

# ກິດຈະກຳ ເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງ

ຍຸດທະສາດຕົວຈິງ  
ເພື່ອລະດົມໃຫ້ເກີດມີການປ່ຽນແປງ

ໂດຍ ເມລິສສາ ສະມິດ  
ຊາຣາ ເຊັ່ນນອນ  
ເກດລິນ ວິເກີຣີ

ປຶ້ມແນະນຳ  
ວຽກສາທາລະນະສຸກ  
ຂອງອົງການເຮສເປີຣຽນ

  
ປຶ້ມແນະນຳ  
ສຸຂະພາບ ເຮດຊີຣຽນ  
ເມືອງເບີດກີເລ, ຄາລິຟໍເນຍ

ສະຫງວນລິຂະສິດ ໂດຍ ປຶ້ມແນະນຳ ວຽກສາທາລະນະສຸກຂອງອົງການເຮສເປີຣຽນ  
ສຳເນົາ 2015 ປຶ້ມແນະນຳວຽກສາທາລະນະສຸກຂອງອົງການເຮສເປີຣຽນ  
ພິມຄັ້ງທີ 1 ເດືອນ ມັງກອນ ປີ 2015  
ISBN: 978-0-942364-68-2

ອົງການ ເຮສເປີຣຽນ ເຫັນດີສົ່ງເສີມໃຫ້ທ່ານນຳເອົາປຶ້ມນີ້ເຮັດສຳເນົາໄດ້ທັງນຳໄປບັບປຸງໃໝ່ ຫຼື ດັດ  
ແປງບາງສ່ວນ ຫຼື ທັງໝົດທຸກພາກໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ລວມທັງຮູບພາບທີ່ສະໜອງໃຫ້ທ່ານໄດ້ ຖ້າຫາກເຮັດເພື່ອ  
ຈຸດປະສົງບໍ່ເປັນດຳເນີນທຸລະກິດ ຫຼື ນຳເອົາຜົນປະໂຫຍດດ້ານການເງິນມາໃຫ້ແກ່ອົງການ ເຮສເປີຣຽນ  
ແລະແຕ່ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຄຳສະເໜີ ເພື່ອຂໍອະນຸຍາດໃຫ້ອັດສຳເນົາຕາມໃບອະນຸຍາດ ຈາກອົງການ ເຮສເປີ  
ຣຽນສາກ່ອນ. ລະອຽດເບິ່ງ ([w.w.w. hesperian. org/about/open-copyright](http://www.hesperian.org/about/open-copyright))

ເພື່ອຈະບັບປຸງ ຫຼື ແຈກຢາຍເອກະສານອັນໃດໜຶ່ງ ພວກເຮົາຂໍສະເໜີໃຫ້ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ  
ຈາກ ອົງການ ເຮສເປີຣຽນກ່ອນ. ໂດຍຕ້ອງໄດ້ພົວພັນກັບໜ່ວຍງານ [permissions @ Hesperian.org](mailto:permissions@Hesperian.org) ເພື່ອ  
ນຳໃຊ້ ພາກໃດພາກໜຶ່ງໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ຖ້າແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການຄ້າ; ເລີ່ມແຕ່ບໍລິມາດເກີນກວ່າ 100 ສະບັບ  
ສຳເນົາ; ໃນການອອກແບບ ຫຼື ໃຊ້ງົບປະມານຂອງອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ເກີນກວ່າ 1 ລ້ານໂດລາ ສະຫາລັດ.

ພວກເຮົາຍັງຂໍສະເໜີນຳທ່ານໃຫ້ພົວພັນຕິດຕໍ່ນຳອົງການ ເຮສເປີຣຽນ ເພື່ອຂໍອະນຸຍາດກ່ອນຈະ  
ເລີ່ມມີການແປ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ເກີດມີບັນຫາຊັ້ນຊ້ອນກັນໃນວຽກງານ ແລະເພື່ອຂໍຄຳສະເໜີກ່ຽວກັບ  
ການດັດແປງຂໍ້ຄວາມໃນປຶ້ມຫົວນີ້. ກະລຸນາຈັດສົ່ງສະເນົາເອກະສານຝຶກອົບຮົມວ່າ ເນື້ອໃນພາກໃດ ຮູບ  
ພາບໃດ ຈາກປຶ້ມຫົວນີ້ ທີ່ທ່ານຕ້ອງການນຳໃຊ້ ໃຫ້ແກ່ອົງການ ເຮສເປີຣຽນ ຮັບຊາບນຳ.

ປຶ້ມຫົວນີ້ສາມາດບັບປຸງໄດ້ໂດຍການສະໜັບສະໜູນຈາກທ່ານ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເປັນພະນັກງານສາ  
ທາລະນະສຸກ, ເປັນຜູ້ນຳພາຊຸມຊົນ, ເປັນນັກຮຽນ, ຄູສອນ, ເປັນແມ່, ຫຼືໃຜກໍໄດ້ທີ່ມີແນວຄິດ ຫຼື ມີຂໍ້ສະເໜີ  
ວິທີການທີ່ຈະເຮັດປຶ້ມຫົວນີ້ ມີການບັບປຸງປຸງແປງທີ່ດີຂຶ້ນ. ເພື່ອຕອບສະໜອງຕາມຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງ  
ການຂອງຊຸມຊົນ. ກະລຸນາຂຽນເຖິງອົງການ ເຮສເປີຣຽນ. ຂໍຂອບໃຈສຳລັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທຸກທ່ານ.

ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ພິມທີ່ປະເທດການາດາ ໂດຍພຣິນິເຊັນ ບໍລິສັດເຈົ້າຂອງກຳມະກອນ, 100% ກ່ອນຜູ້ຊົມໃຊ້  
ບັນທຶກໄວ້ຕາມລຳດັບ ໂດຍນຳໃຊ້ ເຈ້ຍທີ່ໃຊ້ແລ້ວ.

  
ປຶ້ມແນະນຳ  
ສຸຂະພາບ ເຮດຊເປີຣຽນ  
ຖະໜົນແອດຕິເຊັນ 1919 #304  
ເບີດກິເລ, ຄາລິຟໍເນຍ  
ອີເມວ: [hesperian@hesperian.org](mailto:hesperian@hesperian.org).  
[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)

## ບັນຊີລາຍຊື່ຄະນະຜູ້ຈັດທຳປຶ້ມ

ຜູ້ຂຽນ ແລະກວດແກ້ເພີ່ມເຕີມ:

ອາຣິນ ໄຟ, ໂຕດ ແຈວເລີ ເຈນີ ມັກແວດ

ສຸສານ ແມກ ການລິດສະເຕີ, ຈຸເລຍະ ນາກາດ, ຊິນເທຍະ

ປີເຕີ ແລະ ອຽນເນ ສະກິນເນີ

ບັນນາທິການສຳເນົາ : ຊິນເທຍ ເຄດລິນ ຕັນດີ

ອອກແບບ ແລະຜະລິດ: ເຄດລິນ ຕັນດີ

ປະສານງານຝ່າຍສິລະປະ: ເຈນີ ມັກແວດ ກັບ ເຄັດລິນ ຕັນດີ

ຜູ້ທົດລອງພາກສະໜາມ ແລະຜູ້ປະສານທວນຄືນ: ເຈນີ ແມກແວດ

ບັນນາທິການອ່ານຜ່ານ: ຊາຣາ ຊັນນອນ

ພິສູດອັກສອນ: ຊານານ ເຈີວິນ

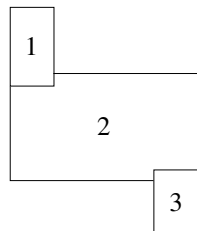
ອອກແບບໜ້າປົກ: ແຄດລິນ ຕັນດີ

### ຮູບພາບປະກອບ

ພວກເຮົາ ຂໍສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນເປັນຢ່າງສູງ ຕໍ່ນັກສິລະປະທີ່ໄດ້ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມແຕ້ມຮູບປະກອບໃສ່ປຶ້ມຫົວນີ້ເຊັ່ນ: ນາຣາຕາ ບາລີ ຊາຣາ ບໍຣິດ ເຣດີ ໂບຣເນີໄມ ຟະລໍຣັນ ກາດຽນຕີ, ບາກາບາຣາ ຊາດເຕີເອລີຊາເບດ ກຣາກ- ຊຸດຕິນ, ດອກ ເຊເດບ ດຳບາ, ຣິຈິນາ ດອຍລີ, ແຊນດີ ຟະຣັງ, ຮາຣິດ ອິກວານ, ອານນາ ກອນລິສ, ຊູຊານ ແມກກາລິສເຕີ, ກາບະຣິລາ ນູເນສ, ອາມ ເຣກສະເມນ, ເປຕຣາ ໂຣຣູອັນດາ, ໄຊເຟຍ ສະມິດ ຮານ, ເຈງກູຍ ຊອງ, ແຄດລິນ ຕັນດີ, ໂຈເຊຟາ ຢູລູຍນາເຊີວາ, ປານາປາສາ ເບີລິນາ ວິສິກູລາ. ລິກ ວັງ ແລະ ເມຣີ ອັນ ຊາປາລັກ.

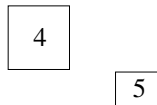
ພ້ອມດຽວກັນນີ້ ພວກເຮົາຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈນຳບໍລິສັດຜູ້ຈັດພິມ ຜູ້ທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ພວກເຮົາ ນຳໃຊ້ຮູບຈາກສິ່ງພິມໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າ ເຊັ່ນ; ສະຫະພັນສາກົນກ່ຽວກັບໂລກເອດ ຈາກການທີ່ຮັກສາສິ່ງທີ່ດີ ທີ່ສຸດ, ການໃຫ້ທີ່ພັກ, ເຄື່ອງມືຝຶກອົບຮົມເພື່ອຝຶກອົບຮົມແບບການມີສ່ວນຮ່ວມກັບຊຸມຊົນ, ກ່ຽວກັບບົດ ບາດຍິງຊາຍ ແລະການມີເພດສຳພັນ; ກິດຈະກຳຕົວຈິງໃນການພິມຈາກສະຖານທີ່ໃດທີ່ບໍ່ມີນັກສິລະປະ; ການພັດທະນາແຕ້ມຮູບ ແລະວິທີນຳໃຊ້. ໂຄງການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບໂລກເອດໃນອາຜຣິກາໃຕ້; ປຶ້ມແນະ ນຳວິທີໃຫ້ຄຳປຶກສາ, ໂຄງການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບອາຫານການກິນຂອງຊຸມຊົນທີ່ເຂດປາຊີຟິກໃຕ້, ອົງການ ພິຈີ, ຈາກໂຄງການພັດທະນາອາຫານຊຸມຊົນ, ໂຄງການໂລກເອດໃນຂົງເຂດປາຊີຟິກ; ສປຊ ທີ່ປະເທດຂະ ເໝນ ແລະອົງການແອດສະປາໂນລາ ວ່າດ້ວຍການຮ່ວມມືສາກົນ, ຈາກການສົນທະນາກ່ຽວກັບການທຳ ຮ້າຍພາຍໃນປະເທດ ແລະ ຄຸ້ມຝຶກອົບຮົມ ໃຫ້ແກ້ຜູ້ເຂົ້າຝຶກອົບຮົມຂັ້ນບ້ານ.

### ຮູບໜ້າປົກ



1. ຮູບຈາກອູກັນດາ: ໂຣດີ ເບຣດດີ
2. ທີ່ອິນເດຍ: ສະຫາພັນຜ້າພັນຄໍສີຂາວ
3. ທີ່ໂບລິເວຍ: ອຸຍສະເຕນ ບຣິນີ ຊາດເຊໂບ, ນິດສກ ໄຟນໄຟນເຈນໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອ ປະຊາຊົນ ປະເທດ ນອກແວ.

### ຮູບໜ້າປົກຫຼັງ



4. ປະເທດເກນຍາ: ກຸ່ມພັດທະນາຊຸມຊົນທີ່ ເຣມາ ຕາ ອານລາ
5. ປະເທດຂະເໝນ: ສະເຕຟັນ ຈານິນ, ການ ສະແດງໃນງານການແລກປ່ຽນຮູບ.

## ຄຳຂອບໃຈ

ການສ້າງປຶ້ມຝຶກອົບຮົມ ວ່າດ້ວຍກິດຈະກຳເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງ ແມ່ນໄດ້ມາຈາກການສຸມທຸກເທື່ອແຮງ, ທີ່ລິເລີ່ມມາຈາກດ້ວຍເມດຕາອາລິຂອງກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ອຸທິດເພື່ອຮັບປະກັນ ໃຫ້ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກທີ່ມີຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ອ່ອນແອທີ່ສຸດ ໃຫ້ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ແລະການປັບປຸງຊີວິດເຂົາເຈົ້າ. ທຸກຄວາມພະຍາຍາມ ໄດ້ເຕີບໂຕຂຶ້ນຈາກໃບຂ່າວຂອງອົງການເຮສເປີຣຽນ, ການແລກປ່ຽນແນວຄວາມຄິດເພື່ອແມ່ຍິງ, ການຮ່ວມມືລະຫວ່າງອົງການຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນ ແລະຄູຝຶກກ່ຽວກັບສຸຂະພາບແມ່ຍິງ. ທ່ານໝໍ ເມລິດຊາ ສະມິດ, ຜູ້ທີ່ເປັນບັນນາທິການເລື່ອງການຢາຂອງສະຖານທີ່ ທີ່ບໍ່ມີທ່ານໝໍ ແລະທັງເປັນຜູ້ປະກອບສ່ວນແລກປ່ຽນຄວາມຄິດເຫັນ, ຊຶ່ງແມ່ນທ່ານເອງໄດ້ນຳພາຄະນະກຳມາທິການສະເພາະກິດ ຮ່ວມກັບພະນັກງານອົງການເຮສເປີຣຽນ ໄດ້ຮ່ວມກັນອອກແບບໂຄງການ ແລະນຳພາຈັດຕັ້ງປະຕິປະຕິບັດ. ຈຸດປະສົງສ່ວນເລິກແມ່ນສຸມໃສ່ ກຸ່ມແມ່ຍິງນານາຊາດທີ່ເປັນແມ່ຍິງທີ່ນອນຢູ່ໃນເປົ້າໝາຍ ເຊັ່ນ ລູຊິນ ອາດກິນ ຮ່ວມກັບ ດີໂບລາ ບິນລິງ, ມິໂຣ ແຊດເຕີຈີ, ຈິນ ຮັກແກດ ໄມ ຮັດດັດ, ກັດເຕີຣິນ ມູໂທນີ, ປານລາວີ ປາເຕນ, ໂປລາ ໂຮຈັດ, ປາວລາ ເຊເຊຍ ແລະອາຣຸນາ ຢູເພຣດຕີ- ຊຶ່ງພວກເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ປະກອບສ່ວນຢ່າງຫ້າວຫັນທາງດ້ານຄວາມຮູ້, ບົດຮຽນປະສົບການ, ມີຫົວຄິດປະດິດຄິດແຕ່ງ ແລະມີເວລາທີ່ຈະນຳພາໂຄງການນີ້; ຈາກຄວາມຝັນໄປສູ່ຄວາມຈິງ. ທ່ານ ເຈນນີ ມາກເວວ ເປັນຜູ້ທະນຸຖະໜອມເປັນພິເສດເພື່ອອຸ້ມຊູໂຄງການນີ້ ແລະສ້າງຂະບວນການ, ປະກອບສ່ວນດ້ວຍຄວາມຮັກແພງຢ່າງກວ້າງຂວາງ ແລະອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ເປັນເຄືອຂ່າຍຂອງກຸ່ມຊຸມຊົນ ແລະບຸກຄົນຕ່າງໆ.

“ການທົດສອບພາກສະໜາມໂດຍຄູ່ຮ່ວມມື ໂດຍອີງໃສ່ວຽກງານຊຸມຊົນ 41 ອົງການໃນ 23 ປະເທດ ໄດ້ເຕົ້າໂຮມເອົາກຸ່ມຜູ້ຍິງທີ່ຍິ່ງໜຸ່ມນ້ອຍ ແລະຜູ້ອາຍຸສູງ. ກຸ່ມອື່ນໆ ອີກລວມມີ; ເດັກຍິງທີ່ຍິ່ງບໍ່ຮູ້ດຽງສາ ແລະ ຍິງໜຸ່ມທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວ ແລະກຸ່ມປະສົມຍິງຊາຍ. ປະມານ 1.400 ຄົນໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມປຶກສາສົນທະນາ, ທົດລອງພາກັນເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆ ແລະນຳສະເໜີຜົນໄດ້ຮັບຈາກການທຳກິດຈະກຳຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະຄົ້ນຄວ້າລົງເລິກເຖິງຫາບັນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ເພື່ອໃຫ້ຊຸມຊົນຊົນຮັບຊາບ.

ຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈ ນຳກຸ່ມທີ່ສຸມໃສ່ວຽກພັດທະນາຊຸມຊົນ ທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນທາງດ້ານນຳໃຈ, ເວລາ ແລະບົດຮຽນປະສົບປະການ ເພື່ອຊ່ວຍສ້າງປຶ້ມຫນັ້ນ ໃຫ້ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ ເພື່ອແມ່ຍິງທັງມວນໃນໂລກໜ່ວຍນີ້;

**ບັງກະລາເດສ:** ສະຫະພັນປ່ຽນແປງໃໝ່  
**ປະເທດຂະເໝນ:** ສູນຂ່າວສານແມ່ຍິງ  
**ປະເທດຈີນ:** ສະມາຄົມສຸຂະພາບ ແລະພັດທະນາແຂວງຢູນນານ  
**ເອທິໂອເປຍ:** ຍຸດທະສາດຮ່ວມມືວັດຕະກຳໃໝ່  
**ການາ:** ໂຄງການຄົ້ນຄວ້າພັດທະນາ ແລະສົ່ງເສີມອາຟຣິກາດຽວ, ອົງການແລກປ່ຽນຂໍ້ມູນຂັ້ນບ້ານທີ່ການາ, ອົງການຕໍ່ສູ້ຂອງແມ່ໝ້າຍ  
**ກົວເຕມາລາ:** ສູນເອກູເມນິໂກ ເດີ ອິນເຕກຣາຊິນ ບັດສໂຕຣານ ເກດຊານນັນໂກ, ສູນການສຶກສາວາຍເຣກູເປຣາຊິນ ນູຕຣີຊີອອນນານ ອຳມານູເອນ, ສະມາຄົມບໍລິການໂກມູນິຕາກຣີອິດ ເດີ ຊາລຸດຕານອຸກຊິນ.  
**ກິເນຍ:** ເຄືອຂ່າຍແມ່ຍິງນານາຊາດວັນນີ້

**ອິນເດຍ:** ສູນການສຶກສາເພື່ອສຸຂະພາບ, ການຝຶກອົບຮົມ ແລະປູກຈິດສຳນຶກກ່ຽວກັບອາຫານການກິນ, ສະຖາບັນຝຶກອົບຮົມສຸຂະພາບຊຸມຊົນ ແລະພັດທະນາຈາມເກດ. ກອງປະຊຸມເພື່ອສຸຂະພາບຂາມາ, ສະມາຄົມແມ່ຍິງເຮັດວຽກດ້ວຍຕົນເອງ, ອົງການຕາທາປີ ຕະຣັດ.“  
**ເກນຢາ:** ອົງການສຶກສາແຫ່ງຊາດເພື່ອຜູ້ສຶກສາທຽບເທົ່າ, ກຸ່ມພັດທະນາຊຸມຊົນ ເຣມາ ຕາ ອານລັດ  
**ເລບານອນ:** ອົງການມະນຸດສະທຳແມ່ຍິງ  
**ລິເບີເຣຍ:** ເພື່ອນຍິງ, ແຜນການ, ການຮ່ວມພະລັງ, ອົງການທີ່ປຶກສາຊຸມຊົນຜູ້ຫ້າວຫັນ.  
**ມາລາວີ:** ເຄືອຂ່າຍການຮ່ວມພະລັງເດັກຍິງ.  
**ແມັກຊິໂກ:** ກຳມະການເພື່ອ ອຸນນາ ມາແຕກນິດັດ ສິນ ຣິແອດສະໂກ ໂອອາຊາກາ ກຣຸບໂປ ເດີ ເອດສະ

ຕຸດດີໂອ ຊອບບະເຮີ ຕາ ມູແຊ ໂຣດຊາຣິໂອ ກາດ  
ສະເຕນລານົດ

ມົງໂກລີ: ສູນເຈົ້າຍິງ

ເນປານ: ອົງການເຊື່ອໝັ້ນກ່ຽວກັບການບໍລິການ  
ການສຶກສາເພື່ອສຸຂະພາບຊຸມຊົນຊາວຊົນນະບົດ

ນິກາລາກົວ: ອົງການ ອາດຕຣາເວສ

ນິເຈີເຣຍ: ອົງການລິເລີ່ມ ໂດຍຖືຄອບຄົວເປັນຖານ  
ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນບຸກຄົນ.

ປາກົດສະຖານ: ອົງການຂ້າມຜ່ານສັງຄົມ ແລະສຶກ  
ສາວັດທະນາ, ຄວາມຕ້ອງການແມ່ຍິງ.

ຟີລິບິນ: ອົງການ ລິກຄານ

ຣູອັນດາ: ໂຄງການ ເດີ ໄອຣັນການ

ຊີເອຣາ ເລໂອນ: ຂະບວນການບໍລິການຂອງນາງ  
ພະດຸງຄັນ

ຢູເອດ/ ຊອກໂຕວ ນາເຊິນ: ການເດີນທາງຂອງແມ່ຍິງ

ຊຳເປຍ: ກິດຈະກຳສູນກາງເພື່ອຕ້ານໂລກເອດ

ຍັງມີອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້ ໄດ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າດ້ວຍຫຼາຍວິທີການໃນການ  
ສ້າງປຶ້ມຫົວນີ້ເຊັ່ນ: ໄອປັດ, ໂຄງການເພື່ອເພື່ອສຸຂະພາບຂອງຊາວໜຸ່ມກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດ ແລະພາບຈຳ  
ລອງເພດສຳພັນ, ອົງການໂກໂລເວນ ແລະສະຖາບັນສາທາລະນະສຸກການໃຫ້ຄຳປຶກສາແຕ່ເດັກທີ່ຍັງບໍ່ຮູ້  
ດຽງສາ ແລະການເປັນຜູ້ນຳໃນຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນ. ກອງທຶນໂລກເພື່ອແມ່ຍິງ ແລະອົງການແຄ, ປະເທດເປຣູ.

ແລະຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈສ່ວນເລິກຂອງຫົວໃຈນຳຜູ້ຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ບໍ່ຄິດຄ່າ, ຜູ້ທີ່ໃຊ້ເວລາວ່າງ, ຜູ້ໃຫ້  
ຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດ ແລະການຊ່ວຍເຫຼືອ ໂດຍສະເພາະແມ່ນບຸກຄົນດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ໂອລາດາໂຢ ອາໂຟລາບີ

ມາເຣຍ ອາກິລາ

ສາຈິດາ ອາຣິບ

ຊາຣາ ອາກຊາດ

ຊິເມນາ ອາເວນລາເດາ ດີອັດ

ແມກດາລິນາ ບາກາລັນໂດ

ເອຣິກ ບານລິນາ

ແມມໂມຣິ ບັນດາ

ແມກກີ ບັງເຊີ

ແອນຈັກການ ບັນຊະຣັກ

ອິດສະເທີ ບາຣາຍັດ

ຈອນ ເບີເຊີ

ດີໂບຣາ ບັກແກນ

ປາຕະຣີເຊຍ ຣາເວໂລ ບະຣັງກາດ

ເຊຣາ ບົນ

ເມບະຣິກ

ເຈມ ບະຣຸກ

ຮານລີ ບະລາວ

ອອກກຸດ ເບິນ

ເຈນນາ ເບີຕັນ

ຊາຣາ ບັດຕະເຣ

ບະລັງກາ ກັດສະຕານິນ

ເອມມາ ເດນຟິນາ ຊິຣິກ

ແຮວ ເອດຊີ ໂກນ

ແກນລີ ໂກລິແມນ

ກິນາ ກິນດີ

ເອລິຊາເບດ ກອກ

ມີອາຕາ ດາໂວເລີ

ຈຸດເຊີ ດີມິແຕຣິໂອ ແມນກາ

ເມຍກັນ ເດມິດສ

ກາຣິນ ເດມິດສ

ອີວອນ ດີອາດ ແດນ ວານ

ມິນກາ ດີເນບ

ເຮັກເຕີ ໂດມິງເກດສ

ລິນາ ເອເຊເວີຣີ

ຊອນລິນີ ເອດເດິນ

ກະຣິດສະຕິນາ ເອກ ເປດເຊີ

ເມຣິ ແອນສແບກ

ເຕເຣດສຊາ ອິເມເຕີ ຣິໂອ

ກະເຣຕາ ສະຕິນາ ແອງແກນແບກ

ອິເລນາ ແອດສກິເຊ

ກຸດ ໄອໂລ

ໂປນ ຟາມເມີ

ລູດດີ ເອ ເຟລິບ

ໂອຕະເຣ ແຟກນັງເດດສ

ມິຣິອາມ ຟອດ

ລາຕາຢາ ແມບ ແຟຣດ

ກະຣາຊິອິລາ ພະແຣເຍີມັດ

ເອດິດຕ ພະຣາຍແມນ

ອາລານນີ ກາລາຕີ

ເດນລ ກາກເຊຍ

ອິຣິດສ ກາກເຊຍ

ດາຣິອາ ກາຣິນາ

ມິແຊນລາ ກາຣິເຊິນ

ດາເນຍ ກາຣິເຊິນ

ມິແຊນລາ ກາຣິເຊິນ

ກິນນີ ເກດ

ອາຣາເຊລີ ກິນ

ຢາກລິນ ກິນສະຕຣາບ

ອານນາ ກິດສະກີ

ແມນນາ ກະແລນ

ຈາກິບ ໂກນກາຊຽນ

ອະຊານ ກອກດິນ

ມິຣິອາມ ເບີດ ກະລິນແບກ

ຟະຣໍຣາ ກູຕີແອແຣດຊ

ອອນຢາ ກຸດແມນ

ຟາມ ບິດສ ຫາ

ໂປລາ ຫາມນິນ

ເລກ ເຮີມານ

ຊານາ ມາເຣຍ ເຮກແນນເດດສ  
ກາກດິນາດ  
ໂລເຣນາ ເຮີຣິຣາ  
ໂລລາ ເຮດສຊີຊີ  
ຊີບບາ ຣີອັດ  
ນາດສຊິນ ຮຸກ  
ອານລິຊອນ ຮາຍແມນ  
ອັນທະເຣຍ  
ຊາຣົນ ອິດສໂກມເມີ ຟະເລມິງ  
ແອນແລນ ອິດສະຣາແອນ  
ມີກັນ ອີວາໂກວິດຊ  
ໄຊນາ ຈາມາລັດດິນ  
ເປກ ຈອນສະເຕີນ  
ດອກກາດສ ຄາໂຊວາ  
ເປເຊ ຄິມ  
ຈາດສະມິນ ກົວ  
ໂລຣາ ເກີດປາຕະລິກ  
ໂປນກີເວນ  
ມິເຊນ ກະລິດສ  
ບິດຕະຣິດສ ກອກໂຕ  
ກະຣັນຕີ ແລະ ຊາບສລາ  
ມິຣິອາມ ລາຣາ ແມໂລຍ  
ບາ ລາຣິດສ  
ກະລາຣາ ລາວານ  
ແວນດີ ລີໂອນາດ  
ເອກວດໄດ ລີອຽນຕະໂຣ  
ເຣບິກາ ໄລແຊ  
ໄຊນາ ໄລບິຕານາ  
ກະແຣ ລອງ  
ຣົນນີ ໂລວິດສ  
ອິແຣນ ລູ  
ກະຣິດສຕິນ ລຸງກູ  
ບະຣິນຕິນ ລີເກດສ  
ຈາຍ ແມກກິນລີວະຣາຍ  
ກິນາ ມາກກິນໂລ  
ຕາຣາ ມາເທີ  
ແອເລນ ແມກກອກມິກ  
ໂລຣີ ແມກວອກເຕີ  
ເອນເວຍ ມັນໂດຊາ

ກະຣິດສະຕຽນ ມິແລບ  
ຊີແອຣາ ມິເລ ໂບແລນ  
ປິລາ ມິນຕານໄວ  
ແຈນນີເພີ ມິດສ  
ກັດຕີ ມູນເລີ  
ໄຊເນຍ ນາວານີ  
ໄມຣາ ເນກກາດສ  
ກັນດິດສ ນິວແມນ  
ໂກຟີ ຢາລິມບາ  
ໂຍເຊຟັດ ຢາມວາຢາ  
ໂດນລິນາ ໄອເດຣາ  
ເຮແລນ ອາບາຊີ ໄອເກຊີ  
ແທງ ກອດ ໄອໂກຊັນ  
ເຣເບກາ ໄອກົວມວດ  
ມາກ ກະລາເລນາ ໄອລິວິລາ  
ຣາມິເຣດຊ  
ເຈນ ໄອນຊິນ  
ເຢດເຊັນເນຍ ອອກເຕກາ  
ອາລານາ ອອກເຕດສ  
ເຈດຊິກາ ໄອໄຊຣິໂອ  
ເດໂບຣາ ອົດເຕນ ແລນໄຮເມີ  
ແອມມາ ອົດໂຕແລງກີ  
ວາລາ ໄອເວນ ເລວິດສ  
ໄຟເຢກີ ໄອຍິໂດກູນ  
ຊານາ ປາເຕນ  
ອາລິດສຊາ ເປຕະຣິດສ  
ຮາ ຟາມ ບິດຊ  
ນະໂດນລສ ປະຣາຕາ  
ເຮຍແລນ ປູ  
ມິນານ ຣາຣິມທູລາ  
ປິລາ ຣາມິເຣດຊ  
ດີ ເຣດວາຍ  
ເຊີຊິນ ຣິຊາດ  
ເຈນີ ຣິໂລ  
ລູຊຽນ ໂຣຊາ  
ໂຈເຊ ໂຣດສ  
ປາຕະຣິກເຊຍ ໂຣດສ  
ອັນໂຕນີເອຕາ ຣຸດແອດ  
ດານ ຣຸດຊ

ອາດາ ຣເຊີ  
ຢິນຸສາ ໄອລັນເຣວາຈູ ຊາຣິດ  
ຕາຣິຣາ ສາລຽມ  
ດີອານາ ຊັນຕານາ  
ແຣນ ກາດສໂຕຣ ຊານໂຕໂຮ  
ເອນ ບິ ຊາໂຣຈິນີ  
ຮານລີ ເຊກອບ  
ກັດຕາຣິນ ຊາປີໂຣ  
ລົນນີ ຊາເວນຊິນ  
ແລດສລີ ຊິບແມນ  
ໂຈເຊ ໂຣດສ ຊິມແວດສເຕີ  
ໂຈເຊຟິນາ ຊິມບາເຊິນ  
ອາມຣິຕາ ຊິງ  
ອານູຣາທາ ຊິງ  
ເມກັນ ສະດວດ  
ໄມອາ ສະມອນ  
ຊິບີ ສະມິດຖາ  
ບາກບາຕາ ເດີ ຊູຊາ  
ເປກກີ ຊະເຕີມ  
ໄດນາ ສະຕິມຊິນ  
ເອ ໄອ ຊູນ ໄອດູ  
ແອດສເທີ ຕາເລີ  
ໂດໂຣທິ ເຕເກເລີ  
ກັບແບນ ເທນນິດສ II  
ກະແລ ຕິບບິດ  
ໄອຢູນແກແຣນ ເຊເດັກດາມບາ  
ໂລຣາ ຕູຣິອາໂນ  
ເລກ ອູເບີຊີເຕີ  
ເອກິດຕີ ອູມິນີ  
ເອກມາ ວາລາດສະເກດສ  
ອາກໂນນ ເວກາ  
ອາຕະຣິອຽນ ເວລາດສເກດ  
ລິລີ ວອກໂກເວີ  
ເກີດ ວານ ບວກດົວໄຊ  
ກະເລນ ວິນລຽມ  
ໄປລາ ເວີບາຍ  
ໂຣບິນ ຍອງ  
ຊັນຕະລາ ເຊີໂບ  
ວິກຕໍ ຊູເບນເດຍ

ສຳລັບຜູ້ໃຈກວ້າງທີ່ມີນ້ຳໃຈໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານການເງິນ ພວກເຮົາຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈ ເປັນຢ່າງສູງມາຍັງມູນນິທິຕ່າງໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້; ມູນນິທິ ເອເຮັດສ ແອດສ, ມູນນິທິຄອບຄົວ ອັນຊ, ມູນນິທິຄອບຄົວໂກກິນ, ກົງເຊັບເວເຊິນ, ມູນນິທິ ອາຫານ ແລະສຸຂະພາບ, ມູນນິທິ ກອກແນວ ດູລັດສ, ມູນນິທິຄອບຄົວ ພະລຳຣາ, ມູນນິທິ ຟອດ, ມູນນິທິຄອບຄົວກະຣູສະແບກ, ມູນນິທິລະຫວ່າງຊາດ, ໄອປັດ, ມູນນິທິກາຣໍຣີ ຜູ້ໃຈບຸນ, ມູນນິທິແຮງງານ, ມູນນິທິ ເລກຂໍ, ມູນນິທິ ຕະຣັດ ໄມ ແລະສະເຕນເລ ສະມິດ ຜູ້ໃຈບຸນ, ມູນນິທິ ນິວຟິວ, ກອງທຶນ ນອດ ສະຕາ, ມູນນິທິອົບເວີບະຣຸກ, ມູນນິທິຄູ່ຮ່ວມມື, ໂຮງຮຽນເພື່ອຄົ້ນຄວ້າຄວາມກ້າວໜ້າ, ໂບດ ສາມັກຄີ ຂອງຜູ້ຖືກົດວິໄນ ຂະແໜງແມ່ຍິງ, ມູນນິທິ ເວີຈິນາ ແວວລິງຕັນ ກາໂບດ, ມູນນິທິ ເວດ.

ພວກເຮົາ ຍັງຂໍສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນ ຕໍ່ແຕ່ລະທ່ານທີ່ມີນ້ຳໃຈກວ້າງຂວາງ ທີ່ໄດ້ສົມທົບທຶນ ສ່ວນຕົວເພື່ອຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການນີ້; ໂດຍສະເພາະຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈເຖິງທ່ານ ກາໂຣລິນ ແບນ, ຟາມ ໄບແລສ, ສາລີ ແລະອາລັນບະແລກ, ມາຈໍຣີ ໄບແອດເຕີ, ແບດຕີບົດຕະເລີ, ໄປລາ ບະແລນລິງເກີ, ໄກ ບູນລິດ, ຕິນາ ບູນລິດ, ໄມຣິ ກາເຕີ, ລິນຊັບແມນ, ກາເຣນ ໂດເບິດ ແລະ ລາເຣດ ສະມິດ, ແອນ ດິດມາ, ບາກບາຣາ ແລະ ໂປນ ພະຣິແມນ, ແມກ ຟູແອນ, ເລດສະລິກະຣາດ, ກາໂຣລິນ ຮານ, ຊາກ ເອ, ຮານ ແລະລິນແຮນ, ໂຣເຈີ ຮານ, ເທໂອດໍ ແຮນ, ຢູນ ເຮີດ, ເອລີຊາເບັດ ແລະເລບ ກະແລມ, ຈິມ ກະຣິດເຊີ ແລະ ກິມເບີລີ, ວິກລຸນ, ວິວລຽມ ແລນຟອດ, ຈອກ ມາຕິນ, ລິນດາມັດຊິນ, ເຈນີ ມາກແວດ, ກາຣີ ແລະ ລິນດາ ໂອມານ, ເວນດາ ໂອ ເຣລີ, ໂຈອານາ ແລະ ໂອ ສະກອດຣາໂມດ, ມາກກາແຣດ ໂຣເຊນແຟນ, ໂອລີ ໂຣເຍີ, ຣຸດ ເຊີເຣີ, ມິແຊນ ຊິມກິນ, ໂຣດສລິນ ໂຊໂລມອນ ແລະເດວິດ ກະໂຣບ, ອາເລກ ແລະ ເຈນນີ ສະຕີແວນ, ມາກາແຣດ ແລະ ເດວິດ ຫູແລດສ, ບາກບາຣາ ຕະຣິນາຣີ, ຈິນ ວອນກິນໂຊ ແລະ ດີອານາ ເວດ.




ເມລິດຊາ ສະມິດ ຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈນຳ ຊາກ ຮານ ແລະອາມາລີອາ ແລະໂຊເຟຍ ສະມິດ ຮານ ໃນການຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ຄຳປົກສາ, ຄວາມຮັກແພງ ແລະຕິດຕາມມາໂດຍຕະຫຼອດການນຳຂະບວນການສ້າງບ້ຳຫົວນີ້ ແລະພໍ່ແມ່ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ໂດໂຣດທິ ແລະປານເມີ ສະມິດ ສຳລັບຕົວຢ່າງ ໃນການເຮັດວຽກເພື່ອສ້າງຄວາມດີ. ຂ້າພະເຈົ້າຍັງສະແດງຄວາມຂອບໃຈນຳພະນັກງານສາທາລະນະສຸກຊຸມຊົນ ແລະນາງປະດູຄັນຜູ້ສະລະກຽດສັກສີກັບການເຮັດວຽກກັບອາເມຣິກາກາງ ແລະແມກຊີໂກ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມຄິດປະດິດສ້າງ ແລະຮັກກັບສັງຄົມຍຸຕິທຳຜູ້ທີ່ໄດ້ນຳພາລົງເຮັດໄປເຮັດວຽກຂອງຊີວິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ. ຊາຣາ ຊານມອນ ຂໍຂອບໃຈອົງການແມ່ຍິງ ເອນ ຊານວາດໍ ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກບໍ່ຮູ້ອິດຮູ້ເມື່ອຍ ເພື່ອຄວາມຍຸຕິທຳຂອງສັງຄົມ ແລະຄວາມສະເໝີພາບຍິງຊາຍທີ່ໄດ້ຈູງໃຈໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າ ແລະຜູ້ອື່ນໆ ແລ ເປຕະໂຣດ ແມກເຊເລດ, ພິລິສ, ໂຣບິນ ແລະເພື່ອນອື່ນໆ ຈາກກົງຕາ ເພື່ອທັງໝົດທີ່ສອນໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າເປັນຊ່ຽວຊານ ທີ່ມີຊື່ສຽງສົມຄວນ. ເກດລິນ ວິກເກີຣີ ຂໍຂອບໃຈ ແມ່ຍິງຜູ້ດີເດັ ຜູ້ສ້າງຕັ້ງ ອິຊິດສ ນານາຊາດ ທີ່ຂັ້ນຕິເອໂກ, ຊິເລ ແລະທຸກໆຄົນທີ່ໄດ້ແລກປ່ຽນແນວຄວາມຄິດຄວາມປາດຖະນາດ, ວິທີການການຕໍ່ສູ້ແກ້ໄຂບັນຫາ, ວິໄສທັດປ່ຽນແປງໃໝ່ໃນທົ່ວດິນແດນອາເມຣິກາ ລາຕິນ ແລະເຄືອຂ່າຍສຸຂະພາບແມ່ຍິງທີ່ເຂດທະເລກາຣິບຽນ. ການໃຫ້ຄຳປົກສາເບື້ອງຕົ້ນໄດ້ຊຸກຍູ້ໃຫ້ກຸ່ມນາງພະດູຄັນມີຂະບວນການເພື່ອສຸຂະພາບ ແລະປະກອບສ່ວນທາງດ້ານແນວຄິດ ໃຫ້ແກ່ຂ້າພະເຈົ້າ ເພື່ອສຳເລັດການສ້າງບ້ຳຫົວນີ້.

## ວິທີການໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້

ປຶ້ມແນະນຳຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ ເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງຫົວນີ້ແມ່ນຂຽນຂຶ້ນ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ແລະຜູ້ຊາຍລວມທັງເພື່ອຊ່ວຍບັນດາຜູ້ນຳພາຊຸມຊົນໃຫ້ຮູ້ເຫັນບັນຫາ ເພື່ອມາປຶກສາສົນທະນາຫາທາງແກ້ໄຂບັນຫາ ເພື່ອເຮັດການປ່ຽນແປງໃໝ່ ເພື່ອພັດທະນາບັບປຸງສຸຂະພາບແມ່ຍິງ ແລະເດັກຍິງ, ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ຈັດຂຶ້ນໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຕາມຂະບວນການ. ທ່ານບໍ່ຄວນອ່ານຈາກພາກຕໍ່ພາກທັງໝົດ ເພື່ອຈັດວາງລະດັບບັນຊີສຳລັບຈະອ່ານໜ້າຕໍ່ໄປ. ທ່ານສາມາດເລີ່ມຈາກພາກໃດກໍໄດ້ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເຫັນວ່າພາກນັ້ນມີເນື້ອໃນ ຫຼືຫົວຂໍ້ ທີ່ດີ ແລະ ຖືກຕ້ອງກັບບັນຫາຂອງທ່ານທີ່ຈະແກ້ໄຂ.

ບົດຮຽນພາກທີ 2: ວ່າດ້ວຍການຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນ ເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງ ແລະບົດຮຽນພາກທີ 10: ການສ້າງຂະບວນການ ເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດຄິດກ່ຽວກັບ ຂັ້ນຕອນໃນການສ້າງແຜນການ ເພື່ອນຳໄປຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ, ສ້າງກິດຈະກຳ ແລະຈັດຕັ້ງນຳພາຊຸມຊົນ. ທັງພາກທີ 3: ບົດບາດຍິງຊາຍ ແລະສຸຂະພາບ ແລະພາກທີ 4: ການມີເພດສຳພັນ ແລະພາບຈຳລອງທາງເພດ, ປະກອບບັນຈຸດ້ວຍຂໍ້ມູນທີ່ສຳຄັນການວິເຄາະ ແລະສ້າງກິດຈະກຳ ທີ່ສາມາດໃຫ້ ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານ ໃນການສຶກສາ ແລະຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານທີ່ເປັນບັນຫາຢູ່ໃນບົດຮຽນພາກອື່ນໆ

ແຕ່ລະບົດຮຽນເລີ່ມດ້ວຍຕາຕະລາງສາລະບານທີ່ລົງບັນຊີພາກຕົ້ນຕໍ ແລະກິດຈະກຳທີ່ສັງລວມໃນແຕ່ລະພາກ ທ່ານຄວນນຳໃຊ້ບັນຊີກິດຈະກຳຕາມຕາຕະລາງສາລະບານ ທີ່ຢູ່ໃນໜ້າຕໍ່ໄປເພື່ອຊອກຫາວິທີນຳພາຝຶກອົບຮົມໂດຍກົງກັບກິດຈະກຳຕ່າງໆ ທີ່ມີຢູ່ໃນປຶ້ມ ໃບຊ້ອນທ້າຍ B: ກອງປະຊຸມທີ່ດີ ຈາກເລີ່ມຕົ້ນເຖິງສິ້ນສຸດ ແລະໃບຊ້ອນທ້າຍ e ກິດຈະກຳ ເພື່ອ ຊຸກຍູ້ນັ້ນໃຈເພື່ອການມີສ່ວນຮ່ວມທີ່ບັນຈຸຫຼາຍກິດຈະກຳ ແລະເປັນຂອງຂັ້ນກ່ຽວກັບວິທີການນຳພາກອງປະຊຸມ ແລະເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ.



ແມ່ຍິງໃນການຈັດຕັ້ງຂອງຂ້ອຍ ພະຍາຍາມທົດລອງເຮັດກິດຈຳຫຼາຍຢ່າງທີ່ມີໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ພວກເຮົາໄດ້ສົ່ງຄວາມສະເໝີວ່າ: ມີຫຍັງທີ່ເຮັດໄດ້ ແລະເຮັດບໍ່ໄດ້ສຳລັບພວກເຮົາ ແລະວິທີທີ່ຈະປ່ຽນແປງກິດຈະກຳ ເພື່ອໃຫ້ແທດເໝາະກັບວັດທະນາທຳພວກເຮົາ. ຂ້າພະເຈົ້າມີຄວາມດີໃຈທີ່ຈະໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳ ແລະຂໍສະເໜີຕ່າງໆເພື່ອປະກອບເຂົ້າຕື່ມໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ແລະບົດຮຽນວ່າດ້ວຍສ້າງກິດຈະກຳຕ່າງໆ ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ບາງທີມັນອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ຄືກັນ.

ບັນຊີຂອງກຸ່ມທີ່ໄດ້ແລກປ່ຽນບົດຮຽນປະສົບການ ເພື່ອສົ່ງເສີມສຸຂະພາບແມ່ຍິງ ແລະການຮວມພະລັງກັບພວກເຮົາສາມາດຊອກເຫັນ ໃນໜ້າ 328 ຫາໜ້າ 330 ລວມທັງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການພົວພັນຕິດຕໍ່ການຮິບໂຮມສິ່ງພິມ ແລະແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທາງອອນລາຍອື່ນເຕີເນັດທີ່ພວກເຮົາໄດ້ມາ ເຫັນວ່າມີສ່ວນຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ດີພໍຄວນ ແລະພວກເຮົາຫວັງວ່າ ທັງໝົດບົດຮຽນອາດຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ຄືກັນ; ນັ້ນມີຢູ່ໜ້າ 331 ແລະໜ້າ 338

ປຶ້ມຝຶກອົບຮົມແບບນີ້ບໍ່ເຄີຍຈັດພິມຈັກເທື່ອ. ເພື່ອແລກປ່ຽນກິດຈະກຳຂອງທ່ານປະສົບການ ແລະແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທີ່ດີອື່ນໆ ທີ່ທ່ານຊອກເຫັນ ຫຼື ໄດ້ພັດທະນາກັບອົງການເຮສເປີຮຽນ ແລະຄູສອນວຽກງານສາທາລະນະສຸກ ແລະຜູ້ຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນກະລຸນານຳໃຊ້ເວບໄຊພວກເຮົາ: [Healthactions.hesperian.org](http://Healthactions.hesperian.org). ພວກເຮົາຍັງລໍຖ້າຮັບຂ່າວຈາກພວກທ່ານສະເໝີ.



# ສາລະບານ

---

ພາກ	ໜ້າ
1. ສ້າງກິດຈະກຳເພື່ອສຸຂະພາບເພດຍິງ .....	1
2. ຊຸມຊົນຈັດຕັ້ງເຮັດວຽກເພື່ອສຸຂະພາບເພດຍິງ .....	17
3. ບົດບາດຍິງຊາຍ ແລະສຸຂະພາບ .....	41
4. ການມີເພດສຳພັນ ແລະສຸຂະພາບທາງເພດ .....	75
5. ການປ້ອງກັນ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນ .....	107
6. ຍຸຕິຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດທາງເພດ .....	141
7. ການປົກປ້ອງສຸຂະພາບແມ່ຍິງ ກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ .....	179
8. ສຸຂະພາບຜູ້ຕັ້ງຄັນ ແລະການຄອດລູກທີ່ປອດໄພ .....	211
9. ການປ້ອງກັນການເສຍຊີວິດ ຈາກການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ .....	247
10. ການສ້າງຂະບວນການເພື່ອສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ .....	275
 <b>ໃບຊ້ອນທ້າຍ ກ: ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ສຳລັບສິດທິແມ່ຍິງ</b>	
ການນຳໃຊ້ກົດໝາຍສາກົນ .....	300
ໃບຊ້ອນທ້າຍຂ: ກອງປະຊຸມທີ່ດີເລີ່ມແຕ່ເປີດຈົນປິດ.....	305
ໃບຊ້ອນທ້າຍຄ: ກິດຈະກຳເພື່ອໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ການມີສ່ວນຮ່ວມ .....	317
ກິດຈະກຳສ້າງຜົນປະໂຫຍດ .....	327
ກຸ່ມ ແລະ ໂຄງການທີ່ອະທິບາຍໃນປື້ມຫນ້າ .....	328

## ກິດຈະກຳ

ການມີເພດສຳພັນ ແລະບົດບາດຍິງຊາຍ: ມີຫຍັງແຕກຕ່າງກັນ? .....	42
ກ່ອງຈຳແນກເພດ .....	44
ຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນຖ້າບໍ່ມີກ່ອງຈຳແນກເພດ? .....	46
ດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນ .....	48
ການເປັນຢູ່ຂອງພວກເຮົາ .....	51
ຄວາມດຸ່ນຂອງໜ້າທີ່ .....	54
ເກມໂດມິໂນ .....	56
ເຮັດວິທີໃດ ເພື່ອສ້າງຄຳເວົ້າວ່າ “ຜູ້ຂ້າ” .....	59
ຮູບການສະແດງລະຄອນ .....	63
ປ່ຽນແປງກິດລະບຽບ .....	65
ໄປຮອດຄວາມຝັນຂອງທ່ານ .....	67
ໂລກແຫ່ງການໂຄສະນາ-ແມ່ຍິງພິດສະຫວາດ ແລະຜູ້ຊາຍທີ່ເປັນເພດຊາຍແທ້ .....	68
ເສື້ອກັນເປື້ອໃນການສືບພັນ .....	78
ຊອກຫາເບິ່ງຕົນເອງໃນຮູບພາບ .....	79
ຫຼິ້ນເກມປົງໂກກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດ .....	86
ຈຸດໃດຂອງຮ່າງກາຍທີ່ພວກເຂົາຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກ .....	89
ການຮ່ວມເພດສຳລັບຜູ້ຊາຍແມ່ນຫຍັງ ແລະ ການຮ່ວມເພດສຳລັບຜູ້ຍິງແມ່ນຫຍັງ? .....	94
ການປ່ຽນນິທານ, ການປ່ຽນຊີວິດ .....	96
ທົດລອງສົນທະນາເລື່ອງການຮ່ວມເພດສຳພັນກັບຄູ່ຄອງ .....	100
ຄວາມຕ້ອງການ ຄວາມປາຖະນາ ແລະບໍ່ຕ້ອງການ .....	102
ຄຳຖາມທີ່ປິດລັບ .....	109
ການຫຼິ້ນເກມຈັບມືຖືແຂນ.....	112
ລະຄອນ ເລື່ອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ .....	123
ກະດານເກມກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ .....	124
ຮ່ວມເພດກັນໂດຍການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ .....	131
ການຕາມລ່າສົມບັດ ເພື່ອຊອກຫາຊັບພະຍາກອນ .....	135
ສະແດງບົດບາດຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດກະທົບໃສ່ແຕ່ລະຄົນ .....	148
ສິ່ງຕໍ່ຜັກກະຫຼ້າ (ອຸປະສັກ) .....	149
ສຳຫຼວດສາເຫດຂອງຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ .....	152
ຈົບລົງດ້ວຍຄວາມສຸກ ໃຊ້ບົດບາດເປັນໂຕລະຄອນ ເພື່ອຄິດເຖິງການປ່ຽນແປງ .....	153
ມີອຳນາດຫຼາຍ ຕໍ່ສູ້ກັບອຳນາດນ້ອຍ .....	154
ການສັບປ່ຽນອຳນາດ .....	156

ໃຊ້ບົດບາດເປັນໂຕລະຄອນຫຸ່ນປັ້ນ .....	160
ກຸ່ມສືບສວນກ່ຽວກັບພາລະບົດບາດ ແລະໜ້າທີ່ຂອງເຈົ້າໜ້າທີ່ທ້ອງຖິ່ນ.....	172
ນຳໃຊ້ຮູບແຕ້ມ ເພື່ອສົນທະນາຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ .....	180
ເກມນິທານ: ນິທານຂອງ 2 ຄອບຄົວ .....	182
ຝຶກສົນທະນາເລື່ອງການຄຸມກຳເນີດ .....	184
ຕູ້ແກ້ວປາ ຊ່ວຍຊາວໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ສົນທະນາເລື່ອງການຄຸມກຳເນີດ .....	186
ຂ້າມນ້ຳຫ້ວຍ ເພື່ອສຸຂະພາບ .....	188
ກະດານຫຼິ້ນເກມການວາງແຜນຄອບຄົວອັນໜຶ່ງ .....	197
ບັນຫາຕົ້ນໄມ້ເພື່ອສົນທະນາກັນເຖິງໃນການວາງແຜນຄອບຄົວ .....	202
ການຍົນໄໝພົມ ເພື່ອລະດົມຄວາມຄິດເຫັນເພື່ອແກ້ໄຂຕ່າງໆ .....	205
ບົດບາດສະແດງໃນກະດານສົນທະນາວ່າດ້ວຍການວາງແຜນການຄອບຄົວ .....	206
ສ້າງເຮືອນເພື່ອຕັ້ງໃຫ້ການຄົ້ນທີ່ມີສຸຂະພາບ .....	217
ແຜນທີ່ໄປສູ່ຄວາມເປັນແມ່ທີ່ປອດໄພ .....	218
ເກມການຫຼິ້ນ ແຕ່ວ່າ ເພາະເຫດໃດ? .....	222
ພັນທະນາການແຫ່ງສາເຫດ .....	223
ລົງຄະແນນດ້ວຍຈຸດຈຳດ່ອດຕ່າງໆ .....	225
ສະແດງບົດບາດ ເປັນຫຍັງ ແມ່ຍິງຕັ້ງຄັນບໍ່ໄດ້ຮັບການປົນປົງ .....	229
ອ່າງລ້ຽງປາອັນໜຶ່ງກ່ຽວກັບປະສົບການໃຫ້ກຳເນີດຂອງພວກແມ່ຍິງ .....	234
ຫົວ, ຫົວໃຈ ແລະມື .....	236
ເກມການທວາຍດ້ວຍເລື່ອງພືດພື້ນ: ມັນແມ່ນກໍລະນີສຸກເສີນ.....	241
ບາດຍ່າງໃນເກີບຂອງນາງ .....	254
ບັນຫາໃນຕົ້ນໄມ້ ເພື່ອບົດສົນທະນາການຕັ້ງຄັນທີ່ບໍ່ຕັ້ງໃຈ .....	256
ທັດສະນະຕ່າງໆ.....	259
ກະດານເກມກ່ຽວກັບການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ .....	260
ການຕັ້ງຈຸດຍືນ .....	261
ເວົ້າໂດຍບໍ່ມີການຕຳນິວິຈານ ແລະນະອາຍ .....	262
ຫຼິ້ນລະຄອນຄືນ: ການຊ່ວຍເຫຼືອຊີວິດຫຼັງຈາກການທຳແທ້ງ .....	265
ແນວຄິດຂອງແມ່ຍິງ ພວກເຂົາເຈົ້າຢາກໄດ້ຮັບການບໍລິການສຸຂະພາບແນວໃດ? .....	279
ສ້າງແຜນທີ່ວ່າດ້ວຍອຳນາດ .....	284
ການສ້າງແຜນແນວຄວາມຄິດ .....	288
ສ້າງຈົດໝາຍຂ່າວ ໃຫ້ການປົກສາທີ່ນຳໃຊ້ໄດ້ .....	290