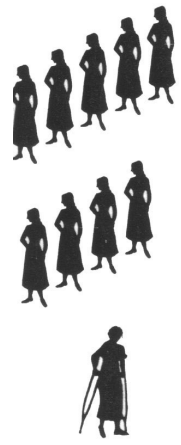


အခန်း ၂၂ မသန်မစွမ်း အမျိုးသမီးများ



ယေဘုယျအားဖြင့်အမျိုးသမီးဝဦးအနက်တစ်ဦးတွင်မသန်မစွမ်းမှုတစ်ခုခုကြောင့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတွင် အခက်အခဲကြုံတွေ့ရသည်။ ထိုအမျိုးသမီးတို့သည် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သယ်မခြင်း၊ အမြင်၊ အကြား၊ တွေးတောခြင်းတို့၌ အခက်အခဲများကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့သော်ထိုကဲ့သို့သောအမျိုးသမီးများကိုတွေ့မြင်ရခဲပါသည်။ သာမန်အမျိုးသမီးလောက်အသုံးမကျတန်ဖိုးမရှိဟုသတ်မှတ်ခြင်း ခံရသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း၌ ပါဝင်လှုပ်ရှားခြင်းမရှိဘဲ ပုန်းရှောင်နေတတ်ကြပါသည်။



မသန်မစွမ်းမှုဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများ မည်သည့်အရာသည် မသန်မစွမ်းမှုကိုဖြစ်စေသနည်း

ဒေသန္တရဓလေ့နှင့်ယုံကြည်ချက်များကြောင့်မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းအပေါ်အမြင်မှားမှုများရှိတတ်သည်။ မသန်မစွမ်းမှုဖြစ်ရခြင်းသည် ကာယကံရှင်၏ပြစ်မှားမှုတစ်ခုခုကြောင့်မဟုတ်ပါ။ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းနှင့်တစ်ခါတစ်ရံစစ်ပွဲများကြောင့်မသန်မစွမ်းမှုများဖြစ်ကြပါသည်။

ဥပမာ

- မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌အစာအာဟာရလုံလောက်စွာမစားသုံးနိုင်ခဲ့လျှင် ကလေးသည်မသန်မစွမ်းမှုတစ်ခုခုနှင့်မွေးဖွားလာနိုင်သည်။ (မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်)

ယေဘုယျအားဖြင့်အမျိုးသမီးဝဦးအနက်တစ်ဦးတွင် မသန်မစွမ်းမှုတစ်ခုခုကြောင့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတွင် အခက်အခဲကြုံတွေ့ရသည်။

- ကလေးငယ်တစ်ဦးသည်ငယ်ရွယ်စဉ်တွင်အစာအာဟာရလုံလောက်စွာမစားသုံးရခဲ့လျှင်မျက်စိကွယ်ခြင်း (သို့) ဥာဏ်ရည်နှေးကွေးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- သန်ရှင်းမှုနည်းပါးပြီးပြည့်ကျပ်သောနေထိုင်မှုအခြေအနေနှင့်အတူ အစာအာဟာရမပြည့်ဝခြင်း၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုမရှိခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးမထိုးနိုင်ခြင်းများသည်လည်းမသန်မစွမ်းမှုများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- မျက်မှောက်စစ်ပွဲများ၌ သေပျောက် (သို့) မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားသော စစ်သားများ (သို့) အမျိုးသားများဦးရေထက် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများ၏ဦးရေကပိုများသည်။

အကယ်၍မသန်မစွမ်းမှုဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများကိုပယ်ဖျောက်နိုင်လည်း မသန်မစွမ်းဖြစ်သူများအမြဲတွေ့ရှိနိုင်ဦးမည်။ ဘဝ၏သဘာဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အလေးထားခြင်း

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မသန်မစွမ်းဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိ အတွက်အကောင်းဆုံးအခြေအနေတွင်အသက်ရှင်နိုင်ရန်မိသားစု၊ ကျောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းများထံမှအားပေးထောက်ပံ့မှုများရရှိခဲ့လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှုမှာအလွန်ပင်မြင့်မားပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ၎င်းအမျိုးသမီးသည်မသန်မစွမ်းဖြစ်နေသောကြောင့်အခြားအမျိုးသမီးများလောက်တန်ဖိုးမရှိဟုကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်မှတ်ကြီးပြင်းလာခဲ့လျှင်မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားတတ်ရန်ကြိုးစားသင်ယူရလိမ့်မည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် မလွယ်ကူသော်လည်းအဆင့်လေးများကိုကျော်ဖြတ်ခြင်းအားဖြင့် လုပ်ယူနိုင်ပါသည်။

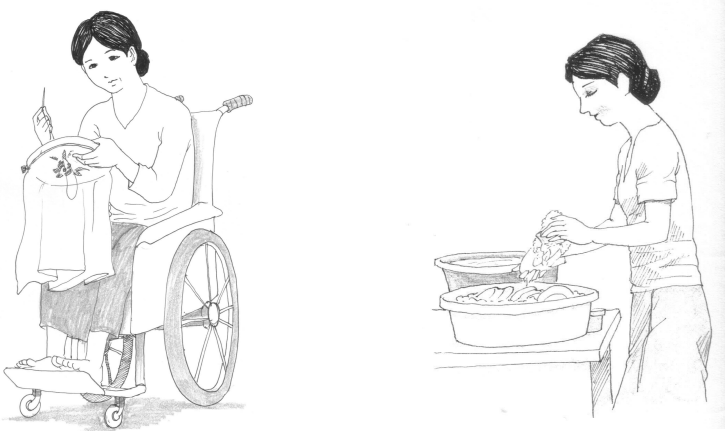


က) ပထမအဆင့်မှာ အခြားသူများနှင့် တွေ့ဆုံရန်ဖြစ်သည်။

မိမိ၏အိမ်ရှေ့တံခါးဝတွင်ထိုင်ပြီးအိမ်နီးနားချင်းမိတ်ဆွေများအားနှုတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက်တတ်နိုင်သည်ဆိုပါကဈေးထဲသွား၍လူအများနှင့် စကားစမြည်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုအများကသိလာသောအခါမသန်မစွမ်းဖြစ်သူနှင့် မဖြစ်သူတို့တွင် ကွာခြားချက်သိပ်မရှိကြောင်းတွေ့ရှိလာလိမ့်မည်။

ခ) ဒုတိယအဆင့်မှာအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို စတင်တည်ထောင် (သို့) ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်ပါသည်။

- မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများအဖွဲ့အစည်းတွင်ပါဝင်ခြင်း (သို့) စတင်ဖွဲ့စည်းခြင်းလည်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မသန်စွမ်းမှုကြောင့်ခံစားရသော အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သောအတွေ့အကြုံ၊ အထင်အမြင်များကိုနီးနှောဖလှယ်နိုင်ပါသည်။ ပျော်ရွှင်ချိန်၌သော်လည်းကောင်း၊ အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးအားပေးကူညီနိုင်ပါသည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းသည်အမျိုးသမီးများအားလွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြောဆိုနိုင်ရန်လုံခြုံသောနေရာတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အမှီအခိုကင်း၍နေနိုင်ရန်လေ့လာသင်ကြားရာတွင်လည်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများသည် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဈေးသည်၊ စာရေးဆရာမများ၊ ကျောင်းဆရာမ၊ လယ်သူမ၊ လူမှုဝန်ထမ်းခေါင်းဆောင်းများအနေဖြင့် အလုပ်လုပ်နေကြပါသည်။



မိမိမလုပ်နိုင်သည့်အရာပေါ်အာရုံစိုက်တဲ့မိမိလုပ်နိုင်သည့်အရာအပေါ်တွင်အာရုံစိုက်ပါ။

မိမိကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

သင်သည်မသန်မစွမ်းဖြစ်နေခဲ့လျှင်သင်၏ကျန်းမာရေးပြဿနာအများစုသည်အခြားသာမန်အမျိုးသမီးများ၏ပြဿနာများမှထွေထွေထူးထူးကွာခြားနေမည်မဟုတ်ပါ။ အောက်ပါအချက်များသည်အထူးသဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်အထိအာရုံပျက်စီးနေသောမသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများ အတွက်အရေးကြီးပါသည်။

➤ ဖိအားအနာများ (Pressure Sores)သည်ကျောရိုးဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သော အသက်ဆုံးရှုံးမှုတွင်အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

တစ်နေ့ကုန်ထိုင်နေရလျှင် လက်နှစ်ဖက်၌အားပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကို မပေးပါ (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်ဖက်တစ်ချက်စီ တွင်မှီ၍ယိမ်းပေးပါ။

(က) နာမကျန်းဖြစ်နေချိန်ကိုသိရှိခြင်း။

အချို့သောမသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများသည် မိမိဘယ်အချိန်နာမကျန်းဖြစ်သည်ကိုသိရှိရန်အခက်အခဲကြုံတတ်သည်။ အမျိုးသမီးတိုင်းအနေနှင့် မိမိခန္ဓာ ကိုယ်အကြောင်းကို အခြားသူများထက်မိမိပို၍နားလည်သိရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်၌ပုံမှန်မဟုတ်သောခံစားမှု (သို့) ခန္ဓာကိုယ်၏တုံ့ပြန်မှု (သို့) နာကျင်မှုတစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့လျှင်အကြောင်းရင်းကိုအမြန်ဆုံးရှာဖွေနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ လိုအပ်လျှင်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး၊ သူငယ်ချင်း (သို့) ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံမှအကူအညီတောင်းပါ။

(ခ) အရေပြားကိုပြုစုခြင်း။

အချိန်ပြည့် (သို့မဟုတ်) အချိန်ပြည့်နီးပါးထိုင်နေရလျှင် (သို့မဟုတ်) လှဲနေရလျှင် သင်္ဃာဖိအားအနာများ (Pressure Sores) ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ကုတင် (သို့) ထိုင်ခုံကအရိုးဝေါင်သောနေရာရှိအရေပြားနှင့် ကြာရှည်စွာဖိမိသော အခါ (Pressure Sores) များဖြစ်လာသည်။ သွေးကြောများသည် အညစ်အကြေးရသလိုဖြစ်နေ၍အရေပြားသို့သွေးလုံလောက်စွာမရောက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မလှုပ်မရှားဘဲနေတာကြာလာလျှင်အရေပြားပေါ်၌အနီကွက် (သို့မဟုတ်) အမဲကွက်ပေါ်လာပါသည်။ ဤသို့ဖိထားခြင်းကြာလာလျှင်အနာစတင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထိုအနာမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့စားသွားနိုင်ပါသည်။ ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းမရှိလျှင်အရေပြားပုပ်သွားနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

- အနည်းဆုံးအချိန်နှစ်နာရီကြာတိုင်းကြိုးစား၍လှုပ်ရှားပေးပါ။ အချိန်ပြည့်လှဲနေရပါကအခြားသူတစ်ဦး၏အကူအညီကိုယူ၍ လှဲလျောင်းခြင်းပုံစံအနေအထားပြောင်းပေးပါ။
- ပျော့ပြောင်းသည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ထိုင်ပါ (သို့) လှဲလျောင်းပါ။ ခေါင်းအုံး (သို့) အရိုးဝေါင်သော နေရာပတ်လည်တွင် ခွက်နေသောမေ့ယာကိုသုံးပါ။ ၎င်းတို့ပေါ် ထိုင်ချလိုက်သည်နှင့် အလိုလိုနေရင်းချိုင့် သွား၍ အရိုးဝေါင်သောခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းရှိအရေပြားများကိုဖိနှိပ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုနေ့တိုင်းသေချာစွာစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ မိမိ၏ကျောကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရန်မှန်ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍အနီကွက် (သို့



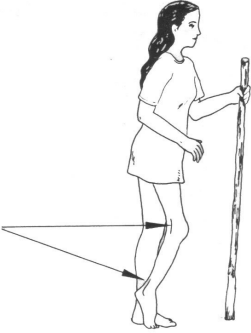
မဟုတ်) အမဲကွက်များ
တွေ့ရှိလျှင် ၎င်းအကွက်
ပေါ်၌မဖိမိစေရန်ရှောင်
ရှားပါ။ ပုံမှန်အသားအရေ
ပြန်ဖြစ်လာသည်အထိမဖိ
မိစေရန်ရှောင်ရှားပါ။

- ပရိုတင်းဓါတ်ပါသောအစားအစာ၊ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများစားပေးပါ။
- ဓမ္မတာရာသီလာချိန်တွင် မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့အဝတ်စ (သို့) ရာသီခံဝတ်စများကိုမသိုထည့်ပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှ အရိုးများကိုသွားထောက်၍ဖိနှိပ်ထားသလို ဖြစ်ပြီးမွေးလမ်းကြောင်းထဲ၌ အနာဖြစ်စေနိုင်သည်။
- နေ့စဉ်နေ့တိုင်းရေချိုးပါ။ အရေပြားခြောက်သွေ့သွားရန်ကိုယ်သုတ်ပုဝါဖြင့်အသာလေးဖိပေးပါ။ သို့သော်အားဖြင့်မပွတ်တိုက်ပါနှင့်။ ကိုယ်လိမ်းအလှဆီများမသုံးပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည်သင်၏အရေပြားကိုနုစေပြီးခုခံအားလျော့နည်းစေပါသည်။ အရေပြားပေါ်တွင်**အရက်ပျက်မည် သည့်အခါမှမသုတ်ပါနှင့်။**

(ဂ) ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

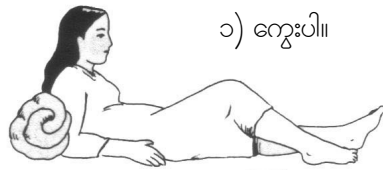
လေဖြတ်ထားသော၊ အဆစ်ရောင်နေသော၊ AIDS စွဲကပ်နေသော (သို့) အသက်ကြီးနေသောအမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏အရိုးအဆစ်များပျော့ပြောင်းနေစေရန် လက်နှင့်ခြေထောက်များကိုလုံလုံလောက်လောက်မလှုပ်ရှားနိုင်ပါ။ ဤသို့ဖြစ်နေသောကြောင့်လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ကိုအချိန်ကြာရှည်စွာကွေးထားရလျှင်အချို့ကြွက်သားများတိုဝင်သွား၍ခြေလက်များအပြည့်အဝမဆန့်ထုတ်နိုင်တော့ပါ။ ဤသို့ကျုံ့သွားခြင်းကို **contracture** ဟုခေါ်ပြီးတစ်ခါတရံနာကျင်တတ်သည်။

ကြွက်သားကျုံ့သွားခြင်း (**contracture**) မရှိဘဲကြွက်သားများသန်မာနေစေရန်လက်နှင့်ခြေထောက်လေ့ကျင့်ခန်းနေ့စဉ်ပြုလုပ်နိုင်ရန်တစ်ဦးဦးအားအကူအညီတောင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းအားလုံး လှုပ်ရှားမှုရှိရန်ကြိုးစားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် **contracture** များပိုမိုဆိုးဝါးလာဘဲကြွက်သားများသန်မာပြီးအဆစ်များတောင့်တင်းမှုကိုလျော့သွားစေသည်။

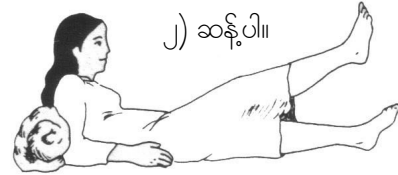


အချို့ contracture များကို ကာကွယ်ပေးပြီး ကြွက်သားများကို သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်း ၏အရှေ့ဘက်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း



၁) ကွေးပါ။



၂) ဆန့်ပါ။

ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်း ၏အနောက်ဘက် အတွက်လေ့ကျင့်ခန်း



၁) ကွေးပါ။

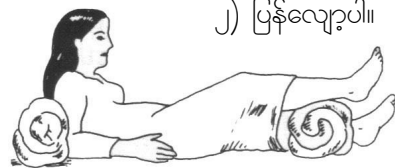


၂) ဆန့်ပါ။

ခြေထောက်အောက် ပိုင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

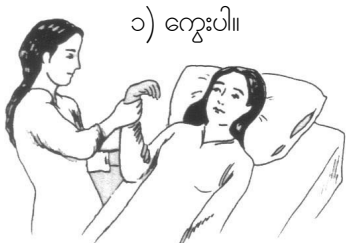


၁) ခြေချောင်းများကို အပေါ်သို့ကော့ပါ။



၂) ပြန်လျော့ပါ။

လက်မောင်းများအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း



၁) ကွေးပါ။



၂) ဆန့်ပါ။

၃) လက်မောင်းကိုဆန့်၍ အပေါ် သို့မပါ။



သတိပြုရန် - ကြာမြင့်စွာကွေးနေသောအဆစ်များကိုညင်သာစွာကိုင်တွယ်ပါ။ အတင်းမဆွဲဆန့်ပါနှင့်။

လိင်သဘာဝနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

လူအများစုသည်မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများကလိင်မှုဆိုင်ရာ ခံစားချက် များမရှိ (သို့) မရှိသင့်ဟုခံယူကြပါသည်။ သို့သော်မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများ သည်လည်း အခြားသူများနည်းတူလိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးနှင့် သူတပါးနှင့် နီးစပ် မှုတို့ကိုလိုလားကြပါသည်။

မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများသည်သာမန်အမျိုးသမီးများကဲ့သို့ပင် လိင် သဘာဝနှင့်ပတ်သက်သောစာအုပ်စာပေများကိုဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့်သတင်း အချက်အလက်များကိုရယူနိုင်ပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချသောဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်အခြားမသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများနှင့် လိင်သဘာဝ အကြောင်းကိုကြိုးစား၍ဆွေးနွေးပါ။

➤ မိမိအပေါ်အခြားသူများ ကအခွင့်အရေးမယူမိစေ ရအောင်သတိပြုပါ။ မိမိ ကိုယ်ကိုအကြမ်းဖက်ခြင်း၊ စော်ကားခြင်းမှကာကွယ် ရန်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးတဦးသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးကျန်းမာသော ကလေးကိုမွေးဖွားနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုအပြည့်အဝမလှုပ်ရှားနိုင်သောသူ (သို့)လမ်းလျှောက်ရန်အထောက်အကူလိုအပ်သောသူသည်အောက်ပါ အချက်တို့ကိုသတိပြုရမည်။

- ကိုယ်ဝန်ရင့်လာသည်နှင့်အမျှခန္ဓာကိုယ်လဲမသွားအောင်ထိန်းထားမှု (balance) လည်းပြောင်းလဲသွားသည်။ တုတ်ကောက် (သို့) ဂျိုင်းထောက်ကိုသုံးပြီး လဲမကျအောင်ထိန်းထားနိုင်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည်ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်တီးတပ်ထိုင်ခုံ (wheelchair) ကို အသုံးပြုတတ်ကြသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများစွာတို့သည်ဝမ်းချုပ်တတ်သောကြောင့် ခန္ဓာ ကိုယ်မှမစင်ဖယ်ရှားခြင်းပိုမိုလိုအပ်လိမ့်မည်။
- သားဖွားချိန်တွင်ကလေးတိုးခြင်း (သားအိမ်ညှစ်ခြင်း) ကိုခံစားချင် မှခံစားရမည်။ ထိုအခါဗိုက်ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းကိုသတိထား ကြည့်ပြီးကလေးတိုးခြင်းတခါနှင့်တခါကြားရှိအချိန်ကိုတွက်ချက်နိုင် သည်။
- ကြွက်သားများနှင့်အဆစ်များတောင့်တင်း (contracture) မနေ အောင်တတ်နိုင်သမျှလေ့ကျင့်ခန်းများမှန်မှန်လုပ်ပေးပါ။





မိမိကိုယ်ကိုဘေးအန္တရာယ်မှကင်းစေခြင်း

မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးတိုင်းသည်သာမန်အမျိုးသမီးတိုင်းထက်ပို၍ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ စော်ကားခြင်းခံရရန်အခွင့်အလမ်းပိုရှိပါသည်။ အကြောင်းမှာမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါတို့ကိုလေ့ကျင့်ထားပြီးမိမိကိုယ်ကိုဘေးအန္တရာယ်မှကာကွယ်ပါ။

- လူထုကြားထဲရှိနေစဉ်တိုင်းတယောက်ကမိမိကိုအကြမ်းဖက်ရန် (သို့) အနာတရဖြစ်ရန်ကြိုးစားပါကအသံကုန်အော်ဟစ်လိုက်ပါ။
- စက်ဆုပ်ဖွယ်အမှုအယာတမျိုးမျိုးပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ - တံတွေးတပြစ်ပြစ်စီးကျစေခြင်း၊ အော့အန်သကဲ့သို့ပြုမူခြင်း၊ စိတ်မနှံ့သောသူကဲ့သို့ ပြုမူခြင်း။
- မိမိအသုံးပြုသောတုတ်ကောက် (သို့) ဂျိုင်းထောက် (သို့) မသန်မစွမ်းသုံးထိုင်ခုံကိုသုံး၍မိမိအားအကြမ်းဖက်လိုသူအား နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- အကြမ်းဖက်သူသည်မိသားစုဝင်တိုင်းဖြစ်နေပါကမိမိယုံကြည်စိတ်ချရသော နောက်မိသားစုဝင်တိုင်းနှင့် ထိုကိစ္စအကြောင်းပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ပထမအဆင့်အနေဖြင့်အခြားမသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများနှင့်အဖွဲ့တခု ဖွဲ့ပါ။ ထိုမှသာထိုသူများ၏ဘဝမြှင့်တင်ရေးအတွက်အသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌လိုအပ်သော ပြောင်းလဲမှုများကိုဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ လုပ်ဆောင်နိုင်စရာအချို့မှာ

- စာမရေးတတ်မတ်တတ်သောအမျိုးသမီးများအတွက် “အ” သုံးလုံး သင်တန်းပို့ချပေးခြင်း။
- ဝင်ငွေရှာနိုင်သောစီမံကိန်းအတွက်ရံပုံငွေ (အတိုးနည်းချေးငွေ (သို့) အလှူငွေ) ရှာဖွေပြီးအဖွဲ့ဝင်အားလုံးမိမိဝမ်းစာမိမိရှာဖွေနိုင်အောင်ထူထောင်ပေးခြင်း။
- ဒေသခံအာဏာပိုင်များထံအောက်ပါကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍အကူအညီတောင်းခံခြင်း။
 - ရပ်ရွာရေရရှိရေး၊ ကျောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့မသန်မစွမ်းသူများလွယ်ကူစွာသွားရောက်နိုင်ရေး။
 - ရပ်ရွာစာကြည့်တိုက်ထူထောင်၍မသန်မစွမ်းမှုအကြောင်းအသိပညာရရှိရေး။
 - မသန်မစွမ်းသူများအတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းကိရိယာများရရှိရေး။