ဖြန့်ဝေခြင်း

ပစ္စည်းများ ဖြန့်ဝေပေးရာတွင် အမျိုးသမီးများအတွက် အထူးသဖြင့် ရှေးရိုးဆန်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီသည့် အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းများ လက်ခံရယူရာတွင် နောက်တွန့်နေတတ်ကြသည်။ ရည်မှန်းဦးတည်ထားသည့် အမျိုးသမီးများ/မိန်းကလေးများထံ တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိစေနိုင်ရန်မှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအနေဖြင့်-

• ပစ္စည်းများ ဖြန့်ဝေပေးခြင်းမပြုမီ ကြိုတင်၍ အသိပေး အကြောင်းကြားထားရမည်ဖြစ်သည်။ (ပေးမည့်ပစ္စည်း၊ အချိန်၊ နေရာနှင့် ပေးဝေမည့်ပုံစံ...) သို့မှသာ အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများအနေဖြင့် အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းများကို စိတ်ချလက်ချ လက်ခံရယူနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

• ပစ္စည်းများဖြန့်ဝေပေးခြင်းကို သီးခြားနေရာတစ်ခုခုတွင် စီစဉ်ထားရှိရမည် ဖြစ်သည်။ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများကို အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းများကသာ ဖြန့်ဝေပေးရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အခြားသော ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ (အစားအစာရိက္ခာနှင့် အဆောက်အဦးဆိုင်ရာများ...) ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် တစ်ချိန်တည်း တိုက်ဆိုင်နေပါက အမျိုးသမီးများ ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် သီးခြားနေရာ တစ်ခုခုတွင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု အဆင့်မြင့်တင်ရေးအတွက် ပိုမိုအလေးထား ဆောင်ရွက်လာစေခြင်း

ပစ္စည်းများ ဖြန့်ဝေပေးနေစဉ် သို့မဟုတ် ဖြန့်ဝေပြီးနောက် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်လာစေရန် အစီအစဉ်တစ်ရပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ချမှတ်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

• အသိပညာပေးလုပ်ငန်းစဉ်များ တစ်အိမ်တက်ဆင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

• ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအဆင့်မြင့်တင်ရန် အမျိုးသမီးများဓမ္မတာလာချိန် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအတွက် ရုပ်ပုံကားချပ်များနှင့်တကွ ဆီလျော်သည့် ပညာပေးအထောက်အကူပစ္စည်းများဖြင့် အသိပညာပေးခြင်း၊

• အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်မည့် အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး အဝတ်စများကို မည်သည့်နေရာတွင် မည်ကဲ့သို့ လျှော်ဖွတ်နေလှန်းရမည်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ သို့မဟုတ် အသုံးပြုပြီးသော လစဉ်သုံးပစ္စည်းများကို မည်သည့်နေရာတွင် မည်ကဲ့သို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်နှင့် အကယ်၍ စွန့်ပစ်သည့်ပုံးတွင် ပစ္စည်းများပြည့်လာပါက စနစ်တကျ ပြန်လည်စွန့်ပစ်နိုင်ရန် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

• ပဋိပက္ခများနှင့် အရေးအခင်းများ ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများသည် သင့်တော်သော အဝတ်အထည်များနှင့် သန့်ရှင်းရေး အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပါ။ သို့ပါ၍ အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများအပေါ် အမျိုးသားများနှင့် ယောကျ်ားလေးများမှ အမြင်လွဲမှားနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အမြင်လွဲမှားမှုများ လျော့နည်းသွားစေရန် အမျိုးသားများနှင့် ယောကျ်ားလေးများအတွက် အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊

အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ထပ်မံသိရှိလိုပါလျှင် ဆက်သွယ်ရန်
Mi Mi Thin Aung | National GBV Coordinator | thinaung@unfpa.org

အမျိုးသမီးသုံး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအိတ်

Making a difference for women and girls in Myanmar

ဂုဏ်သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်ရပ်များ

ပဋိပက္ခများဖြစ်ပွားနေစဉ် သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကျရောက်နေစဉ် အချိန်ကာလများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့် နေရာသို့ ရောက်ရှိရန် ပစ္စည်းအနည်းအကျဉ်းမျှနှင့် စွန့်ခွာထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခဲ့ကြရသည်။ လုံခြုံစိတ်ချရမှု လျော့နည်းခြင်းနှင့် လူမှုရေးအရ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ ပျက်စီးယိုယွင်းနေမှုများကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း စိတ်ပူပင်သောကများ ဖိစီးနေပြီး အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် အန္တရာယ်မြင့်မားစွာ ကျရောက်နိုင်သည့် အခြေအနေတွင် ရှိနေပါသည်။

အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ချို့တဲ့မှုကြောင့် အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများသည် အပြင်ထွက် သွားလာရန်အတွက် သင့်လျော်သည့် အဝတ်အထည်များပင် မရှိတတ်ကြပေ။ အကူအညီများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အပြင်ထွက် ရယူရန်အတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အဝတ်အစားမရှိကြချေ။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် အဆိုပါ အခြေအနေဖြင့် အပြင်သို့ထွက်ပါက ပတ်ဝန်းကျင်မှ အနှောင့်အယှက်ပေးမှု၊ ထိကပါး ယိကပါးလုပ်မှုကို ခံရနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများအတွက် ဂုဏ်သိက္ခာသည် ဓမ္မတာလာချိန် သန့်ရှင်းရေးအပါအဝင် သူတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေသည်။ ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်သည့် အဝတ်အထည်များ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးသန့်ရှင်းရေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ မရရှိနိုင်ပါက အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများသည် နေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရန် လုံ့ဆော်နေ သကဲ့သို့ဖြစ်နေသည့်အတွက် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင် နေသူများမှ မမြင်တွေ့နိုင်သည့်အပြင် ပံ့ပိုးကူညီမှုများအတွက်စာရင်းပြုစုရာတွင်လည်း ကြွင်းကျန်သွားနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးသုံး တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအိတ်များ

အမျိုးသမီးသုံး တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအိတ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ တုန့်ပြန်ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် အဓိကအရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်အဖြစ် သာမက တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ကယ်တင်သည့် အခြေခံ လိုအပ်ချက်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ အဆိုပါအိတ်သည် ဒေသ၏ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများ၊ ၎င်းတို့ အကြိုက်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရန် လိုပါသည်။ ဒေသအလိုက်လက်ခံထားသည့် အဝတ်အထည်များနှင့် အမျိုးသမီး သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများသည် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခကာလအတွင်း အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ ဘဝအတွက် ကြီးစွာသော အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်စေပါသည်။ အကျိုးကျေးဇူးများစွာအနက် အဓိကအရေးကြီးဆုံးမှာ-

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများ သင့်တင့်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်းသည် မဖွယ်မရာပြုခံရမှု၊ ထိပါးနှောင့်ယှက် ခံရမှု၊ အကြမ်းဖက်ခံရမှု ဖြစ်နိုင်ချေနည်းပါးပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းဖြင့် အဆိုပါ ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူနိုင်ရန် ငွေရေးကြေးရေး ပူပန်သောကကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါသည်။ ထိုပစ္စည်းများ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ရန် ငွေကြေး အကူအညီရယူစဉ် မဖွယ်မရာပြုမှု ခံရမည့် အန္တရာယ်ကိုလည်း လျော့နည်းသွား စေပါမည်။

မိမိကိုယ် မိမိတန်ဖိုးထားခြင်း

မိမိကိုယ် မိမိတန်ဖိုးထားစေနိုင်ရန်နှင့် ယုံကြည်မှု ရှိစေရန်သည် မိမိ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ပူပန်သောကများကို ဖြေလျော့နိုင်ရန် အတွက်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ မိမိရင်သွေးငယ်ကို ရင်အုပ်မကွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက်လည်း မိမိကိုယ် မိမိတန်ဖိုးထားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုသည် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး

ဓမ္မတာလာချိန် သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းများ၊ ရောဂါကူးစက်မှုနှင့် နာမကျန်း ဖြစ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပစ္စည်းများ အပါအဝင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ၊

ဘဏ္ဍာရေး

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် အသေးစိတ်ညှိနှိုင်း ဆွေးနွေးပြီးမှ အိတ်တွင်ပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို ထည့်သွင်းထားသည့် အပြင် ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေရံပုံငွေအဖွဲ့မှ အရည်အသွေး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၁၅-ဒေါ်လာခန့် ကုန်ကျပြီး၊ အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် မိန်းကလေး တစ်ဦးအတွက် တစ်လ အသုံးပြုနိုင်သည်။

၁။ အိတ်

၂။ တီရှပ်အင်္ကျီ

၃။ လုံချည်

၄။ ခေါင်းလျှော်ရည်

၅။ ဆပ်ပြာခဲ

၆။ သွားပွတ်တံ

၇။ သွားတိုက်ဆေး

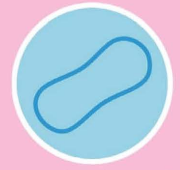
၈။ လက်သည်းညှပ်

၉။ ရော်ဘာဖိနပ်

၁၀။ ပလပ်စတစ်ဘီး

၁၁။ ဆပ်ပြာမှုန့်

၁၂။ အတွင်းခံဘောင်းဘီ



၁၃။ အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်း (၁-ထုပ်၊ ၁၀-ခု)

၁၄။ အတွင်းခံ ဘော်လီအင်္ကျီ

၁၅။ မျက်နှာသုတ် ပုဝါ

၁၆။ မိုးကာ အင်္ကျီ

လုပ်ရှားသွားလာနေထိုင်မှု

အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများသည် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာနှင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာ သွားလာနေထိုင်နိုင်သည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင်လည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း ရရှိခံစားနိုင်သည်။

- မိန်းကလေးငယ်များသည် နေ့စဉ် ကျောင်းသွားနိုင်ပါသည်။
- အမျိုးသမီးများသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင်လည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့် ဖြန့်ဝေပေးခြင်းတို့တွင် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ခြင်း၊ အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းများနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင်လည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊