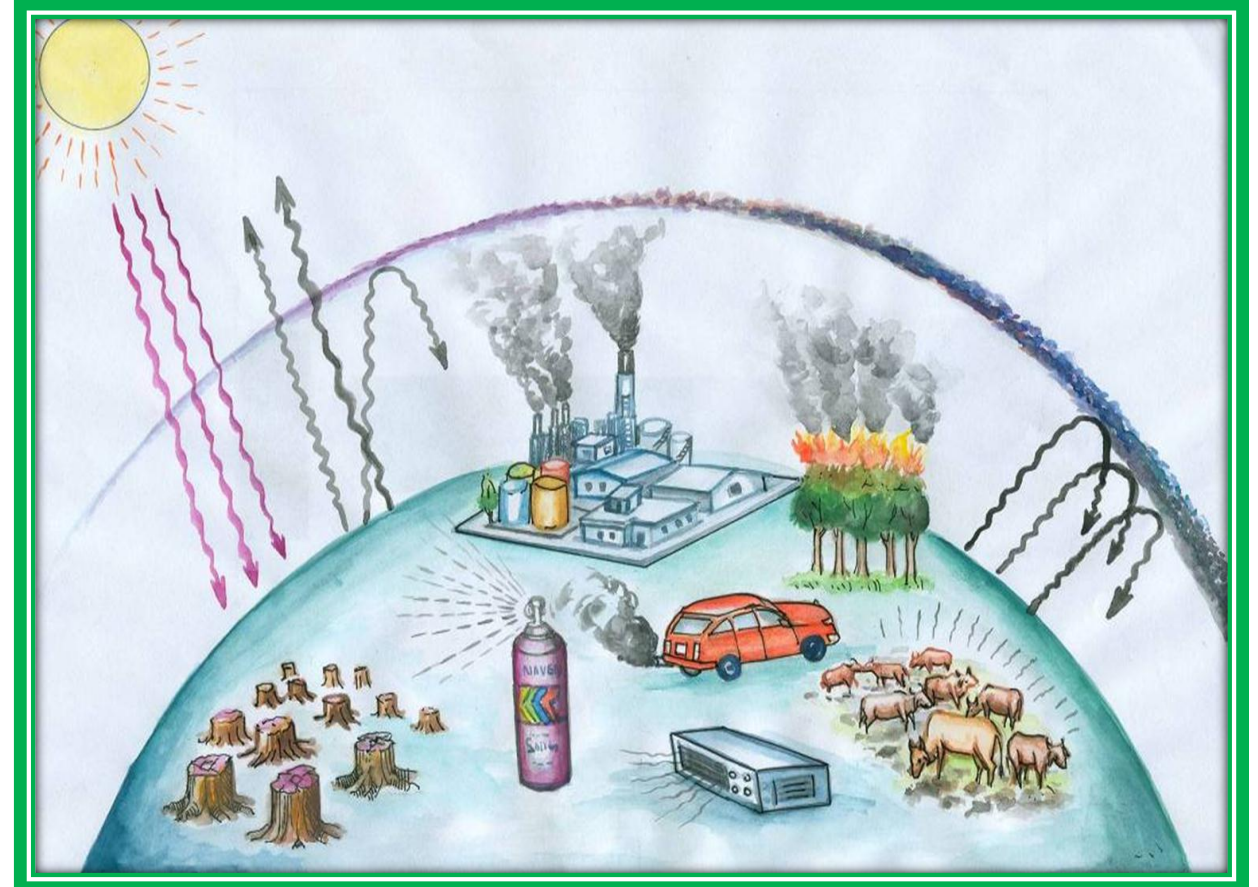


សៀវភៅផ្តាំឱ្យបង្ការការផ្សព្វផ្សាយ

ស្តីពី ចំណេះដឹងយេនឌ័រ និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ



គម្រោងបណ្តុះបណ្តាលនៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុសម្រាប់លើកកម្ពស់ជីវភាពរស់នៅរបស់ស្ត្រីនៅជនបទ
រៀបចំដោយ៖ គណៈកម្មការធិការយេនឌ័រ និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនៃក្រសួងកិច្ចការនារី



CAMBODIA CLIMATE CHANGE ALLIANCE

Implemented by:

Supported by:



Ministry of Environment



European Union



Empowered lives. Resilient nations.

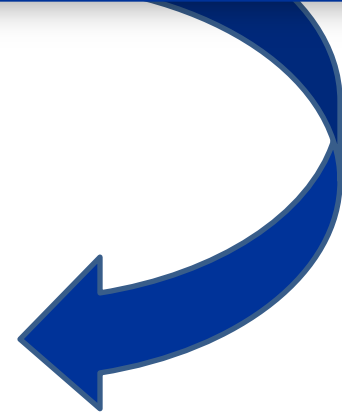
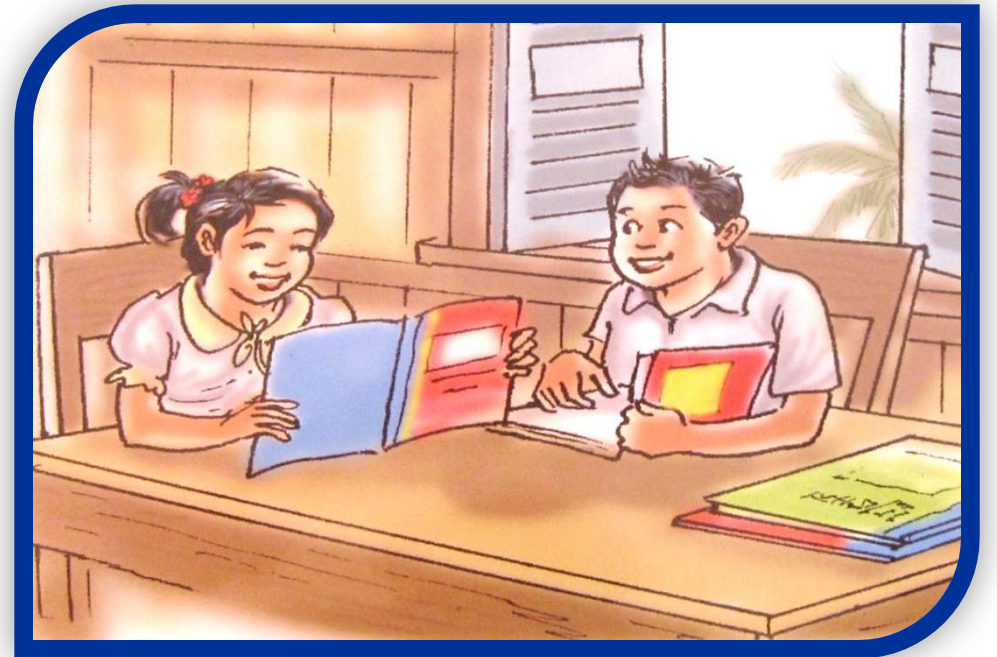
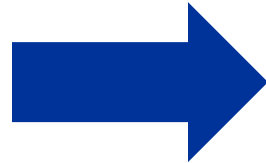


Danida



SWEDEN

ប្រធានបទទី១៖ ទស្សនទានយេនឌ័រ



រូបភាពទី១

ប្រភពរូបភាព៖ ក្រសួងកិច្ចការនារី

រូបភាពទី១៖ លក្ខណៈដូចគ្នា និងខុសគ្នារវាងកូនស្រី និងកូនប្រុសដែល ទើបនឹងកើត(ទារិកា និងទារក)

□ តើកូនប្រុស និងកូនស្រីដែលទើបនឹងកើតមានលក្ខណៈដូចគ្នា និងខុសគ្នាអ្វីខ្លះ?

កូនស្រី និងកូនប្រុសដែលកើតមកមានលក្ខណៈដូចគ្នា ដូចជារូបរាងកាយ មានខួរក្បាល មានការស្រេកឃ្លាន ត្រូវការថ្នាក់ថ្នម និងបំប៉នចំណីអាហារដូចគ្នា។ មានតែ សរីរាង្គភេទទេ ដែលបញ្ជាក់ពីភាពខុសគ្នារវាងកុមារី និងកុមារា ស្ត្រី បុរស។

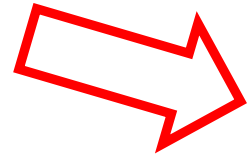
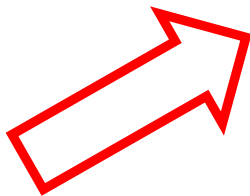
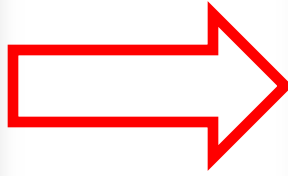
+លក្ខណៈភេទបុរស

- ប្រដាប់ភេទបុរស
- មេជីវិតឈ្មោល
- មានគ្រាប់ពោត

+លក្ខណៈភេទស្ត្រី

- ប្រដាប់ភេទស្ត្រី
- មេជីវិតញី
- មានដោះ(សុដន់) សំរាប់បំបៅកូន
- មានស្បូន និងពរពោះ

➤ ក្រៅពីលក្ខណៈភេទ កុមារី កុមារា បុរស ស្ត្រី ខាងលើ គឺជាតួនាទីយេនឌ័រ ដែលអាចកែប្រែ និងផ្លាស់ប្តូរក្នុងបរិបទសង្គម។



រូបភាពទី២៖ ការកែលំអនូវផ្នត់គំនិត និងការប្រព្រឹត្តរបស់សង្គម

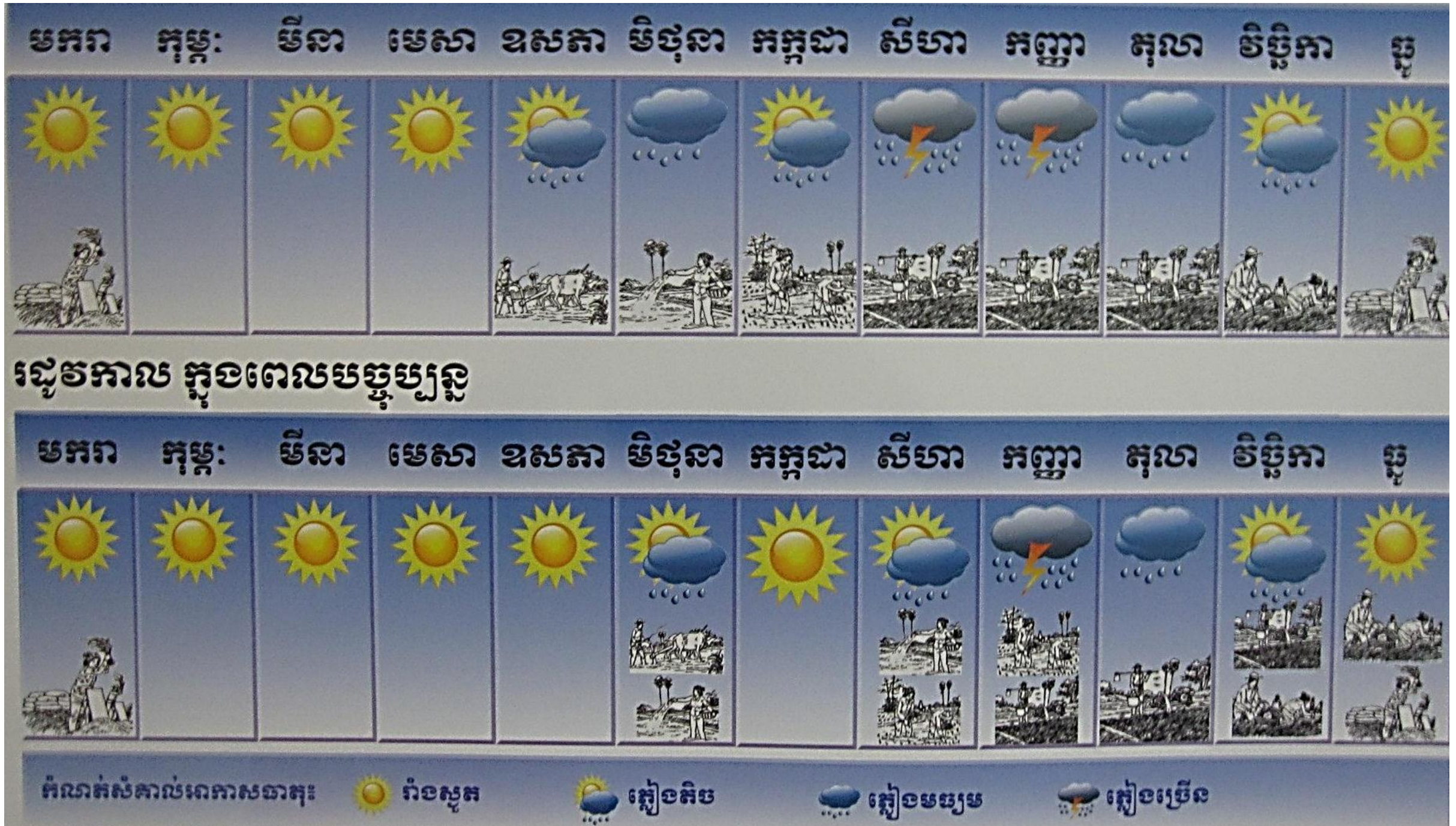
- តើអ្នកណាខ្លះជាអ្នកកែលំអនូវផ្នត់គំនិត និងការប្រព្រឹត្តរបស់សង្គម? ត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

យេនឌ័រគឺសំដៅលើតួនាទី ឥរិយាបថ និងគុណតម្លៃនានា ដែលវប្បធម៌ និងសង្គម កំណត់ឲ្យបុរស និងស្ត្រីអនុវត្តដោយឡែកពីគ្នា។ តួនាទីយេនឌ័រអាចកែប្រែ និងផ្លាស់ប្តូរ បាន។

- ❖ ដូចនេះគ្រួសារ សហគមន៍ និងសង្គម ត្រូវរួមគ្នាកែប្រែនូវឥរិយាបថ និងការប្រព្រឹត្ត ទាំងនេះ តាមរយៈការជំរុញ និងផ្តល់ឱកាសឲ្យក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស ស្ត្រីនិងបុរស ទទួលបានឱកាសស្មើគ្នាក្នុងការអប់រំ ការថែទាំទំនុកបំរុង សេវា និងកិច្ចគាំពារសង្គម ដើម្បីចូលរួម អភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ច សង្គម និងនយោបាយ។

ប្រធានបទទី២៖ មូលហេតុនៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

❖ ធាតុអាកាស និងអាកាសធាតុ



រូបភាពទី៣៖ ធាតុអាកាស និងអាកាសធាតុ

ធាតុអាកាស៖ កើតមាននៅជុំវិញយើង គ្រប់ពេលវេលា និងនៅទីកន្លែងជាក់លាក់ ហើយប្រែប្រួលក្នុងរយៈពេលខ្លី ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាដឹងដោយញាណ ដូចជា ក្តៅ រងា ត្រជាក់...។

អាកាសធាតុ៖ គឺជាលក្ខខណ្ឌនៃធាតុអាកាសដែលត្រូវបានកត់ត្រាទុកក្នុងរយៈពេលដ៏វែងនៅក្នុងតំបន់មួយ និងគិតជាមធ្យមដែលអាចបកស្រាយបានតាមរយៈក្រាហ្វិក/ស្ថិតិ (លើសពី ៣០ឆ្នាំ) ឡើងទៅ។

▪ អ្វីទៅជាការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុគឺជាការផ្លាស់ប្តូរ សីតុណ្ហភាព របបទឹកភ្លៀង សំពាធខ្យល់ រដូវកាល ក្នុងរយៈពេលយូរ (ច្រើនទសវត្សរ៍) ។



រូបភាពទី៤

រូបភាពទី៤៖ សកម្មភាពបណ្តាលឲ្យមានការប្រែប្រួល

អាកាសធាតុ

តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលបណ្តាលឲ្យមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបណ្តាលមកពីកត្តា២យ៉ាង៖ កត្តាធម្មជាតិ និងកត្តាមនុស្ស។

➤ កត្តាធម្មជាតិ៖ ទឹកជំនន់ រាំងស្ងួត ខ្យល់ព្យុះ បន្ទុះភ្នំភ្លើង...។

➤ កត្តាមនុស្ស៖

▪ ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ

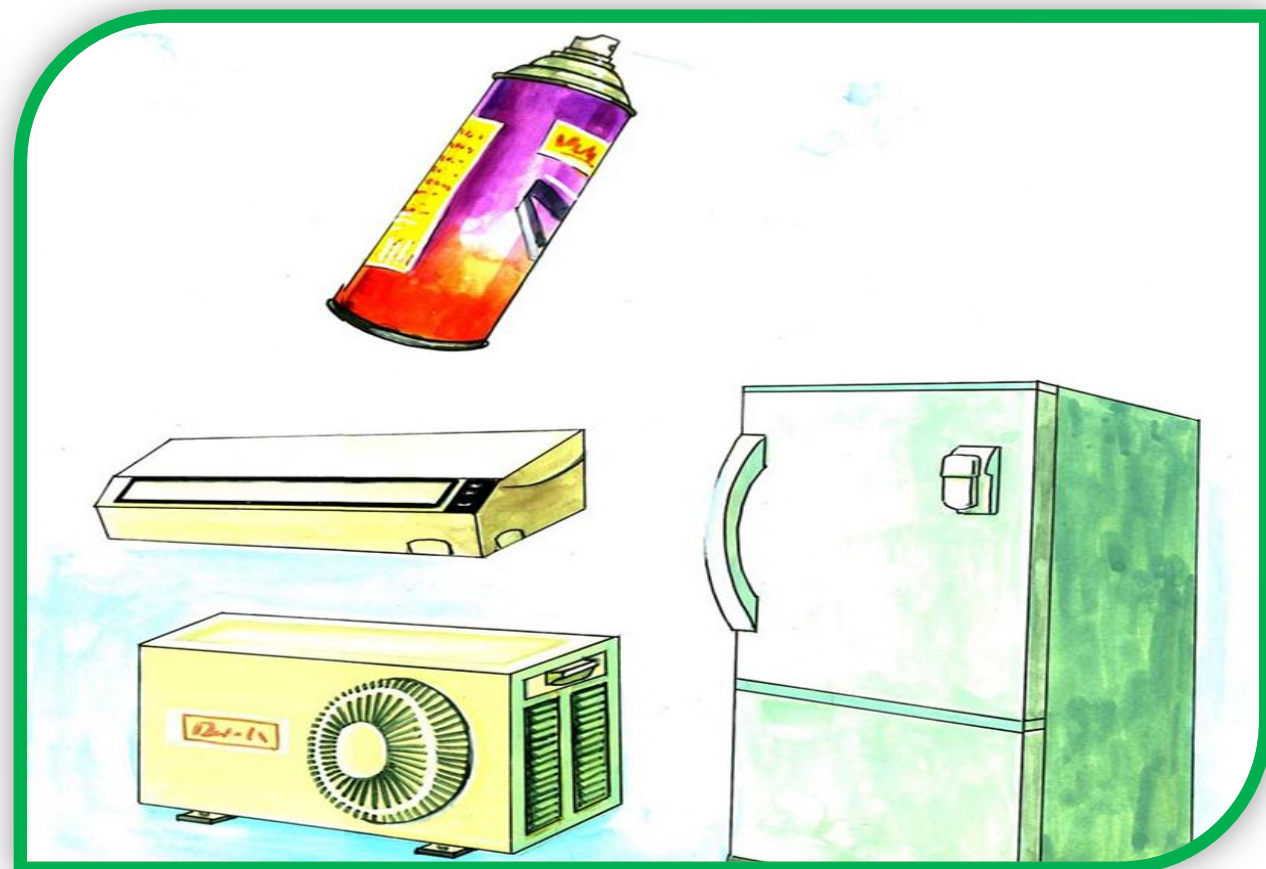
▪ ការប្រើប្រាស់យានយន្តគ្រប់ប្រភេទ (ឡាន ម៉ូតូ...)

▪ ការបញ្ចេញឧស្ម័នពុលតាមរយៈរោងចក្រឧស្សហកម្ម។

▪ ភ្លើងឆេះព្រៃ



រូបភាពទី៥



ប្រភពរូបភាព៖ CCCA/ MoE

រូបភាពទី៥៖ សកម្មភាពដែលបណ្តាលឱ្យមាន ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

- ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបណ្តាលមកពីសកម្មភាពរបស់មនុស្សដូចជា៖
- ការប្រើប្រាស់នូវគ្រឿងបរិក្ខារអគ្គិសនីត្រជាក់ (ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ទូរទឹកកក)
 - សស្តាយបាញ់សក់ ដែលបញ្ចេញនូវឧស្ម័នពុល(CFC និង HFC)
 - កសិកម្មពនេចរ(ការឆ្កាត្រៃធ្វើចំការ)
 - ការប្រើប្រាស់ដឹកសិកម្ម(ជីគីមី)
 - ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពុលកសិកម្ម
 - ការគ្រប់គ្រងសម្រាមមិនបានត្រឹមត្រូវ

ប្រធានបទទី៣៖ ផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ



រូបភាពទី៦

ប្រភពរូបភាព៖ CCCA/ MoE

រូបភាពទី៦៖ ផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបណ្តាលឲ្យមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់អ្នក?

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបណ្តាលឲ្យមានផលប៉ះពាល់ដូចជា៖

- ទឹកជំនន់ (លិចផលដំណាំ ហូរច្រោះដី បាក់ដី)
 - ខ្យល់ព្យុះ (រលំផ្ទះ បាក់ផ្ទះ និងខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិផ្សេងៗ)
 - គ្រោះរាំងស្ងួត (ខ្វះទឹកស្រោចស្រែព→ស្តុក/គ្រិន)
 - ធ្វើឲ្យរដូវកាលដាំដុះផ្លាស់ប្តូរ និងបរិមាណទឹកភ្លៀងប្រែប្រួល
 - ធ្វើឲ្យបរិមាណ និងគុណភាពទឹកថយចុះ (ទឹកទន្លេ ឬស្ទឹង)
 - ធ្វើឲ្យមានកំនើននីវ៉ូទឹកសមុទ្រ និងជះឥទ្ធិពលលើការផ្គត់ផ្គង់ទឹកសាប (ការជ្រាបចូលនៃទឹកប្រែចូលក្នុងទឹកសាប)
- ❖ កត្តាទាំងនេះ ធ្វើឲ្យខូចខាតផលដំណាំ និងប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ (ជាពិសេស ស្ត្រី កុមារ ចាស់ជរា ជនពិការ និងជនជាតិដើមភាគតិច)



រូបភាពទី៧

ប្រភពរូបភាព៖ CCCA/ MoE

រូបភាពទី៧៖ ផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបណ្តាលឲ្យមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់អ្នក?

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបង្កឲ្យមានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗដូចជា៖

- ជំងឺរាគវ្យស
- ថប់ដង្ហើម
- ភ្នែកក្រហម
- ជំងឺកង្វះជីវជាតិ (ទិន្នផលទាបនៃការដាំដុះ)
- កម្ម រមាស់។ល។

ភាគច្រើននៃជំងឺទាំងនេះ ឆ្លងតាមការប្រើប្រាស់ និងទឹកបរិភោគ។



រូបភាពទី ៨

រូបភាពទី៨៖ ផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

តើរាំងស្ងួត និងបុរស មួយណាងាយទទួលរងគ្រោះដោយសារការប្រែប្រួលអាកាសធាតុជាងគេ?

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបណ្តាលឲ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់ស្ត្រី និងកុមារជាងគេ ព្រោះពួកគាត់មានការអប់រំ និងចំណេះដឹងទាប។ ជាពិសេសស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ កាន់តែប្រឈមមុខ នឹងផលប៉ះពាល់កាន់តែខ្លាំង។

- ❖ ស្ត្រីត្រូវចំណាយពេលច្រើនឡើង ក្នុងការស្វែងរកទឹកប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រួសារ និងការរកចំណូលបន្ថែមក្នុងគ្រួសារ។

ប្រធានបទទី៤៖ ការកាត់បន្ថយការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ



រូបភាពទី៩៖ ការកាត់បន្ថយការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

តើអ្នកត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ដើម្បីចូលរួមក្នុងការកាត់បន្ថយទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

ក្នុងការកាត់បន្ថយការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ យើងត្រូវ៖

- គ្រប់គ្រងកាកសំណល់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ (ញែកសម្រាម បោសសំអាតជុំវិញផ្ទះ ប្រមូលលាមកសត្វ)
- ដាំដើមឈើនៅជុំវិញផ្ទះ (ដើមឈើស្រូវវយកខ្សែស្មើកាបូនិច បញ្ចេញខ្សែស្មើអុកស៊ីសែន និងផ្តល់ម្លប់)
- ឆ្លាតវៃក្នុងការធ្វើដំណើរ (ដោយថ្មើរជើង ឬកង់ សម្រាប់ចម្ងាយជិត)
- ប្រើប្រាស់ថាមពលកកើតឡើងវិញ៖ ថាមពលខ្យល់ ទឹក ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ជីវម៉ាស ជីវខ្សែស្មើ
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ (ប្រាស់អំពូលនេអុង ឬអំពូលម៉ែត្រ ជំនួសអំពូលពងមាន់)
- កុំខ្វះខាតថាមពលអគ្គិសនីប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ (បើកទូរទស្សន៍ ម៉ាញ៉េ និងឧបករណ៍អគ្គិសនីដទៃទៀត)
- កុំបើកទឹកចោលលើសពីតម្រូវការ។

ស្ត្រីចូលរួមកាត់បន្ថយការបញ្ចេញខ្សែស្មើកាបូនិច (ខ្សែស្មើផ្ទះកញ្ចក់) ដូចជា ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់តាមផ្ទះ ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ កាដាំដើមឈើ ការរៀបចំសួនបន្លែលក្ខណៈគ្រួសារ(ស្តុកកាបូន) និងសន្សំសំចៃក្នុងការប្រើប្រាស់ថាមពល(អគ្គិសនី និងទឹក)

ប្រធានបទទី៥៖ ការបណ្តុះបណ្តាលការប្រើប្រាស់អាសាធាតុ



រូបភាពទី ១០

ប្រភពរូបភាព៖ CCCA/ MoE

រូបភាពទី១០៖ ការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

តើអ្នកត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ក្នុងការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

- ការបន្សំ៖ គឺសំដៅលើសមត្ថភាពបន្សំខ្លួនទៅនឹងការរស់នៅជាមួយបរិស្ថាន។
 - ខ. តំបន់ដែលមានទឹកជំនន់លិចរាល់ឆ្នាំ មនុស្សបានបន្សំខ្លួនរស់នៅ និងចិញ្ចឹមជីវិត ក្នុងបរិស្ថាននោះ។
 - ខ. តំបន់ដែលមានគ្រោះរាំងស្ងួត មនុស្សបន្សំខ្លួនរស់នៅ និងចិញ្ចឹមជីវិតក្នុងបរិស្ថានដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់។
- វិធានការបន្សំ ទាមទារនូវព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ និងទិន្នន័យប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់ស្តីពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ(បច្ចុប្បន្ន និងអនាគត) ដោយផ្ដោតលើប្រព័ន្ធកសិកម្ម បរិស្ថាន និងសេដ្ឋកិច្ចសង្គម ដែលអាចរងផលប៉ះពាល់ ដូច្នោះយើងត្រូវ៖ ស្តាប់ ឬមើលព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ តាមរយៈទូរទស្សន៍ វីឡូ និងអានការសែត បន្ថែមពីនេះ យើងអាចទទួលបានព័ត៌មានតាមរយៈអាជ្ញាធរដែនដី។



រូបភាពទី ១១

រូបភាពទី១១៖ ការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

តើអ្នកត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ក្នុងការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

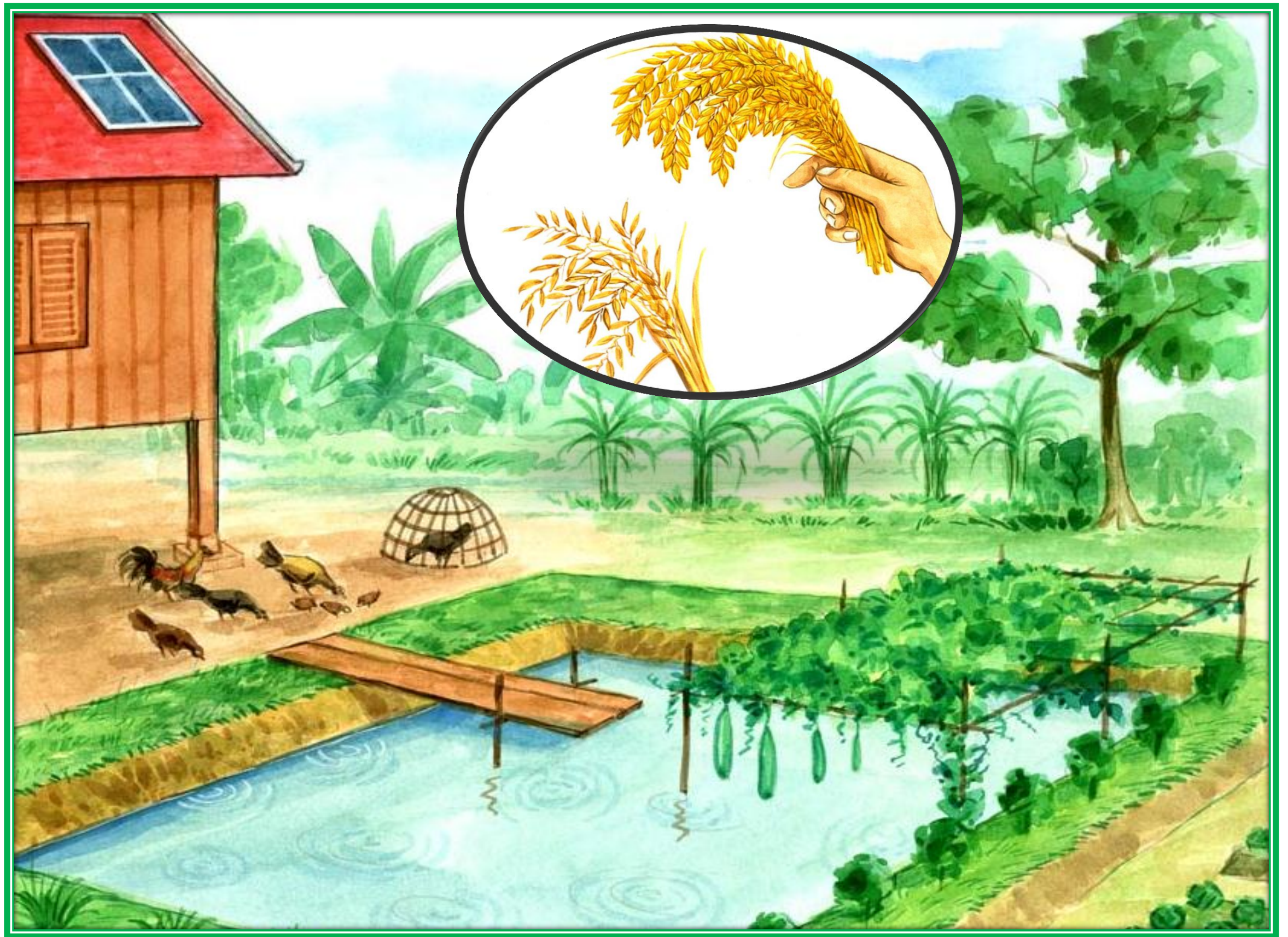
ក្នុងការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ យើងត្រូវ៖

❖ ទឹកជំនន់៖

- ការត្រៀមបង្ការស្បៀងអាហារ
- ស្តុកទឹកស្អាតផឹក និងត្រៀមទឹកទុក
- រៀបចំរបស់របរប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ
- ការពារឯកសារមានតម្លៃ (អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ សៀវភៅគ្រួសារ...)
- ធ្វើផ្ទះឲ្យផុតពីទឹក ឬធ្វើផ្ទៃសម្រាប់ដាក់ឥដ្ឋ
- រកទីទួលសុវត្ថិភាព
- ធ្វើក្បួន ឬលើកធ្នើដាំដំណាំ(ត្រកួន ខ្នឹម ដី ស្ពៃ ...)
- ការពារមនុស្សចាស់ និងកូនក្មេង
- សត្វចិញ្ចឹមត្រូវរៀបចំធ្វើផ្ទះដាក់ឲ្យវាទៅ ឬទីទួលសុវត្ថិភាព

❖ រាំងស្ងួត

- ជីកអណ្តូងទឹក
- ដាំដំណាំដោយប្រើគំរូបក្នុងការរក្សាសំនើម (ចំបើង ស្លឹកចេក ឬថង់ផ្លាស្ទិក)
- សន្សំសំចៃទឹកទុក(ប្រើប្រាស់ និងស្រោចដំណាំ)
- ដងទឹកដាក់ពាងទុកក្នុងសួនបន្លែ
- មានប្រឡាយទឹក(បង្ហូរចូលស្រែ)
- មានអាងត្រង់ទឹកភ្លៀង
- ដាំដំណាំចម្រុះ



រូបភាពទី១២

ប្រភពរូបភាព៖ CCCA/ MoE

រូបភាពទី១២៖ ការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

តើអ្នកត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ក្នុងការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

❖ ក្នុងការបន្សំយើងត្រូវ៖

- ដាំដុះដំណាំចម្រុះ និងធ្វើប្រពលវប្បកម្ម
- វារវប្បកម្ម និងប្រពលវប្បកម្មដំណាំស្រូវ
- ធ្វើស្នូនបន្លែ និងចិញ្ចឹមសត្វលក្ខណៈគ្រួសារ
- ការដាំដើមឈើជុំវិញផ្ទះ (ផ្តល់ម្លប់ ការពារខ្យល់ បានផ្លែហូប)
- ជ្រើសរើសពូជដំណាំត្រូវការទឹកតិច ឬដំណាំដែលធន់ទៅនឹងអាកាសធាតុ
- ធ្វើតារាងរដូវកាលដាំដុះដើម្បីប្រមូលផលឲ្យទាន់ពេលវេលា
- ជ្រើសរើសពូជស្រូវដែលសមស្រប(ស្រូវស្រាល)។



រូបភាពទី១៣៖ ការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

តើអ្នកត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ក្នុងការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

ក្នុងការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ យើងត្រូវមាន៖

- ស្រះទឹកសហគមន៍
- អណ្តូងទឹក
- អាងត្រង់ទឹកភ្លៀង
- ជង្រុកស្រូវសហគមន៍
- ប្រព័ន្ធលូបង្ហូរទឹក
- ផ្លូវ ស្ពាន ដែលធន់នឹងទឹកជំនន់
- កំណត់ទីទួលសុវត្ថិភាព



រូបភាពទី ១៤

ប្រភពរូបភាព៖ CCCA/ MoE

រូបភាពទី១៤៖ ការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

តើអ្នកត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ក្នុងការបន្សំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

❖ ក្នុងការបន្សំយើងត្រូវ៖

- ថែរក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អ
- ជីកទឹកសុវត្ថិភាព
- ម្ហូបគ្រប់គ្រាន់ម្ហូបទឹក (ស្បែក ឬសំឡី)
- ជីកទឹកឲ្យបាន ២-៣ លីត្រ/ថ្ងៃ
- សម្រាន្តក្នុងមុង
- ត្រូវយកសត្វចិញ្ចឹមទៅចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺផ្សេងៗ។

❖ ស្ត្រីមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ ដោយសារគាត់ជាអ្នកផ្គត់ផ្គង់ និងថែទាំសមាជិកគ្រួសារ ដូច្នេះស្ត្រីគ្រប់រូប ត្រូវតែមានការយល់ដឹងឲ្យបានខ្ពស់ ដើម្បីគេចផុតពីហានិភ័យនៃគ្រោះមហន្តរាយផ្សេងៗសម្រាប់ខ្លួនឯង និងគ្រួសារ ទើបគ្រួសារមានសុខភាពល្អ និងប្រកបដោយសុភមង្គល។



គម្រោង

បណ្តុំទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុសម្រាប់លើកកម្ពស់
ជីវភាពរស់នៅរបស់គ្រួសារជនបទ
(ឆ្នាំ ២០១៣ - ២០១៤)

កែសម្រួលដោយ៖

លោកស្រី ជុតលាង វ៉ាន់នី
កញ្ញា គឹម សុខ័ណ្ណារី
កញ្ញា សៀង សុធារី

លោកស្រី ចេង ជិនណោត
កញ្ញា នាង ណារី
លោកស្រី សាផន សុមោលីរស្មី

លោក សុខ ពិសិដ្ឋ
លោកស្រី ម៉េង ឌីណា

លោក សៅ ចន្ទោម៉ាលី
លោកស្រី ឡេង សុខុម

រៀបចំដោយ៖

គណៈកម្មាធិការយេនឌ័រនិងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ
នៃ ក្រសួងកិច្ចការនារី

ឧបត្ថម្ភដោយ៖ សម្ព័ន្ធភាពការប្រែប្រួលអាកាសធាតុកម្ពុជា

