៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ និងម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- **ហាត់ប្រាណពង្រឹងសាច់ដុំត្រគាក៖** ជាវិធីហាត់ប្រាណមួយប្រភេទជួយពង្រឹងសាច់ដុំអាងត្រគាក ជាកន្លែងទ្រទ្រង់ស្បូន ប្លោកនោម និងពោះវៀន។ មានផ្ទៃពោះ សម្រាលកូន វ័យចាស់ជរា និងលើសទម្ងន់ សុទ្ធតែអាចធ្វើឲ្យសាច់ដុំអាងត្រគាកស្ត្រីចុះខ្សោយ ហើយសំខាន់នៅពេលវាចុះខ្សោយ យើងអាចប្រឈមបញ្ហាធ្លាក់ត្រគាក ទ្វារមាសឡើងប៉ោង ឬស្រុតស្បូនជាដើម។ លំហាត់ប្រាណអាងត្រគាក មិនពិបាកទេ ស្រដៀងទៅនឹងការប្រឹងទប់នោម យើងគ្រាន់តែប្រឹងខ្ទប់សាច់ដុំអាងត្រគាកយើង ហើយទប់វាប្រមាណ ២-៣ វិនាទី ទើបប្រលែងវិញ ធ្វើបែបនេះឲ្យបាន ៥០ដង រៀងរាល់ថ្ងៃ។

សុខភាព

សំណួរ-ចម្លើយ

ពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជប្រចាំឆមាសទី២ ឆ្នាំ២០២៤

សំណួរ៖ តើការចោះចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតបុរសធ្វើឱ្យអសមត្ថភាពផ្លូវភេទ និងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទថយចុះដែរ ឬទេ?

ចម្លើយ៖ ការចោះចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតបុរសនេះគ្រាន់តែរាំងមេជីវិតឈ្មោលមិនឱ្យមាននៅក្នុងទឹកកាមតែប៉ុណ្ណោះ មិនធ្វើឱ្យអសមត្ថភាពផ្លូវភេទ និងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទថយចុះនោះទេ ហើយពេលរួមភេទបុរសនៅតែមានបញ្ចេញទឹករំអិលធម្មតា ដូច្នេះតម្រូវការ និងសមត្ថភាពខាងផ្លូវភេទនៅមានដដែល។

សំណួរ៖ តើការចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើតអាចបណ្តាលឱ្យស្ត្រីគ្មានកូនរហូតដែរទេ បន្ទាប់ពីឈប់ចាក់?

ចម្លើយ៖ តាមពិតថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតមិនបណ្តាលឱ្យស្ត្រីគ្មានកូនរហូតទេ។ ជាទូទៅស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះវិញបានក្រោយពេលឈប់ចាក់ជាមធ្យមរយៈពេល១០ខែ។ ក្រោយពីឈប់ចាក់មួយរយៈ អ័រម៉ូនស្ត្រីនឹងវិលមកកម្រិតដើមវិញ ហើយស្ត្រីអាចនឹងមានផ្ទៃពោះធម្មតា ប្រសិនបើមានការរួមភេទជាមួយដៃគូដែលមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត និងមិនប្រើវិធីការពារណាមួយ។

សំណួរ៖ តើការប្រើប្រាស់អរម៉ូនយូរអង្វែងមានផលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយដែរឬទេ?

ចម្លើយ៖ ការព្យាបាលដោយអរម៉ូនរយៈពេលវែង ការផ្លាស់ប្តូរទាំងពីស្ត្រីទៅបុរស ឬពីបុរសទៅស្ត្រីអាចបង្កើនកម្រិតសម្ពាធឈាម ឬជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមមួយចំនួន។ ប៉ុន្តែហានិភ័យនៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងការស្ទះសរសៃឈាមវ៉ែនត្រូវបានប្រកាសជាពិសេសក្នុងចំណោមស្ត្រីប្តូរភេទដែលមានវ័យចំណាស់ដែលប្រើថ្នាំអរម៉ូនភេទស្រី និងបានប្រើប្រាស់អរម៉ូនយូរមកហើយ។

សំណួរ៖ តើ HPV ត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងដូចម្តេច?

ចម្លើយ៖ ដោយសារតែនៅមិនទាន់មានថ្នាំសម្លាប់មេរោគ ឬថ្នាំដែលអាចប្រើដើម្បីបំបាត់មេរោគ។
ដូច្នេះការការពារគឺចាំបាច់អ្នកត្រូវ៖

1) មកធ្វើតេស្ត PAP ឬ HPV Test នៅពេលដែលរកឃើញភាពមិនប្រក្រតីនៅដំណាក់កាលមុនមហារីក ក្រោយពេលព្យាបាល ពួកគេនឹងមិនបង្កជាមហារីកឡើយ។
2) ការការពារដោយការចាក់វ៉ាក់សាំង
3) កាត់បន្ថយអាកប្បកិរិយាដែលប្រថុយនឹងការប៉ះពាល់នឹងមេរោគ HPV ដូចជាការមិនមានដៃគូរួមភេទច្រើន

សំណួរ៖ តើវ៉ាក់សាំងមហារីកមាត់ស្បូនមានប៉ុន្មានប្រភេទ? អាចការពារបានអ្វីខ្លះ?

ចម្លើយ៖ វ៉ាក់សាំងមហារីកមាត់ស្បូន មាន ៣ប្រភេទ៖

១. Cervarix អាចការពារមេរោគមហារីកមាត់ស្បូន HPV16 &18
២. Gardasil 4 អាចការពារមេរោគមហារីកមាត់ស្បូន HPV 16 &18 និងសិរមាន់ HPV 6,11
៣. Gardasil 9 អាចការពារមេរោគ HPV 16, 18, 31, 33, 45, 52 និង 58 ដែលបង្កឱ្យមានមហារីកមាត់ស្បូន ទ្វារមាស រន្ធគូទ ក និង HPV 6, 11 ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺសិរមាន់។

សុខភាព

គ្លីនិករ៉ាក់ CLINIC RHAC
អាសយដ្ឋាន និងលេខទំនាក់ទំនង (១៥សាខា)

១ - គ្លីនិករ៉ាក់ផ្សារដេប៉ូ
ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ សង្កាត់វាលវង់ ខណ្ឌ៧មករា ភ្នំពេញ
016 74 09 94/ 077 99 53 94
088 83 11 157

២ - គ្លីនិករ៉ាក់ទួលទំពូង
ផ្ទះលេខ៦២ ផ្លូវលេខ៤៣២ ទួលទំពូង១ ខណ្ឌចំការមន ភ្នំពេញ
096 72 36 281/ 085 77 74 58
097 84 26 368

៣ - គ្លីនិករ៉ាក់ត្រពាំងថ្លឹង
ផ្ទះលេខ ១៩.២០.២១ ភូមិត្រពាំងថ្លឹង សង្កាត់ចោមចៅ១ ខណ្ឌពោធិ៍សែនជ័យ ភ្នំពេញ
096 72 31 873/ 085 77 74 61
097 84 26 205

៤ - គ្លីនិករ៉ាក់ចាក់អង្រែក្រោម
ផ្ទះលេខ S30-S31 មហាវិថីសម្តេចហ៊ុន នាង សង្កាត់ចាក់អង្រែក្រោម ខណ្ឌមានជ័យ ភ្នំពេញ
096 28 07 213/ 085 77 75 06
097 84 26 103

៥ - គ្លីនិករ៉ាក់ឫស្សីកែវ
ផ្ទះលេខ B1-2B ផ្លូវជាតិលេខ ៥ ភូមិមិត្តភាព សង្កាត់ឫស្សីកែវ ខណ្ឌឫស្សីកែវ ភ្នំពេញ
096 27 91 851/ 085 77 74 54
097 76 70 008

៦ - គ្លីនិករ៉ាក់ទឹកថ្លា
ផ្ទះលេខ G35-G37 ផ្លូវហ្គូដឌី សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌសែនសុខ ភ្នំពេញ
096 28 06 973/ 085 77 74 90
097 84 26 073

៧ - គ្លីនិករ៉ាក់ស្ទឹងមានជ័យ
ផ្ទះលេខ 10R-11R ផ្លូវមុន្នីរ៉េត ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ ខណ្ឌមានជ័យ ភ្នំពេញ
069 82 90 97/ 089 87 38 97
097 84 26 315

៨ - គ្លីនិករ៉ាក់អូរឬស្សី
ផ្ទះលេខ B03-B04 ផ្លូវបេតុងលេខ២ ភូមិអូរឬស្សី សង្កាត់ចោមចៅ រាជធានីភ្នំពេញ
096 99 69 176/ 078 27 78 23
097 45 56 996

៩ - គ្លីនិករ៉ាក់បាត់ដំបង
គ្លីនិក/មណ្ឌលយុវវ័យ៖ ផ្ទះលេខ៧៥១ ផ្លូវភ្លោះ ព្រែកមហាទេព ភូមិព្រែកមហាទេព សង្កាត់ស្វាយប៉ោ ក្រុងបាត់ដំបង ខេត្តបាត់ដំបង
096 28 07 841/ 011 68 35 79
097 84 25 935

១០ - គ្លីនិករ៉ាក់ព្រះសីហនុ
ផ្ទះលេខ៥៦ ផ្លូវ២០៦ ក្រុម៤ សង្កាត់៤ ក្រុងព្រះសីហនុ ខេត្តព្រះសីហនុ
096 28 07 906/ 085 77 74 91
097 84 26 236

១១ - គ្លីនិករ៉ាក់កំពង់ចាម
ផ្ទះលេខ១០ ផ្លូវត្រសក់ផ្អែម ភូមិ១៥ សង្កាត់កំពង់ចាម ក្រុងកំពង់ចាម ខេត្តកំពង់ចាម
096 28 03 911/ 085 77 74 62
097 84 26 496

១២ - គ្លីនិករ៉ាក់តាកែវ
ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិឡូរី សង្កាត់រការក្នុង ក្រុងដូនកែវ ខេត្តតាកែវ
096 27 91 958/ 085 77 74 52
097 84 26 524

១៣ - គ្លីនិករ៉ាក់សៀមរាប
គ្លីនិក/មណ្ឌលយុវវ័យ៖ ភូមិត្រពាំងសេះ សង្កាត់គោកចក ក្រុងសៀមរាប ខេត្តសៀមរាប
096 72 31 528/ 085 77 74 97
097 84 26 245

១៤ - គ្លីនិករ៉ាក់កំពង់ស្ពឺ
ភូមិស្នោរទី១ សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន ខេត្តកំពង់ស្ពឺ
096 28 06 971/ 085 77 74 98
097 84 25 898

១៥ - គ្លីនិករ៉ាក់កំពត
គ្លីនិក/មណ្ឌលយុវវ័យ៖ ផ្លូវជាតិលេខ ៣ ភូមិកំពង់ក្រែង ឃុំកំពង់ក្រែង ស្រុកទឹកឈូ ខេត្តកំពត
096 28 07 415/ 085 77 74 59
097 84 25 849

RHAC Social Page | RHAC រ៉ាក់ | www.rhac.org.kh | RHAC

គ្លីនិករ៉ាក់ CLINIC RHAC

សេវាគ្លីនិករ៉ាក់

- ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេប ថ្នាំចាក់ កងដាក់ដៃ កងដាក់ក្នុងស្បូន ស្រោមអនាម័យ) បញ្ឈប់កំណើតរហូត (ចងបំពង់មេជីវិតបុរស)
- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺទូទៅ(មនុស្សចាស់ កុមារ)
- ថែទាំផ្ទៃពោះមុន និងក្រោយសម្រាល
- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកររោគលើផ្លូវបន្តពូជ បុរស-ស្ត្រី
- វិភាគកោសិកាមាត់ស្បូនរកមើលមហារីកមាត់ស្បូន និងមហារីកសុដន់
- ព្យាបាលមហារីកមាត់ស្បូនដោយវិធីស្អំត្រជាក់
- សេវាថែទាំ និងគាំទ្រជនរងគ្រោះដោយការរំលោភ និងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ
- ពិនិត្យ និងព្យាបាលសុខភាពបន្តពូជស្ត្រី និងបុរស
- ផ្តល់ប្រឹក្សា និងពិនិត្យឈាមរកមេរោគអេដស៍
- ផ្តល់ប្រឹក្សា និងបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងផ្ទៃពោះបន្ទាន់
- សេវារំលូតសុវត្ថិភាព និងថែទាំក្រោយរំលូត
- ផ្តល់ប្រឹក្សា និងព្យាបាលបញ្ហាពិបាកមានកូន
- សេវាពិគ្រោះពិភាក្សា និងព្យាបាលក្រុមបុរស ស្រឡាញ់បុរស
- សេវាថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទបុរស និងស្ត្រីវ័យចំណាស់
- វះកាត់តូច
- ពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ
- មន្ទីរពិសោធន៍វេជ្ជសាស្ត្រ (ពិនិត្យឈាមគ្រប់ប្រភេទ)
- ចាក់វ៉ាក់សាំង៖ តេតាណូស រលាកថ្លើមប្រភេទបេ ការពារមហារីកមាត់ស្បូន ផ្តាសាយ ឆ្កែឆ្កួត។

អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា

អង្គការរ៉ាក់ធ្វើការដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជដល់ស្ត្រី យុវវ័យ កម្មកររោងចក្រ និងក្រុមងាយរងគ្រោះនានា ដូចជាស្ត្រីធ្វើការក្នុងសេវាកម្សាន្ត បុរសស្រឡាញ់បុរស និងអ្នកប្លែងភេទនិងយេនឌ័រ។ រ៉ាក់ធ្វើការជាដៃគូជាមួយនឹងក្រសួងសុខាភិបាល ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាល វិជ្ជាជីវៈ ក្រសួងផែនការ ព្រមទាំងសាលារៀន សាកលវិទ្យាល័យ រោងចក្រសហគ្រាស និងជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ និងបណ្តាខេត្ត ដើម្បីចូលរួមពង្រឹងប្រព័ន្ធសុខាភិបាលសាធារណៈលើកកម្ពស់ការប្រើប្រាស់សេវាសុខាភិបាលសាធារណៈ និងឯកជន និងពង្រឹងការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដល់យុវវ័យ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរ៉ាក់ សូមចូលគេហទំព័រ www.rhac.org.kh បណ្តាញសង្គមហ្វេសប៊ុក **RHAC Social Page**, តិកតុក **RHAC** និង **RHAC Youtube**។ ប្រសិនបើមានចំងល់ផ្នែកសុខភាព ឬសេវាគ្លីនិក សូមទាក់ទងមកលេខទូរសព្ទដូចខាងក្រោម៖

ទូរសព្ទ	010 812 812 | 089 333 990 088 7 107 107
អ៊ីម៉ែល	info@rhac.org.kh
គេហទំព័រ	www.rhac.org.kh
ហ្វេសប៊ុក	RHAC Social Page
យូធូប	RHAC រ៉ាក់
តិកតុក	RHAC

អាសយដ្ឋាន៖ ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ ៦០០ សង្កាត់បឹងកក់២ ខណ្ឌទួលគោក រាជធានីភ្នំពេញ