

စားနပ်ရိက္ခာ လုံခြုံမှု

ဖြန့်ဝေပြီးနောက် စောင့်ကြည့်လေ့လာမှု

ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၀၂၁ ခုနှစ်



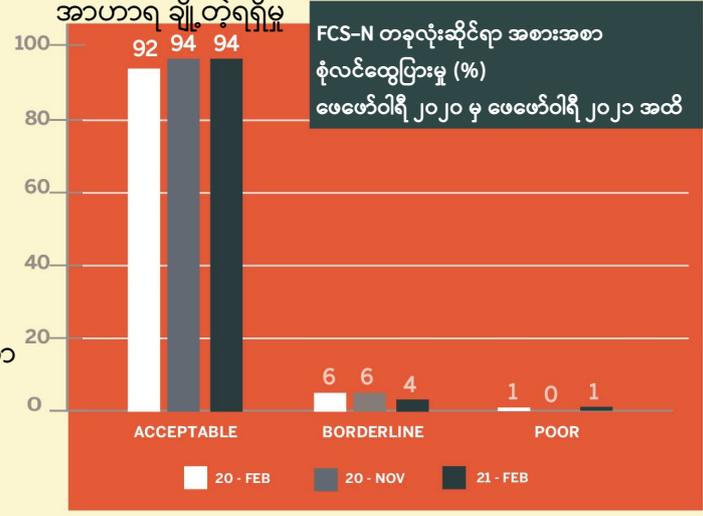
၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် စားနပ်ရိက္ခာ လုံခြုံမှု PDM စစ်တမ်းကို စခန်း ၉ ခု လုံးတွင် အိမ်ထောင်စု ၃၇၇၈ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

စားနပ်ရိက္ခာ စားသုံးမှု ရမှတ် - အာဟာရ အရည်အသွေးဆိုင်ရာ သုံးသပ်ချက် (FCS-N)

FCS-N သုံးသပ်ချက်သည် ပရိုတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်-အေ နှင့် သံဓာတ် (heme iron) လုံလောက်စွာ ရရှိမှုကို အကဲဖြတ်ပါသည်။ (ဤဓာတ်များကို အသားနှင့် ငါးများတွင် တွေ့ရှိရပြီး ခန္ဓာကိုယ်က ကောင်းစွာစုတ်ယူပါသည်) FCS-N သုံးသပ်မှုသည် အိမ်ထောင်စုများ အစားအစာ ရရှိမှု နှင့် စားသုံးမှု၊ ပုညကိုင်ခြင်း၊ ပိန်လို့ခြင်း၊ သက်စောင့်ဓာတ်များ ရရှိခြင်းတို့ကို ချိတ်ဆက် ဖော်ပြပါသည်။ ပရိုတင်းဓာတ် မလုံလောက်ပါက ပိန်လို့- ပုညကိုင်နိုင်ပြီး၊ ယင်းကြောင့် သက်စောင့်ဓာတ် ရရှိမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေပါသည်။ ပရိုတင်းဓာတ် ပါဝင်သော အစားအစာများတွင်လည်း ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဗီတာမင်-အေ နှင့် သံဓာတ်တို့ကဲ့သို့သော သက်စောင့်ဓာတ် (micronutrient) ချို့တဲ့ပါက ရေရှည်

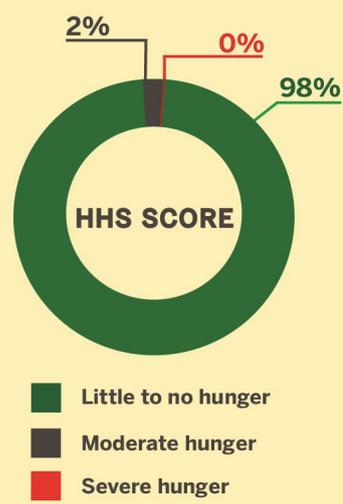
FCS-N သုံးသပ်ချက်အရ အိမ်ထောင်စု အများစု၏ အစားအစာများသည် လက်ခံနိုင်ဖွယ် စုံလင်ထွေပြားမှု ရှိသည်။ စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှု PDM စစ်တမ်းများအရ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလနှင့် နိုဝင်ဘာလ စစ်တမ်းများနှင့် ကွာခြားမှု မရှိပေ။

FCS-N စစ်တမ်း တခုလုံးရလဒ်များအရ အိမ်ထောင်စု အများစုသည် ဗီတာမင်-အေ နှင့် ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးနိုင်ကြသော်လည်း၊ သံဓာတ် (heme iron) ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးရန် အစားအစာအရည်အသွေး မလုံလောက်ပါ။ အိမ်ထောင်စုများ၏ ၂၁% က ဖော်ပြရာတွင် နေ့စဉ်စားသုံးမှုများသည် ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလနှင့် နိုဝင်ဘာလ စစ်တမ်းများတွင် ကွာခြားမှုမရှိဟု ဖော်ပြကြသည်။



အိမ်ထောင်စုအလိုက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု အမှတ် (HHS)

အိမ်ထောင်စုအလိုက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု အမှတ် (HHS)သည် မေးခွန်း (၆) ခုပါ အိမ်ထောင်စုများ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို တိုင်းတာရန် လွယ်ကူသည့် ညွှန်းကိန်းများ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် မတူခြားနားသည့် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားပြီး၊ စစ်ဆေးအတည်ပြုထားသည်။ ရရှိသည့် အမှတ်များဖြင့် အိမ်ထောင်စုများ၏ အဆင့်ကို တိုင်းတာသည်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု အနည်းငယ် - လုံးဝ မရှိပါ။ အသင့်အတင့် ဆာလောင်မှု၊ သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း ဆာလောင်မှု။



၉၈%

ပြီးခဲ့သည့် ၃၀ ရက်တွင် အစီရင်ခံရာ၌ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု အနည်းငယ် - လုံးဝ မရှိပါ

၂%

အိမ်ထောင်စု ၉ စုသာ ဖော်ပြသည်။ အသင့်အတင့် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု

အလွန်အမင်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု လုံးဝ မရှိ။

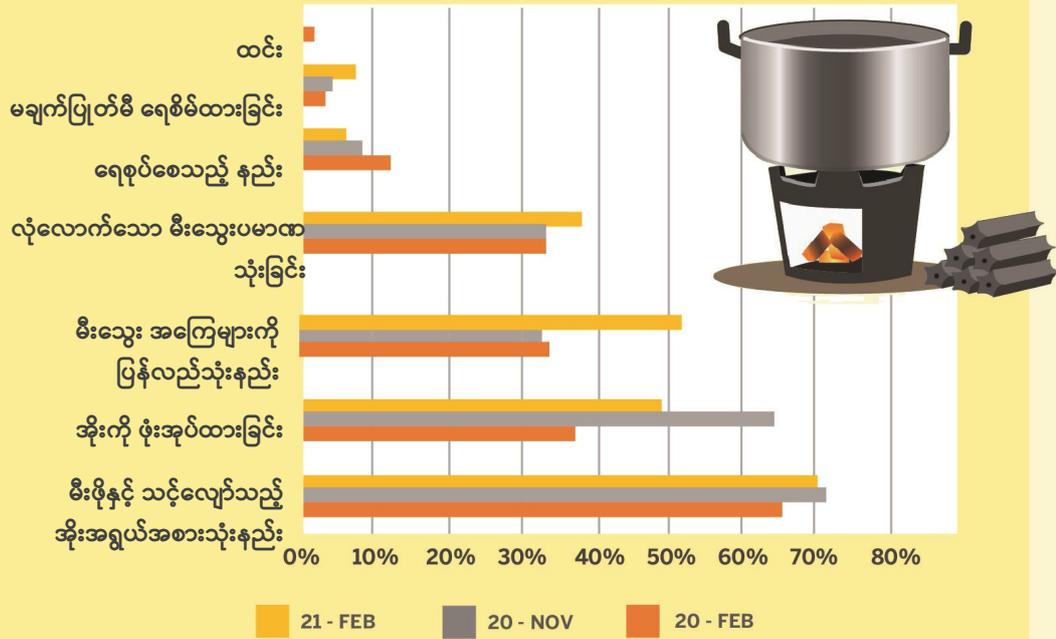
**အစားအစာ၏ ဈေးကွက်
ဈေးနှုန်းများနှင့် အစားအစာ**

အရည်အသွေးအပေါ် တုံ့ပြန်ဖော်ပြချက်

အစားအစာ အုပ်စုများအနက် အနည်းဆုံး အိမ်ထောင်စု ၅၀စုက ဖော်ပြရာတွင်၊ ဆန်နှင့် ဆီတို့သည် အလွန် ဈေးကြီးသည်ဟု များသောအားဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။ (၁၅% နှင့် ၁၄% စီ)

စားနပ်ရိက္ခာကဒ် အသုံးပြု၍ ရရှိလာသော အစားအစာများ အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်၍မူ အလွန်နည်းသော အိမ်ထောင်စုများက အရည်အသွေးနိမ့်သည်ဟု ထင်မြင်ကြပါသည်။ ၂၀၂၀ ခုနှစ် စစ်တမ်းများအတွက် (အမျိုးအမည်တိုင်းအတွက် ၂% ထက်နည်းသည်။)

လောင်စာစွမ်းအင်ကို ထိရောက်စွာသုံးစွဲမှု နည်းလမ်းများ



နိဂုံးချုပ်

1 စစ်တမ်းကောက်ယူမှု ရလဒ်များသည် ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလနှင့် နိုဝင်ဘာလ စစ်တမ်းများတွင် တူညီသည်။

- COVID-19 ရောဂါကြောင့် ကန့်သတ်မှုများ ရှိသည့်တိုင် -
 - အစားအစာများသည် လက်ခံနိုင်ဖွယ် စုံလင်ထွေပြားမှု ရှိသည်။
 - အိမ်ထောင်စု ငတ်မွတ်ဆာလောင်မှု အနည်းငယ်သာ ရှိသည်။
 - အစားအသောက်နှင့် မီးသွေး အရည်အသွေး ကောင်းမွန်သည်။
 - စားနပ်ရိက္ခာကဒ် တန်ဖိုးများနှင့် အစားအစာအတွက် အသုံးစရိတ်များသည် တည်ငြိမ်မှု ရှိသည်။

2 ကလေးငယ်များ၊ အရွယ်ရောက်ခါစ အမျိုးသမီးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် သံဓာတ် (Heme iron) စားသုံးမှု တိုးတက်စေရန် ပစ်မှတ်ထားအုပ်စုများကို ဆက်လက်၍ အာဟာရ ပညာပေးမှုပြုသည်။

3 ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ COVID-19 ကူးစက်မှုကြောင့် ကန့်သတ်မှုများ ပြုချိန်မှစတင်၍

- စားနပ်ရိက္ခာကဒ်ရှိ တန်ဖိုးသည် ခန့်မှန်း ၂၂ ရက်ကြာတွင် ကုန်သည်။
- စားနပ်ရိက္ခာကဒ်ထက်ပို၍ သုံးစွဲသော အစားအသောက် တန်ဖိုးသည် မပြောင်းလဲပါ။
- တစ်လလျှင် ၄၄၉-၄၇၁ ဘတ် အကြား ရှိသည်။

4 လောင်စာ စွမ်းအင်အရ ထိရောက်သည့်နည်းလမ်းများကို တိုး၍ အသုံးပြုလာကြသည်။ (၆၇% မှ ၇၆%၊ ၈၈% သို့၊ ဖေဖော်ဝါရီနှင့် နိုဝင်ဘာ ၂၀၂၀ ခုနှစ် နှင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ)

- မီးသွေး အကျိုးအကြေများ ပြန်၍သုံးခြင်းသည် ၂၀၂၀ ခုနှစ်ထက်များသည်ဟု ဖော်ပြကြသည်။

5 ၂၀၂၀ ခုနှစ် ကဲ့သို့ပင် ဆန်နှင့် ဆီ/ အဆီကို 'အလွန်အမင်း ဈေးကြီး'သည် ဟု မှတ်ယူကြသည်။

- အိမ်ထောင်စုများက စားနပ်ရိက္ခာကဒ်ကို အသုံးပြု၍ ဘတ်ဂျက်ကို စီမံခန့်ခွဲကြပြီး၊ ဈေးအကြီးဆုံးဟု ယူဆသည့် ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူကြသည်။ လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို အိမ်ရှိ ဥယျာဉ်ခြံများမှ ရယူကြသည်။

