



# ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ပဲမွေးဖွားခြင်း

ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်

၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ပဲ မွေးဖွားမှုနှုန်းကို ၃၀ % လျော့ချပြီး ဖြစ်စေရန်

## ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ



ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားခြင်းသည် **မွေးကင်းစသေဆုံးမှုနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု** ကို ခန့်မှန်းရာတွင် အဓိကကျသော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်



ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားခြင်းကြောင့် ဆီးချိုနှင့် နှလုံးရောဂါ ကဲ့သို့ **ကျားစက်မှုမှမဟုတ်သောရောဂါများ** ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားပါသည်



ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားမှုအများစုသည် **ဝင်ငွေနည်းနှင့် အလယ်အလတ်ရှိသော တိုင်းပြည်များ** တွင် ဖြစ်ပွားသည်



ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားခြင်းသည် **တစ်ကမ္ဘာလုံးအတွက် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်** ဝင်ငွေမြင့်မားသောတိုင်းပြည်များတွင်ပင် ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားမှုနှုန်း မြင့်မားနေသည်

## ဆောင်ရွက်သင့်သောအရာများ

### ဘက်စုံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ဘာလုပ်ရမလဲ

မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ဘက်စုံမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း



ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

လမစေ့ပဲ မွေးဖွားလာသည့် ကလေးများနှင့် သန္ဓေသားဘဝတွင် ကြီးထွားမှုနှေးကွေးသော ကလေး များအတွက် မွေးကင်းစနှင့် မွေးဖွားပြီးကာလ ဆေးကုသမှုနှင့် အာဟာရတိုက်ကျွေးမှုတို့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု နှင့်အတူ ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ပါ

### ပျိုဖော်ဝင်ချိန် မိန်းကလေးများ

ဘာလုပ်ရမလဲ

မိခင်အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးကို ပျိုဖော်ဝင်ချိန် မိန်းကလေးများနှင့် စတင်လုပ်ဆောင်ခြင်း



ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

မူဝါဒများချမှတ်ပါ နှင့်/ သို့မဟုတ် ပျိုဖော်ဝင်ချိန် အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးတို့ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ဆောင်ရွက်မှုနှင့် ပိုမိုအားကောင်းလာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ

### ရပ်ရွာလူထု၏ပံ့ပိုးမှု

ဘာလုပ်ရမလဲ

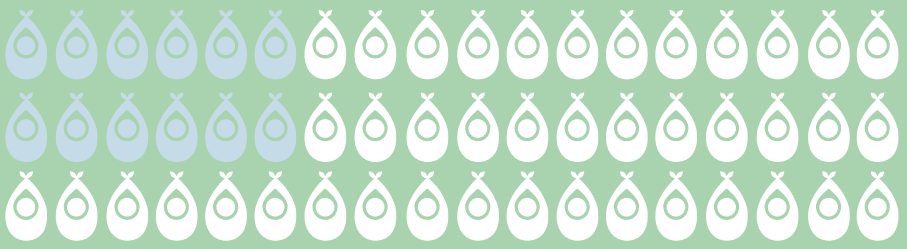
မီးဖွားရန်နေရာများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ပေးခြင်းတို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နောက်ပိုင်းကာလများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအမူအကျင့်များ (အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း) တို့ကို မြှင့်တင်အားပေးခြင်း



ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ရပ်ရွာကိုအခြေပြုသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများကို အားကောင်းလာအောင် လုပ်ပါ

## ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ပဲ မွေးဖွားခြင်းပြဿနာ



အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင်မွေးဖွားမှုအားလုံး၏ **၁၅% - ၂၀%** သည် ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဟု ခန့်မှန်းထားပြီး ယင်းပမာဏသည် **တစ်နှစ်လျှင် သန်း ၂၀ ကျော်** ဖြစ်သည်။