Purple Feminists Group

# မြန်မာ့ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု နည်းပါးခြင်း

လေ့လာသုံးသပ်မှု စမ်တမ်း (၂၀၂၄)

**Purple Feminists Group**

ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်

မြန်မာ့ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု နည်းပါးခြင်း

လေ့လာသုံးသပ်မှု စစ်တမ်း (၂၀၂၄)

## Research Team

**Research Lead** Naychi Thel Kyaw Tun

**Research Co-Lead** Yoon Thu Wynn

**Data Coordinators** Khaing Wai Lwin, Ei Phyu Sin Soe, Phyo Thiha Aung

**Main Designer** Khaing Wai Lwin

*Copyright ©2024 by Purple Feminists Group. All Rights Reserved.*

## မာတိကာ


အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ၏ အမှာစာ ၁

**၁။ အနှစ်ချုပ်** ၃

**၂။ နိဒါန်း** ၅

၂.၁။ စစ်တမ်းအကြောင်းအရာနှင့် ရည်ရွယ်ချက် ၅
၂.၂။ စစ်တမ်းကောက်ယူမှု နည်းနာနှင့် ပါဝင်သော မေးခွန်းအမျိုးအစားများ ၆

**၃။ အဓိကတွေ့ရှိချက်များနှင့် ရလဒ်များ** ၆

၃.၁။ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတွင် ပါဝင်သော ကိုယ်စားပြုသူများ အချက်အလက် ၆
၃.၂။ လစဉ်သုံးပစ္စည်းအမျိုးအစားများအား သိနားလည်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုမှုများ ၇
၃.၃။ လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု အခြေအနေနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ ၉
၃.၄။ ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့နည်းပါးမှု ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းအား တိုင်းတာခြင်း ၁၂
၃.၅။ မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ရာသီလာခြင်း၏ အဆင်မပြေမှုများ သက်ရောက်မှု ၁၄

**၄။ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနည်းလမ်းများ** ၁၆

၄.၁။ ပါဝင်သူ-ဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်း- လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားချက်များ ၁၇
၄.၂။ ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်း- အမေးအဖြေ(အင်တာဗျူး)-အခြေခံ ကိုယ်တိုင်အတွေးအကြံမျှဝေခြင်း ၁၇
၄.၃။ လူမှုဖြန့်ဝေ အစပြုမှု - ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ လှူဒါန်းခြင်း ၁၈

## ဒါရိုက်တာ၏ အမှာစာ

ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူမှု ကျေနပ်မှုများစွာဖြင့် Purple Feminists Group ၏ မြန်မာ့ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု နည်းပါးခြင်း လေ့လာသုံးသပ်မှုစစ်တမ်း (၂၀၂၄)ကို တင်ပြလိုပါသည်။ ဤစာတမ်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ မရေမတွက်နိုင်သော ရာသီလာသူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော အရေးကြီးသောပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု နည်းပါးခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် သိသာထင်ရှားသော ခြေလှမ်းသစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်အားထက်သန်စွာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ကြသော အဖွဲ့သူ၊သားများဖြစ်သည့် နေခြည်သဲကျော်ထွန်း၊ ယွန်းသုဝင်း၊ ခိုင်ဝေလွင်၊ အိဖြူစင်စိုးနှင့် ဖြိုးသီဟအောင်တို့ကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ကျွန်မတို့ အဖွဲ့အစည်းတွင် ဓမ္မတာကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဟုတ်ဘဲ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဟူသော ယုံကြည်မှုဖြင့် ရပ်တည်နေပါသည်။ သို့သော်လည်း အယူအဆအလွဲများ၊ စီးပွားရေး မတည်ငြိမ်မှုများနှင့် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ လက်လှမ်းမှီမှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူအများစုအတွက် ဓမ္မတာသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ၏ အရင်းအမြစ်တစ်ခုအဖြစ် ရှိနေသေးသည်။ ဤအစီရင်ခံစာသည် ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု နည်းပါးမှုအတွင်း နေထိုင်ကြသူများ၏ အသံကို ချဲ့ထွင်ကာ ၎င်းတို့၏ စစ်မှန်သော အဖြစ်အပျက်များနှင့် လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။

ဤစစ်တမ်းတွင် ပါဝင်ခဲ့ကြပြီး ၎င်းတို့၏ ပုံပြင်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခဲ့ကြသော တစ်ဦးချင်းစီတိုင်းကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့် ရိုးသားမှုတို့သည် တွေ့ရှိချက်မှတ်တမ်းတစ်ခုသာမက မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဓမ္မတာလာသူများ၏

အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့သည့် အဖြစ်မှန်များကို သက်သေပြချက်တစ်ခုအဖြစ် ဤအစီရင်ခံစာကို အထောက်အကူပြုစေပါသည်။

အဓိကအနေဖြင့် ဓမ္မတာကဲ့သို့ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် မည်သူမျှ နောက်ပြန်မဆုတ်စေရန် Purple Feminists Group ကို တည်ထောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤအစီရင်ခံစာမှတဆင့် ကြုံတွေ့နေရသော စိန်ခေါ်မှုများကို မီးမောင်ထိုးပြရန်နှင့် အရေးယူနိုင်သော အပြောင်းအလဲများကို လှုံ့ဆော်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဓမ္မတာသည် မည်သီမျှမှု၏အရင်းအမြစ်မဟုတ်ဘဲ ဂုဏ်သိက္ခာရှိ၍ ဂရုတစိုက် စီမံခန့်ခွဲသင့်သည့် ဘဝ၏သဘာဝဖြစ်စဉ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် တည်ရှိသော အနာဂတ်ဆီသို့ အတူတကွ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်

**နန္ဒာ**

ဒါရိုက်တာ

**Purple Feminists Group**

## ၁။ စစ်တမ်း အနှစ်ချုပ်

အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ၊ ရာသီသွေးဆိုင်ရာပညာရေးနှင့် အထောက်အပံ့များ လက်လှမ်းမှီမှု မရှိခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည့် ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု နည်းပါးခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိ ကြုံတွေ့ခံစားနေရသော နိုင်ငံရေး ပဋိပက္ခများ၊ စီးပွားရေး မတည်ငြိမ်မှုများ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ပုံသေကားချက် အယူအဆအလွဲများနှင့် ဓမ္မတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမြစ်တွယ်နေသော တားမြစ်မှုများကြောင့် ပိုမိုဆိုးရွားလာနေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရာသီလာသူများ အထူးသဖြင့် ကျေးလက်ဒေသနှင့် စစ်ပွဲ' နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးဒဏ်ခံရသော ဒေသများတွင် ရာသီလာချိန်ကို ကောင်းမွန်စွာစီမံခန့်ခွဲရန် အခြေခံ ဓမ္မတာထောက်ပံ့မှု (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းသောရေနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ရယူရန် ကြိုးပမ်းရုန်းကန်နေရပါသည်။

ရာသီလာခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအစီအမံလုပ်ဆောင်ခြင်းအပေါ် တစ်ကမ္ဘာလုံးက အာရုံစိုက်မှု မြင့်တက်လာသော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရာသီသွေးဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ပညာရေးနှင့် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ လက်လှမ်းမှီမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များသည် ဤသုတေသနနယ်ပယ်တွင် နည်းပါးနေဆဲဖြစ်သည်။ Purple Feminists Group မှ မေလ၊၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ကောက်ယူသော ဤသုတေသနစစ်တမ်းသည် ကျေးလက်နှင့် မြို့ပြဒေသများမှ အတွေ့အကြုံများစွာကို ရရှိရန်အတွက် အွန်လိုင်းနှင့် မြေပြင် နည်းစနစ်နှစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုထားသည်။ ဤစစ်တမ်းသည် နိုင်ငံအတွင်း ဓမ္မတာလာသူများ ကြုံတွေ့နေရသော စိန်ခေါ်မှုများကို မီးမောင်းထိုးပြခြင်းဖြင့် ပိုမိုမျှတပြီး သင့်တော်သော ဖြေရှင်းချက်များကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းခြင်းနှင့် ပွင့်လင်းသော ဆွေးနွေးမှုများမှတဆင့် ဤစစ်တမ်းသည် ပညာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနနှင့် မူဝါဒဆိုင်ရာကဏ္ဍများကို အားကောင်းလာစေရန်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနှင့် ဓမ္မတာကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီးရလဒ်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဤတွေ့ရှိချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် Purple Feminists Group သည် အသိပညာ၊ လက်လှမ်းမှီနိုင်မှုနှင့် ဓမ္မတာကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့ကို မြှင့်တင်ပေးသည့် အဓိကအကောင်အထည်ဖော်မှုဗျူဟာသုံးခုကို အဆိုပြုထားပါသည်။ ခြုံငုံကြည့်လျှင် ဤစစ်တမ်းသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဓမ္မတာကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အရေးကြီးသော ခြေလှမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး

ဓမ္မတာလာသူအားလုံးအတွက် ပိုမိုမျှတပြီး အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အဖြေများရရှိရန် လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။

**အဓိကစကားလုံးများ** - ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု နည်းပါးခြင်း၊ ဓမ္မတာကျန်းမာရေးနှင့်သန့်ရှင်းရေးစီမံခန့်ခွဲမှု (MHHM)၊ မြန်မာနိုင်ငံရှိရာသီလာခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ၊ လစဉ်သုံးစွည်းများ သုံးစွဲနိုင်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အယူအဆအလွဲများ၊ လစဉ်သုံးစွည်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီးအသိပညာရရှိစေရန်၊ ရာသီသွေးဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊ ပဋိပက္ခဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှုများ။

# ၂။ နိဒါန်း

## ၂.၁။ စစ်တမ်းအကြောင်းအရာနှင့် ရည်ရွယ်ချက်

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ရာသီလာခြင်း (သို့) ဓမ္မတာလာခြင်းအား ရှက်စရာအဖြစ် တွေးကြပြီး ရာသီသွေးသည် ညစ်ပတ်သည်ဟု ရှုံ့ချသော အယူအဆရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ဘာသာပေါင်းစုံမှ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတန်ဖိုးထားကြသော ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံများမှာလည်း ထို့နည်းတူစွာပင် ဖြစ်သည်။ အမှန်တွင် ဓမ္မတာလာခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ သန်းနှင့်ချီသော မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးအရ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လစဉ်ရင်ဆိုင်ရသော သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော ပဋိပက္ခများ၊ စီးပွါးရေးမတည်ငြိမ်မှု၊ အသိညဏ်နှင့် အသိပညာနည်းပါးမှု၊ သန့်ရှင်းပြီးကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သည့် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ လက်လှမ်းမှီမှု အကန့်အသတ်နှင့် ရှေးရိုးအယူအဆလွဲများကြောင့် ၎င်းတို့၏ ရာသီသွေးဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးတွင် သိသာထင်ရှားသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အဆိုပါစိန်ခေါ်မှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ Purple Feminists Group သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဓမ္မတာလာသူများ ကြုံတွေ့နေရသော ဓမ္မတာလာမှုဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို မီးမောင်းထိုးပြရန်အတွက် စစ်တမ်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ဤစစ်တမ်းကို အဓိက ရည်ရွယ်ချက် သုံးခုဖြင့် ပြုလုပ်သုံးသပ်ခဲ့ပါသည်။

(၁) မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် နည်းပါးခြင်း ပြဿနာကို သတိပြုမိကြစေရန်။

(၂) ရာသီလာသူများ ကြုံတွေ့ရသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ထုတ်ဖော်နိုင်ကြစေရန် ၎င်းတို့၏ အသံများအား မြှင့်တင်ရန်။

(၃) ကွဲပြားသော ဒေသအနှံ့မှ ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် ရာသီသွေးဆိုင်ရာ မညီမျှမှု၊ တရားမမျှတမှုတို့ကို လျှော့ချရန်။

### ၂.၂။ စစ်တမ်းကောက်ယူမှု နည်းနာနှင့် ပါဝင်သော မေးခွန်းအမျိုးအစားများ

ဤလေ့လာမှုသည် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ပြည်နယ် (၇)ခု၊ တိုင်းဒေသကြီး (၅)ခုတို့မှ အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသတို့မှ လူဦးရေများအတွက် အွန်လိုင်းနှင့် လူကိုယ်တိုင် စစ်တမ်းများ ကောက်ယူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ စစ်တမ်းသည် အပိတ်မေးခွန်းများဖြစ်ကြသည့် အချက်အလက်ကိုယ်စားပြုမှုမေးခွန်းများ၊ ရွေးချယ်ရန်ပေးထားသော တစ်ခုရွေးချယ်ရန်၊ သင့်လျော်သလို ရွေးချယ်ရန် မေးခွန်းများ၊ အဖွင့်မေးခွန်းများ နှင့် အယူအဆမေးခွန်းများ၊ သဘောထားရွေးချယ်ခြင်း မေးခွန်းများတို့ကိုပေါင်းစပ်ပြီး ဖြေဆိုသူများ၏ အတွေ့အကြုံ အသေးစိတ်ကို ဖြေဆိုပေးနိုင်ရန် အသုံးပြုထားပါသည်။ ဖြေဆိုသူစုစုပေါင်း (၁၄၇)ယောက်ရှိသည့်အနက် (၈၈) ယောက်သည်အွန်လိုင်းမှဖြစ်ပြီး (၅၉) ယောက်အား လူတွေ့ မေးမြန်းထားပါသည်။ ထို့အပြင် ပါဝင်သော လူဦးရေအား ကိုယ်စားပြုနိုင်ရန် (၁၀) ဦးကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုကဏ္ဍတွင် ပါဝင်စေခဲ့ပြီး၊ ၎င်းတို့၏ ဓမ္မတာအခက်အခဲများနှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော မေးခွန်းများ၊ စကားဝိုင်းများ၊ ဆွေးနွေးမှုများနှင့် ထပ်မံမေးမြန်းမှုများဖြင့် ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါသည်။

## ၃။ အဓိကတွေ့ရှိချက်များနှင့် ရလဒ်များ

### ၃.၁။ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတွင် ပါဝင်သော ကိုယ်စားပြုသူများ အချက်အလက်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကောက်ယူခဲ့သော ဤစစ်တမ်းတွင် ဒေသအလိုက် မတူညီသော ကိုယ်စားပြုသူများ အရေအတွက်မှာ (၁၄၇)ဦးဖြစ်ကာ ပါဝင်သူများ၏ ၆၇% သည် **အသက်(၁၈-၃၅)** ကြားတွင်ရှိပြီး၊ **အသက်(၁၀-၁၇)** ကြားရှိသူများသည် ၃%၊ **အသက်(၃၅အထက်)** သူများသည် ၃၀%ဖြစ်သည်။ တက်ရောက်သူများအနက် ၉၅%သည် မိန်းကလေးများဖြစ်ပြီး၊ ၄% သည် ယောကျ်ားလေးများ ဖြစ်ကြပြီး၊ ၁% သည် မိမိဂျန်ဒါကို မဖော်ပြလိုကြောင်း ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ အလုပ်အကိုင် ကိုယ်စားပြုမှုအရ ၂၇% သည် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရောက်သူများ ဖြစ်ကြပြီး ၃၃% သည် အလုပ်ရှာဖွေနေသူများ၊ ဘွဲ့ကြို ကျောင်းသား/သူများသည် ၁၇%ဖြစ်ကြပြီး၊ ၂၃% ကျော်သော လူဦးရေတို့သည် အခြားအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းများ လုပ်ကိုင်နေကြလျက်ရှိသည်။ စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့သော ဒေသများနှင့် အင်တာနက်မှ တစ်ဆင့် ပါဝင်ခဲ့ကြသူများအနက် ၇၃% မှာ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးမှဖြစ်ပြီး၊ ၂၇% မှာ ရှမ်းနှင့် ကချင်ပြည်နယ်များနှင့် အခြားဒေသများမှလည်း ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ၁၄% သော ပါဝင်ဖြေဆိုသူများမှာ မသန်စွမ်းသူများမှဖြစ်ကြကာ ၎င်းတို့၏ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို မျှဝေရန်အတွက်

ပါဝင်လာခဲ့ကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတွင် မတူညီ ကွဲပြားသော လူဦးရေများ ပါဝင်လာသည်ကို **ဇယား (၁)**တွင် ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရာသီသွေးဆိုင်ရာ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကျယ်ပြန့်သော အမြင်ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ လေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

| အသက် | | လိင်ဝိသေသ | | အလုပ်အကိုင်/ ကိုယ်စားပြု အခြေအနေ | | နေထိုင်ရာ ဒေသ | | စွမ်းဆောင်ရည် အခြေအနေ | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **အုပ်စု** | **%** | **အုပ်စု** | **%** | **အုပ်စု** | **%** | **အုပ်စု** | **%** | **အုပ်စု** | **%** |
| ၁၀-၁၇ | ၃% | မ | ၉၅% | အလုပ်ရှာဖွေနေဆဲ | ၃၃% | ရန်ကုန် | ၇၃% | သန်စွမ်းသူ | ၈၂% |
| ၁၈-၃၅ | ၆၇% | ကျား | ၄% | အလုပ်လုပ်ကိုင်နေဆဲ | ၂၇% | အခြားတိုင်း/ဒေသ | ၂၇% | မသန်စွမ်းသူ | ၁၄% |
| ၃၅အထက် | ၃၀% | မဖော်ပြလို | ၁% | ဘွဲ့ကြို/ကျောင်းသူ | ၁၇% | - | - | - | - |
| - | - | - | - | အခြား | ၂၃% | - | - | - | - |

**ဇယား *(၁)*: စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတွင် ပါဝင်သော ကိုယ်စားပြုသူများ အချက်အလက် ရာခိုင်နှုန်း**

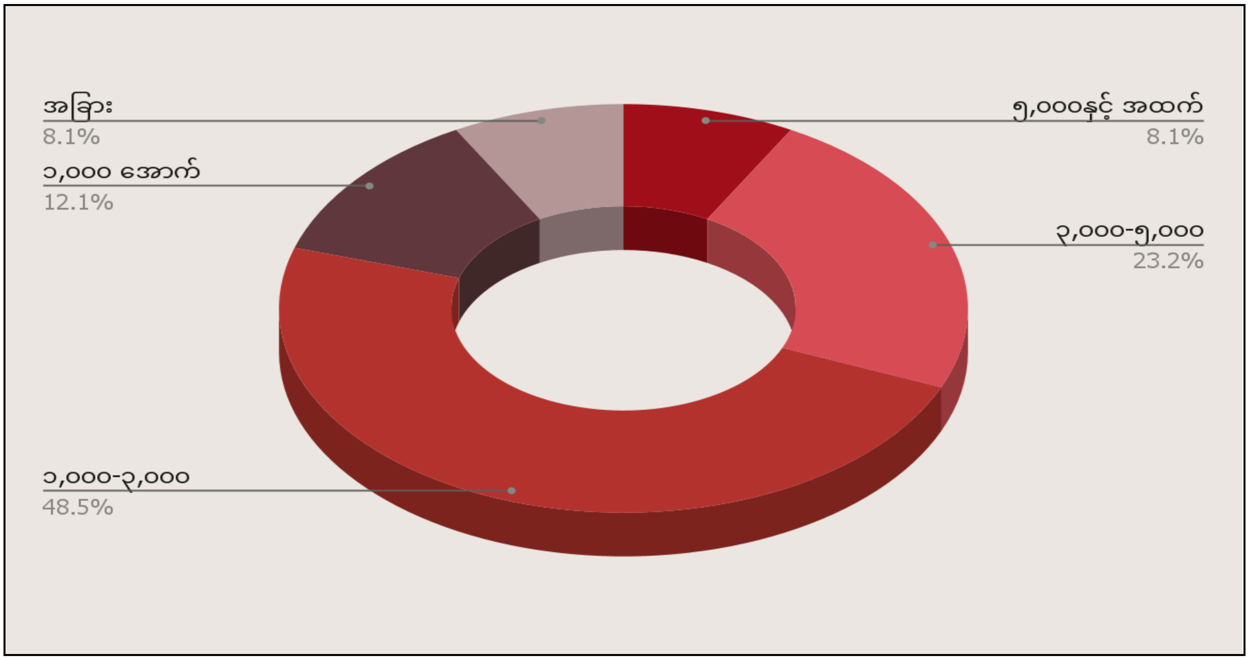
## ၃.၂။ လစဉ်သုံးပစ္စည်း အမျိုးအစားများအား သိနားလည်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုမှုများ

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရာသီလာသူ အမျိုးသမီးအများစု ကိန်းဂဏန်းအားဖြင့် ၈၆% တို့သည် **တစ်ခါသုံးဂွမ်းထုပ်** (disposable pads) များကို အသုံးအများဆုံးဖြစ်ပြီး အကြောင်းမှာ အသုံးပြုရလွယ်ကူကာ ယုံကြည်စိတ်ချရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ၅၀%သည် **ရာသီခံခွက်** (menstrual cups) အသုံးပြုနည်းများဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ကြပြီး ၄၆%ကျော်သောအမျိုးသမီးများ၊ အများအားဖြင့် ကျေးလတ်ဒေသရှိ အမျိုးသမီးများသည် **ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောပိတ်စ** များအား ပိုမိုအသုံးပြုနေကြလျက်ရှိသည်။ ဒါ့အပြင် အခြားရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်ကြသော **ရာသီခံတောင့်** (Tampon) များအား သိရှိမှုသည် ၄၁% ဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ **ရာသီအောက်ခံဘောင်းဘီ** (Period panties) အတွက် ၂၈%၊ **ရာသီခံခွက်ပြား** (Menstrual disc) များရဲ့ အသုံးပြုပုံနဲ့ ဈေးကွက်အတွင်း ဝင်ရောက်မှုကို သိရှိနှုန်းမှာ ၁၀% ကျော်ခန့်သာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

**ပုံ(၁)**အရ လစဉ်သုံးပစ္စည်းများအပေါ် ငွေကြေးသုံးစွဲမှုနှုန်းမှာ လူဦးရေနှင့် ၎င်းတို့၏ လူနေမှုအဆင့်အတန်းအလိုက် ကွဲပြားသွားကြောင်း သတိပြုမိခဲ့သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီး အများဆုံး အသုံးပြုနိုင်သော လစဉ်သုံးပစ္စည်းဈေးနှုန်းမှာ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး တစ်ထုပ်လျှင် **၁,၀၀၀ မှ ၃,၀၀၀ (မြန်မာငွေကျပ်)** ကြားရှိပြီး ယင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အနိမ့်ဆုံး လစဉ်သုံးပစ္စည်းတစ်ထုပ်၏ ပုံမှန်ဈေးနှုန်းဖြစ်သည်။ ၎င်းအနက် ၂၃% သည် **၃,၀၀၀ မှ ၅,၀၀၀ (မြန်မာငွေကျပ်)** ကြားရှိသော ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ကြလေ့ရှိသည်။ သို့သော် စစ်တမ်း၏ ၁၂%ရှိ အခြေခံလူတန်းစားများအတွက် **မြန်မာငွေ ၁၀၀၀ကျပ်ထက်** သက်သာသော ထုတ်ကုန်များအား ရှာဖွေရန်မှာ ယခုကဲ့သို့ ကုန်ဈေးနှုန်းမြင့်တက်နေသည့် နိုင်ငံရေးပဋိပက္ခကြားတွင် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ပိတ်စကဲ့သို့ ပြန်လည်လျှော်ဖွတ်အသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းများနှင့် မဝယ်ယူရစေရန် အိမ်တွင်းသာ နေထိုင်ခဲ့ဖူးကြသည်ကို စစ်တမ်း၏ တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုရလဒ်မှတစ်ဆင့် မှတ်သားခဲ့ရပါသည်။ ဤအထဲတွင်မှ ၈% သော ငွေကြေးတတ်နိုင်သူနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အထူးအလေးပေးသူများမှာသာ သက်သောင့်သက်သာရှိစေရန်အတွက် **၅,၀၀၀နှင့်အထက်** ဈေးနှုန်းရှိသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ကြကြောင်း ဂရုပြုခဲ့ရသည်။ ဤရလဒ်များအရ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လက်ရှိ နိုင်ငံရေးအခြေအနေတင်းမာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စီးပွားရေးအခက်အခဲများသည် ရာသီလာသူ အမျိုးသမီးများအပေါ် တစ်နည်းတစ်ဖုံဖြင့် သက်ရောက်လျက်ရှိပြီး လစဉ်သုံးပစ္စည်း လက်လှမ်းမှီနိုင်မှုမှာ အရေးပါလှသော ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရမည့် ကဏ္ဍတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတော့သည်။

| **လစဉ်သုံးပစ္စည်းအမျိုးအစားများ** | **ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုနှုန်း** |
|---|---|
| တစ်ခါသုံးဂွမ်းထုပ် (Disposal Pads) | ၈၆% |
| ရာသီခံခွက် (Menstrual Cups) | ၅၀% |
| ပိတ်စ (Clothing) | ၄၆% |
| ရာသီခံတောင့် (Tampons) | ၄၁% |
| ရာသီအောက်ခံဘောင်းဘီ (Period Panties) | ၂၈% |
| ရာသီခံခွက်ပြား (Menstrual discs) | ၁၀% |
| အခြားအမျိုးအစားများ (Other products) | ၃% |

***ဇယား (၂): လစဉ်သုံးပစ္စည်းများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုနှုန်းထား***




**ပုံ *(၁)* - ရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုတွင် အသုံးပြုကြသော လစဉ်သုံးပစ္စည်းတစ်ထုပ်၏ ပျမ်းမျှဈေးနှုန်း**

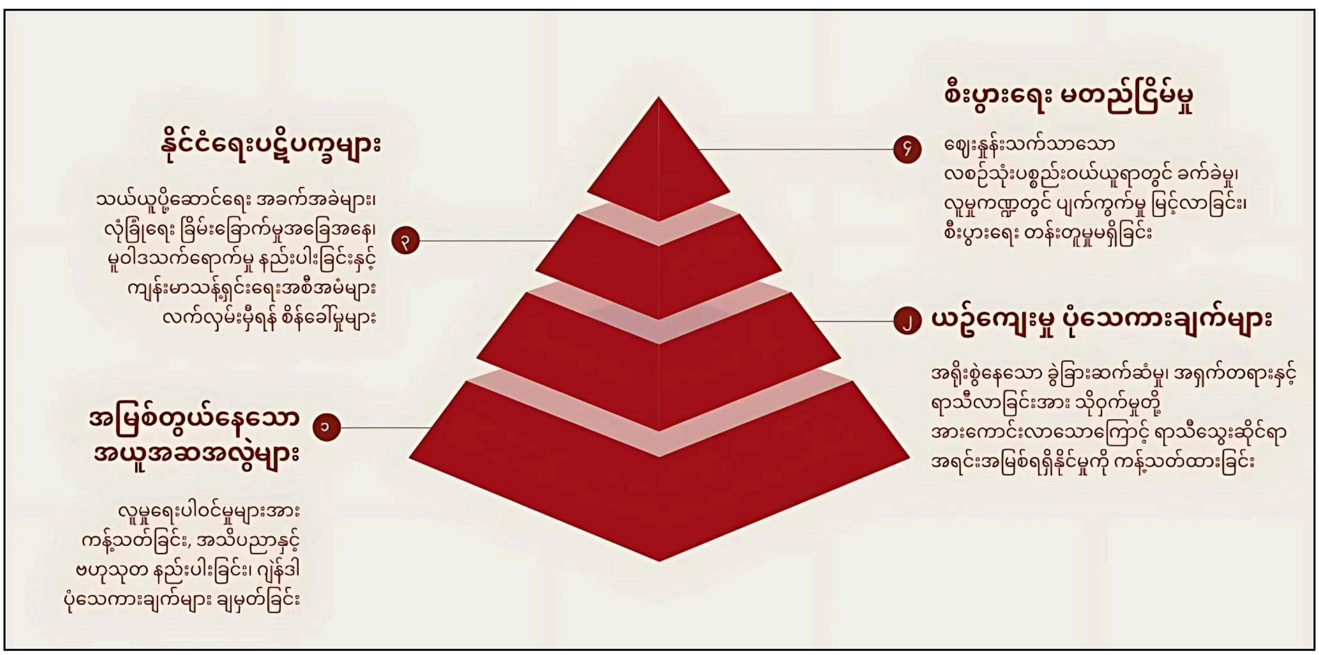
## ၃.၃။ လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု အခြေအနေနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရာသီလာသူများအနေဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်သည့် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ ရှိသော်လည်း တစ်ခါသုံးဂွမ်းထုပ်များကိုသာ အများစု အသုံးပြုကြခြင်းမှာ သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး နေရာမရွေး အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်သည့် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် (ရာသီခံခွက်၊ ရာသီခံတောင့်)ကဲ့သို့ ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်မှု နည်းပါးနေရသေးသည်မှာ စတိုးဆိုင်နှင့် ဈေးဆိုင်များတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရန် ခက်ခဲမှုများကြောင့်ဟု သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ဖြေကြားသူ အများစု၏ ထင်မြင်ချက်များအရ ထိုကဲ့သို့ အစားထိုးပစ္စည်းများအား စတင်အသုံးပြုကြည့်ချင်ပါသော်လည်း အသုံးပြုနည်းလမ်းများ သိရှိမှုအားနည်းခြင်းကြောင့် အသုံးပြုရန် တွန့်ဆုတ်နေသေးကြောင်း ဖြေကြားထားကြပါသည်။

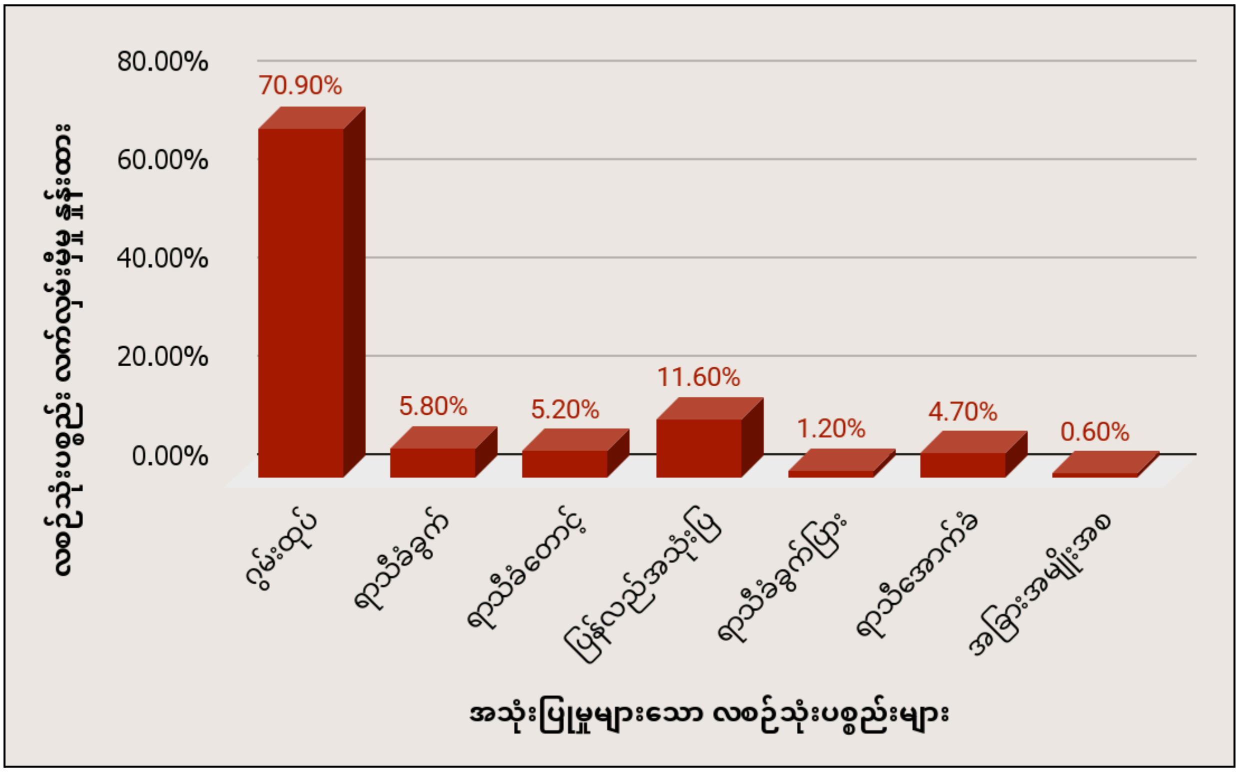
၎င်းကဲ့သို့ အသုံးပြုရန် ဝန်လေးနေသေးသည့် အခြားအကြောင်းရင်းမှာ မိန်းမကိုယ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းရခြင်းကြောင့်လည်း ပါဝင်သည်။ တွေ့ဆုံးမေးမြန်းမှုကဏ္ဍတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦး ပြောကြားချက်အရ "**ကျွန်မတို့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေဟာ မိန်းမကိုယ်ထဲ ထည့်သွင်းရင် အပျိုရည်ပျက်မှာ ဆိုးလို့ ဒီလို လစဉ်သုံးပစ္စည်းတွေကို အသုံးမပြုကြဘူး/အသုံးပြုရဘူးလို့**

**မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အသိုင်းအဝိုင်းက ထင်နိုင်ကြပေမယ့် တကယ်တမ်းက မိန်းမကိုယ်ထဲကို ထည့်သွင်းရမှာမို့လို့ ပထမဆုံးအကြိမ် စမ်းသုံးဖို့ မဝံ့ရဲကြတာပါ**" ဟု ပြောခဲ့သည်။

သို့ပေမယ့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးခက်ခဲသောဒေသများနှင့် ငွေကြေးမတတ်နိုင်မှုများက လစဉ်သုံးပစ္စည်းတစ်မျိုးထဲကိုသာ အသုံးပြုဖို့အတွက် အကြောင်းရင်းဖြစ်စေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများဟာလည်း ယခုအချိန်တွင် မြန်မာငွေကျပ် သောင်းဂဏန်းကျော် ဈေးပေါက်နေကြောင်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးက ထောက်ပြထားခဲ့သည်။ ထို့အပြင် သူမအတွက် တစ်လတစ်ခါ ရာသီလာတိုင်း လစဉ်သုံးပစ္စည်းစားရိတ်ကို လျှော့ချနိုင်ရန်အလို့ငှာ အိမ်တွင်ရှိသော အဝတ်စက ရွေးချယ်စရာ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ပိတ်စကို မကြာခဏ ပြန်လည်လျှော်ဖွတ်အသုံးပြုနိုင်သောကြောင့် ငွေကုန်ကျမှုကို လျှော့ချပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်းကို "**ခုနောက်ပိုင်း ဂွမ်းထုပ်တွေ ဈေးနှုန်းမြင့်မားလွန်းလို့ နေ့ဘက်ကို တစ်နေ့နှစ်ခုပဲ သုံးဖို့အတွက် ကျွန်မ ကန့်သတ်ထားလိုက်တယ်။ ညဘက်ကိုတော့ ဂွမ်းထုပ်အစား ပိတ်စကို အိပ်ယာခင်းမှာ ခင်းအိပ်လိုက်တော့ ဂွမ်းထုပ်ဖိုး သက်သာသွားတာပေါ့**" ဟု ဖြေကြားထားပါသည်။ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုအရ အမျိုးသမီး ၇၈.၉%သည် ရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုတွင် ရာသီသွေးဆင်းကာလမှာ **(၂-၅ရက်)အတွင်း** ရှိပြီး ၁၄.၃%မှာ **(၅-၇ရက်)ကျော်** ရှိသောကြောင့် လစဉ်တိုင်း လစဉ်သုံးပစ္စည်းအတွက် ကုန်ကျစားရိတ်မှာ ငွေကြေးချို့တဲ့သူများအတွက် သုံးစွဲရန် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်စေကြောင်း မှတ်သားသိရှိခဲ့ရသည်။




**ပုံ (၂) - အကြောင်းအရင်းခံများနှင့် ၎င်းတို့၏ သက်ရောက်မှုများအား လေ့လာခြင်း**




**ပုံ (၃) - အသုံးများကြသော လစဉ်သုံးပစ္စည်းအမျိုးအစားနှင့် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှုအား ဆန်းစစ်ရလဒ်**

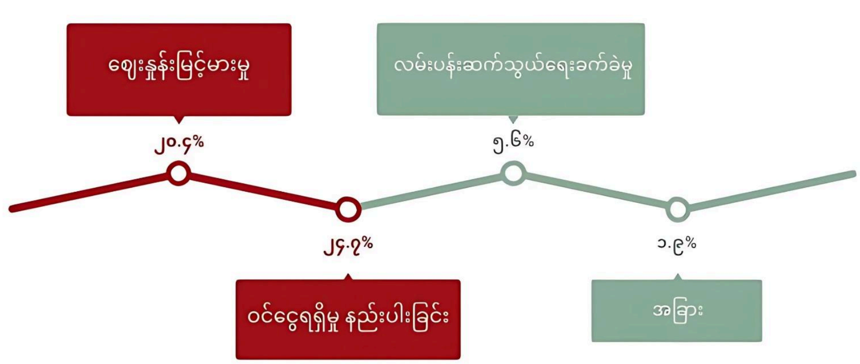
**ပုံ(၃)**တွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအရ ဂွမ်းထုပ်များသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးပြုမှု အများဆုံးဖြစ်သော်လည်း အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်သော လစဉ်သုံးပစ္စည်းများအပေါ် အသိပညာနှင့် အသုံးပြုမှုမှာ နည်းပါးနေဆဲဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းမှာ ရေရှည်ခံသော ရာသီခံခွက် (menstrual cups)၊ ရာသီခံခွက်ပြား (menstrual discs) (သို့မဟုတ်) အတွင်းခံဘောင်းဘီများ (period panties)ကဲ့သို့ ပစ္စည်းများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက် မလုံလောက်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရသူများအတွက် ပိုမိုကုန်ကျစေသည့် တစ်ခါသုံးဂွမ်းထုပ်များကိုသာ ယုံကြည်အားထား အသုံးပြုနေကြရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤလေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လစဉ်သုံးပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာရရှိမှု၊ ဈေးနှုန်းသင့်တင့်မှုနှင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်မှုတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမြန်ဆုံး ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်သင့်သည့် ရာသီသွေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအစီအမံ၏

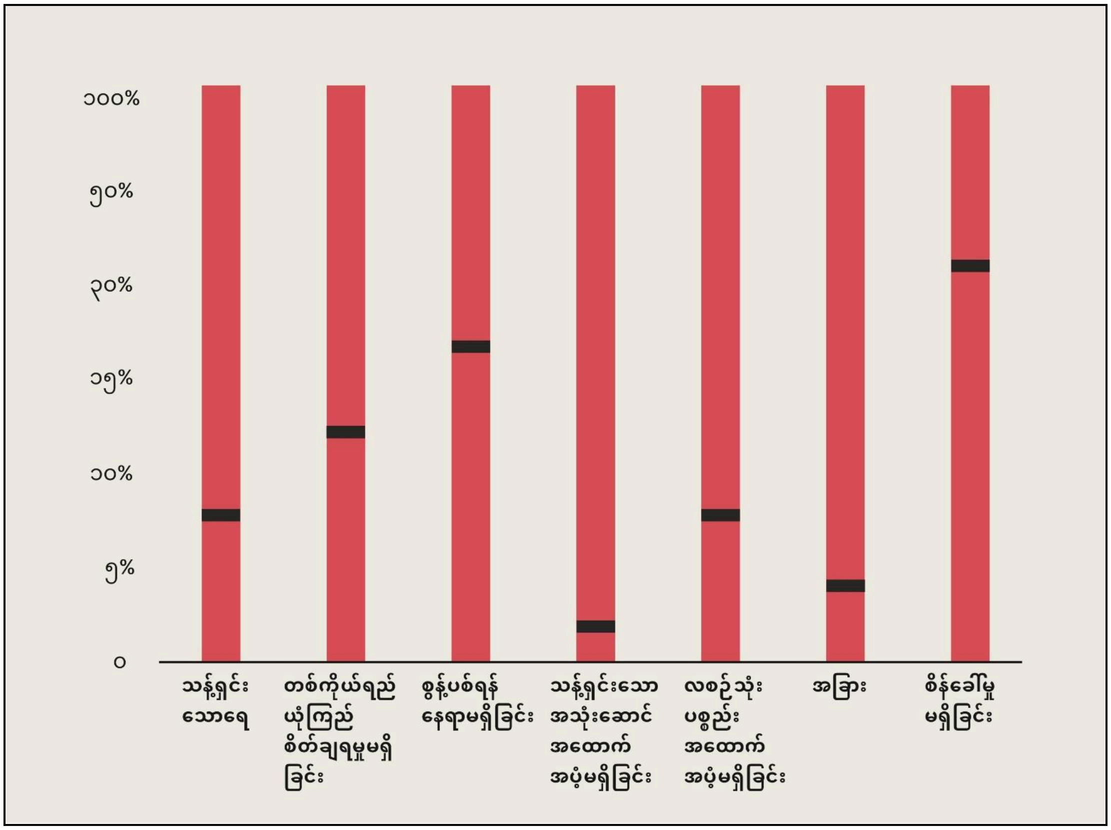
ကဏ္ဍတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေး အကျပ်အတည်းများကြောင့် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ ဈေးနှုန်း မြင့်တက်လာသည့်အပြင် ရရှိနိုင်မှုမှာလည်း ပိုမို ခက်ခဲလာခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားသည့် ဒေသများနှင့် ဝေးလံခေါင်ပြားသော ဒေသများတွင် ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ ပေးပို့ရန် ကြန့်ကြာမှုများကြောင့် လိုအပ်သော သန့်ရှင်းရေးအထောက်အကူများဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းသောရေ၊ ဆပ်ပြာ၊ စွန့်ပစ်ဧရိယာ စသဖြင့် အခြေခံအသုံးအဆောင်များအား ရရှိရန် အခွင့်အရေး နည်းပါးနေကြရသည်ဟုလည်း ထင်မြင်ယူဆမိကြပါသည်။

## ၃.၄။ ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့နည်းပါးမှု ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းအား တိုင်းတာခြင်း

ထို့အပြင် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ ဝယ်ယူရာတွင် စိန်ခေါ်မှုဖြစ်စေသည့် အဓိကအရင်းအမြစ်များကိုလည်း ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ စစ်တမ်းတွင် ပါဝင်ခဲ့သော ၁၄၇ ဦးအနက် ၂၄.၇%သည် ဈေးနှုန်းမြင့်မားမှုကြောင့် ဝယ်ယူနိုင်မှုမှာ အဓိကအခက်အခဲဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပြီး ၂၀.၄%သည် ဝင်ငွေရရှိမှု နည်းပါးခြင်း၊ ၅.၆%သည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးအခြေအနေ စသည့် အကြောင်းရင်းများကြောင့်လည်း ဝယ်ယူအသုံးပြုရန် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့နေရကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။




**ပုံ (၄) - မြန်မာ့ ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမမှီခြင်း၏ အဓိက အတားအဆီးများ**




**ပုံ (၅) - ဖြေကြားသူများ၏ လက်လှမ်းမှီနိုင်မှုတွင် ရှိနေသော အကြောင်းအရင်းများအား လေ့လာခြင်း**

**ပုံ(၅)**၏ ဖော်ပြချက်မှာ ထောက်ကူပြုအရင်းအမြစ်များ ရရှိမှု နည်းပါးခြင်းသည် ရာသီသွေးဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းရေးစီမံခန့်ခွဲမှုကို မည်သို့ သက်ရောက်စေနိုင်သည်ကိုလည်း သုံးသပ်ထားသည်။ ၁၉.၉% ဖြစ်သော ဖြေဆိုသူများ၏ စစ်တမ်းအရ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတနည်းပါးခြင်းကြောင့် လစဉ်သုံးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအတွက် အမှိုက်ပစ်နေရာ အတည်တကျ မချမှတ်နိုင်ခြင်းတို့သည် အဓိက ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ ထိုအခက်အခဲသည် အထူးသဖြင့် အစိုးရ၏ သန့်ရှင်းသောနေထိုင်မှုဘဝပုံစံ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှု အခြေအနေ နည်းပါးသည့် ကျေးလက်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကြန့်ကြာသော ဒေသများတွင် အများဆုံး မြင်တွေ့ရသည်။ ၁၁%သော ဖြေဆိုသူများ ပြောကြားချက်အရ ဒုတိယအကြောင်းရင်းမှာ တစ်ကိုယ်ရည် အစီအမံများအတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရမှုမရှိခြင်းဟု

ထင်မြင်ယူဆကြသည်။ အထူးသဖြင့် စစ်ပွဲနှင့် ပဋိပက္ခများကြောင့် ဝေးလံခေါင်ဖျားသောဒေသ၊ စစ်ရှောင်စခန်း (IDP Camps) များတွင် ကြုံတွေ့ရသော လစဉ်သုံးပစ္စည်းများအား လဲဝတ်ရန်၊ စွန့်ပစ်ခြင်းတို့မှာ ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဆက်လက်၍ ဖြေကြားသူများ ၈.၄% က သန့်ရှင်းသောရေရရှိနိုင်မှု အားနည်းမှုကြောင့် ရာသီသွေးသန့်ရှင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှုများ ကျင့်သုံးရန်အတွက်မှာ အတားအဆီးများ ဖြစ်စေသည်ဟု ထောက်ပြခဲ့သည်။ ထို့ထက်မက ၈.၉% သည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အခက်အခဲကြောင့် လိုအပ်သော လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ မရနိုင်ခြင်းသည် ဆက်နွယ်နေသော ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။

ထို့ပြင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုများအရ ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထများနှင့် ယုံကြည်မှုများ၏ ရာသီသွေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများသည် လက်ရှိတောင်သူကျေးလက်ဒေသများတွင် တိုက်ထုတ်ရန် ကြိုးစားယူနေရဆဲ အခြေအနေဖြစ်သည်။ ပါဝင်သူတစ်ဦးက သူမ၏ရွာတွင် လက်ရှိ ရှိနေဆဲဖြစ်သော အယူသီးမှုတစ်ခုကို မျှဝေခဲ့ပါသည်။ “**ကျွန်မနေထိုင်တဲ့ ရွာမှာ မိန်းကလေးတွေက ဂွမ်းထုပ်တစ်ခုတည်းကို မလဲဘဲ ကြာကြာဝတ်ရင် မိန်းမကိုယ်ယားတာတွေ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ အဲ့ဒါက သန့်ရှင်းရေး အားနည်းလို့ ဖြစ်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရွာက လူတွေအတွက်တော့ အဲ့လိုဖြစ်ရတာကို ပယောဂကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြတုန်းပဲ**” ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ထိုသို့ မှားယွင်းသော အချက်အလက်များက လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲသို့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်အောက်က ဝင်လာသည့်အခါ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် သိသင့်သိထိုက်သော အခြေခံအသိပညာ၊ ဗဟုသုတများ ရရှိရန် ခက်ခဲသွားတတ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

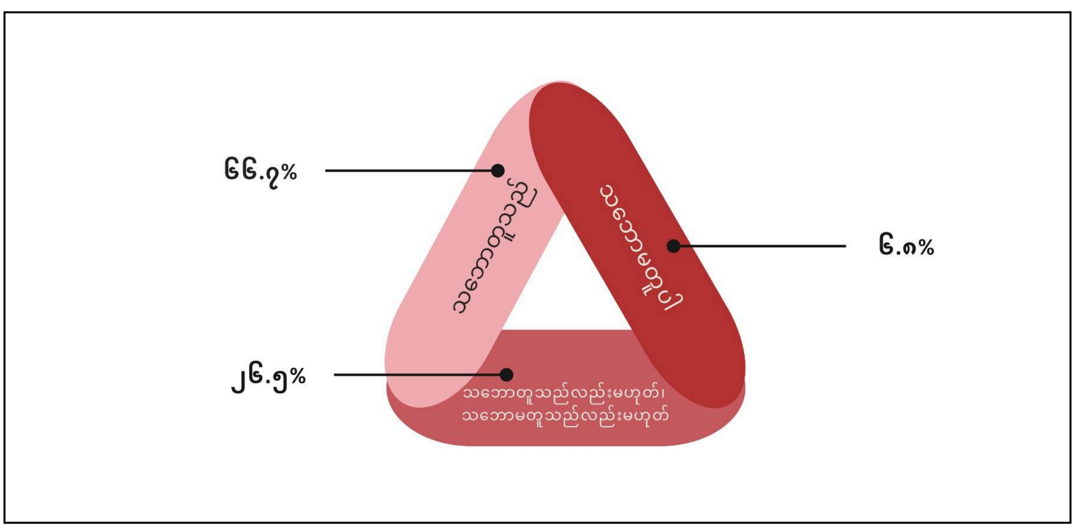
ထို့ကြောင့် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရာသီလာခြင်းအား အထောက်အပံ့နည်းပါးမှု ဖြစ်ရခြင်းကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်သောအခါ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာနိုင်သည့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးမှာ ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု နည်းပါးခြင်း (Period Poverty)သို့ ရောက်ရှိပြီး ရာသီလာသူအမျိုးသမီးများအတွက် အဖက်ဖက်မှ နစ်နာမှုများ၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများနှင့် ရှက်ရွံ့သိမ်ငယ်မှုများဆီသို့ ဦးတည်နိုင်ကြောင်း သတိပြုကာ ထိုအရာများအား တိုက်ဖျက်ဖို့ရာ လုပ်ဆောင်သင့်သည်ဟုလည်း သုံးသပ်ရရှိခဲ့သည်။

## ၃.၅။ မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ရာသီလာခြင်း၏ အဆင်မပြေမှုများ သက်ရောက်မှု

ဤကဏ္ဍတွင် ရာသီလာချိန်တွင် ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရသည့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် သက်တောင့်သက်သာမရှိမှုတို့က အမျိုးသမီးများအတွက် ပညာရေး၊

စီးပွားရေးနှင့် အခြားဆက်စပ်နယ်ပယ်တွင် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ကြောင်းကို ဆန်းစစ်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ယခုလက်ရှိ ကျင့်သုံးလျက်ရှိသော မူဝါဒများကလည်း ယင်းအခြေအနေများအား ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပေးတယ်ဟုထင်ပါသလား။

စစ်တမ်းတွင် ပါဝင်လာသူ ၆၂.၇%သည် ရာသီသွေးလာစဉ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်သော နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းသည် ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ချိန်အတွင်းတွင် ခံစားရသောကြောင့် ကျောင်း၊ အလုပ်မှာ ခွင့်ရက်ယူရကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ ပါဝင်သူတစ်ဦးက "**ကျွန်မ ရာသီလာချိန်မှာ တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်လက်နာကျင်မှုများ တဖြည်းဖြည်းဆိုးရွားလာပြီး မစားချင်၊ မသွားမလာနိုင် ဖြစ်သွားတာကြောင့် ခွင့်ယူခဲ့ဖူးတယ်**" ဟု မျှဝေခဲ့သည်။ ထို့အပြင် စစ်တမ်းတွင် ပါဝင်သူ ၂.၁% သည် ရာသီလာချိန်တွင် ရှက်ရွံ့မှုနှင့် အဆင်မပြေမှုကြောင့်ပါ ခွင့်ယူနေကြရကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ သို့ပေမယ့် စစ်တမ်းနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုရလဒ်အရ ရာသီခွင့်နှင့် ပတ်သက်သော ခေါင်းစဉ်သည် ယနေ့တိုင် ငြင်းခုံနေရဆဲ အကြောင်းအရာ ဖြစ်နေဆဲဟု သုံးသပ်ရမိသည်။ အထူးသဖြင့် စစ်တမ်းတွင် လူများစု (၉၈) ဦးသည် "**ကိုယ်လက်နာကျင်မှု၊ စိတ်အတက်အကျဖြစ်လွယ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့် ရာသီသွေးခွင့်ပေးသင့်သည်**" ဟု ထောက်ခံခဲ့ပြီး ကျန်ရှိသော *(၁၀)* ဦးက "**ရာသီသွေးဟာ သဘာဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်တာကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ပြင်းထန်သူများကပဲ ခွင့်ယူသင့်တယ်။ ဒီလိုကန့်သတ်မှုမျိုးမရှိရင် ဒီမူဝါဒကို အလွဲသုံးစားလုပ်လာနိုင်တယ်**" ဟု ဆန့်ကျင်ခဲ့သည်။

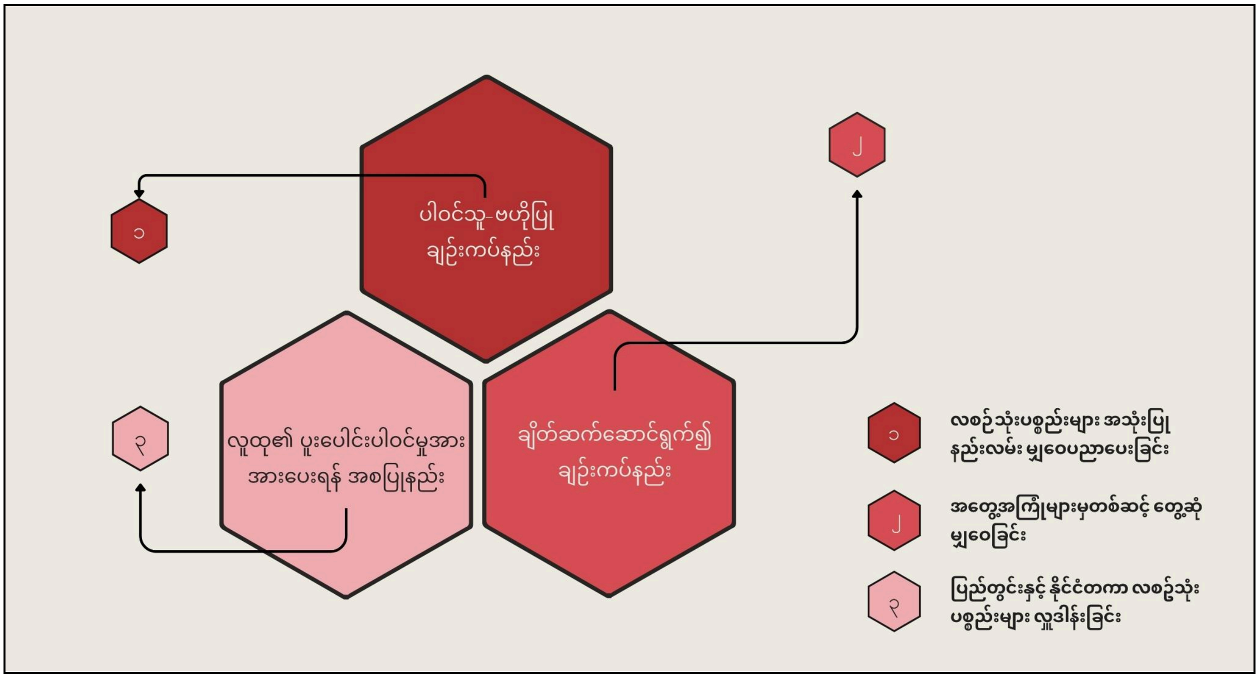



**ပုံ *(၆)* - လူမှုကဏ္ဍများတွင် ရာသီခွင့်အပေါ် ပါဝင်သူများ၏ ထင်မြင်ချက် ဆန်းစစ်ခြင်း**

အချုပ်ဆိုရသော် ဒီလေ့လာတွေ့ရှိချက်တွင် ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ထားသည့် အမျိုးသမီးများ ရာသီလာခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ယဉ်ကျေးမှု၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ပဋိပက္ခ၊ စီးပွားရေး စိန်ခေါ်မှုများက မူဝါဒပြုသူများ၊ ပညာရေးသင်ကြားသူများနှင့် အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ ရေရှည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်းတို့အတွက် မည်ကဲ့သို့ ပိုမိုထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ထိရောက်သော ပြောင်းလဲမှုအရွေ့များ ဖော်ဆောင်နိုင်ရန် ရည်ညွှန်းတင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ထိုပြောင်းလဲရေးလှုပ်ရှားမှုများသည် သာတူညီမျှမှုရှိစေရန် နိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေးမတည်ငြိမ်မှုကြား ရာသီသွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု နည်းပါးခြင်းကို ရင်ဆိုင်နေရသည့် ဝေးလံခေါင်ဖျားသော ဒေသများနှင့် ပဋိပက္ခနယ်မြေများတွင် ပိုမိုလိုအပ်နေသောကြောင့် စီမံခန့်ခွဲမှုများ လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ မီးမောင်းထိုး တင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## ၄။ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနည်းလမ်းများ

စစ်တမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော ရာသီသွေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် Purple Feminists Groupမှ အဓိကအကောင်အထည်ဖော်မှု ဗျူဟာသုံးရပ်ကို ထုတ်ဖော်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် လက်တွေ့ကျသော၊ ပါဝင်သူများကို အလေးထားသော ဖြေရှင်းနည်းများမှတစ်ဆင့် ရာသီလာခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ၊ လက်လှမ်းမှီနိုင်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့ကို မြှင့်တင်ရန် အဓိကထားပါသည်။ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုစီသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဒေသအသီးသီးတွင် ဓမ္မတာမညီမျှမှု၏ သီးခြားရှုထောင့်တစ်ရပ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ဖန်တီးထားပါသည်။




**ပုံ (၇) - အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနည်းလမ်းများ စုစည်းချက်**

## ၄.၁။ ပါဝင်သူ-ဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်း-လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ အသုံးပြုနည်းလမ်း မျှဝေပညာပေးခြင်း

ပထမဆုံး လုပ်ကိုင်သည့် အသုံးပြုသည့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုသည် ဂွမ်းထုပ်(Pads)၊ ဂွမ်းတောင့်(tampons)၊ ရာသီခံခွက် (menstrual cups)နှင့် ရာသီခံခွက်ပြား(menstrual discs) များကဲ့သို့ အမျိုးမျိုးသော လစဉ်သုံးပစ္စည်းများအား အသုံးပြုနည်းလမ်းကို ပျိုဖော်ဝင်မိန်းကလေးများနှင့် အစားထိုးအသုံးပြုလိုသော အမျိုးသမီးများအတွက် မှန်ကန်သော အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းနှင့် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တို့ကို ဆင်ခြင်သတိပြုမိစေရန် လူမှုစာမျက်နှာများမှတစ်ဆင့် အသိပညာမျှဝေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ လူထုအကြား အသိပညာနှင့် နားလည်မှု နည်းခြင်းကို ဖြေရှင်းရန် ဖြစ်ပါသည်။ များပြားလှသော ဖြေကြားသူများ၏ ဖြေကြားချက်အရ လစဉ်သုံး ဂွမ်းထုပ်ကို ပို၍အသုံးပြုသူများပြီး အခြားရွေးချယ်စရာများကိုရွေးချယ်အသုံးပြုရန် အသိပညာ အကန့်အသတ်ရှိနေကြောင်း သတိပြုမိခြင်းကြောင့် ဤပါဝင်သူဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းဖြင့် ဤလစဉ်သုံးပစ္စည်းများ အသုံးပြုပုံ၊ စွန့်ပစ်ပုံများအကြောင်းကို မြန်မာဘာသာစကားဖြင့် မည်သူမဆို အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရှင်းလင်းသေချာသော လမ်းညွှန်ချက်များကို ပေးဆောင်ရန်ပြီး

နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် ရာသီသွေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှုတို့ကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်အကောင်အထည် ဖော်ထားပါသည်။

## ၄.၂။ ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်၍ ချဉ်းကပ်နည်း - အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် တွေ့ဆုံမျှဝေခြင်း

ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ရာသီလာခြင်းအပေါ် အယူအဆလွဲများကို စိန်ခေါ်ရန်နှင့် ဓမ္မတာလာသူများရင်ဆိုင်ရသည့် အခက်အခဲများအကြောင်း အသိပညာပေးရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ဓမ္မတာအတွေ့အကြုံများနှင့် ကြုံဆုံရသည့် မြန်မာ့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ အထင်အမြင်များကို တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများမှတဆင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ အသံကို ချဲ့ထွင်ရန် အလေးပေးထားပါသည်။ ထို့နောက် ဇာတ်လမ်းများကို အရေးအသားများအဖြစ် ဆိုရှယ်မီဒီယာပလက်ဖောင်းများပေါ်တွင် မျှဝေခြင်းဖြင့် ရာသီသွေးဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ဆွေးနွေးရန်အတွက် ပိုမိုပွင့်လင်းပြီး အထောက်အကူဖြစ်စေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖော်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအယူအဆလွဲများကို ဖြိုခွင်းရန်နှင့် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ လက်လှမ်းမှီမှု တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် အခြေခံလူတန်းစားများ၏ ပါဝင်ပတ်သက်မှုကို အားပေးတိုက်တွန်းကာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရာသီလာခြင်းအပေါ်၌ အမြစ်တွယ်နေသော စိန်ခေါ်မှုများကို တက်ကြွစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အမျိုးသမီးများ ဦးဆောင်သော ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ အဖွဲ့အစည်းများကိုလည်း အကြံပေးတိုက်တွန်းရန် ဖြစ်သည်။

## ၄.၃။ လူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုအား အားပေးရန် အစပြုနည်း - ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ လှူဒါန်းခြင်း

ဤသည်မှာ လစဉ်သုံးပစ္စည်းများကို အရေးပေါ်လိုအပ်သော ဒေသများရှိ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တိုင်းထံ ရောက်ရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဖြေဆိုသူအများအပြားသည် ငွေကြေးအခက်အခဲများကြောင့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော လစဉ်သုံးပစ္စည်းဝယ်ယူမှုတွင် အကန့်အသတ်ရှိနေသည်ကို မျှဝေခဲ့ကြသည်။ ထိုအခက်အခဲကို ဖြေရှင်းရန်နှင့် လူထု၏ စိတ်ပါဝင်စားမှု မြင့်တက်စေရန် ဤလစဉ်သုံးပစ္စည်းများ လှူဒါန်းမှုကမ်ပိန်းကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး ရည်ရွယ်ချက်မှာ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရုံသာမက ဓမ္မတာကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာများတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်၍ စတင်ခဲ့ပါသည်။ ယင်းအစပြုတိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ခြင်း နည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ

ရန်ပုံငွေရှာဖွေရေး ကြိုးပမ်းမှုများကို အားပေးခြင်းဖြင့် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများကို ထိန်ချန်ခံထားရပြီး လိုအပ်သောနေရာဒေသများသို့ အောင်မြင်စွာဖြန့်ဝေခဲ့ပါသည်။

**Purple Feminists Group**
Myanmar Fight For Period Poverty: Survey Report 2024 (English)
Myanmar Fight For Period Poverty: Survey Report 2024 (Burmese)
https://purplefeminists.org

## CONTACT US

- PFG Website: https://purplefeminist.org/
- Campaign Facebook Page: https://www.facebook.com/aniyaungyarthi
- PFG Facebook Page: https://www.facebook.com/purplefeminists