



သွေးအားနည်းခြင်း

ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်

၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် မျိုးဆက်ပွားအရွယ်အမျိုးသမီးများတွင် သွေးအားနည်းမှုဖြစ်ပွားနှုန်းကို ၅၀% လျော့ချပြီးဖြစ်စေရန်

ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ



သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေးများတွင် ဆိုးကျိုးများဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားပါသည်



မောပန်းနွမ်းလျမှု
ဖြစ်စေပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တို့ကို ကျဆင်းစေပါသည်



အမျိုးသမီးသန်းပေါင်း များစွာ၏ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘဝပျော်ရွှင်မှုကို ထိခိုက်စေပြီး ၎င်းတို့ ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင်ယူနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။



သွေးအားနည်းခြင်းအား လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် အခြားကမ္ဘာ့ချီ အာဟာရပန်းတိုင်များသို့ ရောက်ရှိရေးတိုးတက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

- ပုညက်ခြင်း
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း
- ပိန်ချုံးခြင်း
- ကလေးများအလွန်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ပဲ မွေးဖွားခြင်း

ဆောင်ရွက်သင့်သောအရာများ

စီမံချက်များ ပေါင်းစပ်ရေးဆွဲခြင်း

ဘာလုပ်ရမလဲ

အာဟာရနှင့်ဆိုင်သော/ မဆိုင်သော သွေးအားနည်းခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရင်းများကို အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း



ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

အမျိုးသားကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်များတွင် သွေးအားနည်းခြင်း ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းခြင်း

ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘာလုပ်ရမလဲ

သွေးအားနည်းခြင်းမှကာကွယ်ရန်နှင့် ထိန်းချုပ်ရန် ကဏ္ဍစုံမှချဉ်းကပ်သည့် နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုခြင်း



ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ကျန်းမာရေးကဏ္ဍပြင်ပမှ ဖွံ့ဖြိုးရေးမူဝါဒများနှင့်အစီအစဉ်များတွင် တိုင်းပြည်အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသော အာဟာရချို့တဲ့မှုအပါအဝင် သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်စေသော အခြားအဓိက အကြောင်းရင်းများကို ထည့်သွင်းခြင်း

ကျန်းမာရေးစနစ်များအားကောင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

ဘာလုပ်ရမလဲ

သွေးအားနည်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသရန် ဆေးရုံနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများကို အခြေပြုဆောင်ရွက်ခြင်း



ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ပုံမှန်လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အနေနှင့် (နေ့စဉ် သို့မဟုတ် မကြာခဏ) သံဓာတ်အားဆေးနှင့် ဖောလစ်အက်စ်တို့ကို ထောက်ပံ့ခြင်း

ရပ်ရွာ/ လူထု၏ ပံ့ပိုးမှု

ဘာလုပ်ရမလဲ

မျိုးဆက်ပွားအရွယ် အမျိုးသမီးများအား သံဓာတ်အားဆေးပေးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးကို အသိပညာပေးခြင်း



ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ရပ်ရွာလူထုအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများနှင့် လူထုအကြား ပြန်ပွားစေမည့် နည်းလမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း



ပြဿနာအကျယ်အဝန်း

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း မျိုးဆက်ပွားအရွယ် အမျိုးသမီးအရေအတွက် **ဘီလျှံတစ်ဝက်** သည် သွေးအားနည်းလျက်ရှိသည်။



၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် အသက် (၁၅-၄၉)နှစ်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မဟုတ်သည့်အမျိုးသမီး



၂၆% နှင့် **၃၈%** သည် သွေးအားနည်းလျက်ရှိသည်။