

# စားနပ်ရိက္ခာ လုံခြုံမှု

## ဖြန့်ဝေပြီးနောက် စောင့်ကြည့်လေ့လာမှု စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်း

ဇွန်လ ၂၀၂၁ ခုနှစ်



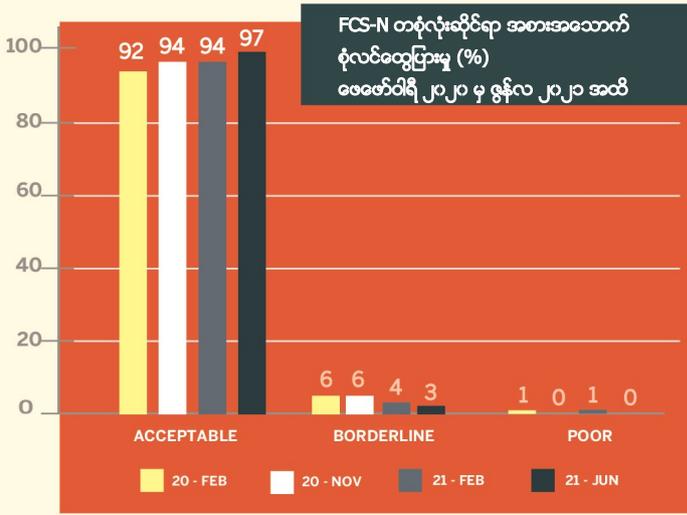
၂၀၂၁ ခုနှစ် ဇွန်လတွင် စားနပ်ရိက္ခာ လုံခြုံမှု PDM စစ်တမ်း ကို စခန်းအားလုံး ၉ ခု တွင် အိမ်ထောင်စု ၃၇၆ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

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

FCS-N သုံးသပ်ချက်သည် ပရိုတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်-အေ နှင့် သံဓာတ် (heme iron) လုံလောက်စွာ ရရှိမှုကို သုံးသပ်ပါသည်။ (ဤဓာတ်များကို အသားနှင့် ငါးများတွင် တွေ့ရှိရပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ ကောင်းစွာ စုပ်ယူနိုင်ပါသည်) FCS-N သုံးသပ်မှုသည် အိမ်ထောင်စုများ အစားအစာ ရရှိမှု နှင့် စားသုံးမှုသည် ပုညကိုင်ခြင်း၊ ပိန်လီခြင်း၊ သက်စောင့်ဓာတ်များ ချို့တဲ့ခြင်းတို့ကို ချိတ်ဆက် ဖော်ပြပါသည်။ ပရိုတင်းဓာတ် မလုံလောက်ပါက ပိန်လီ- ပုညကိုင်နိုင်ပြီး၊ ယင်းကြောင့် သက်စောင့်ဓာတ် ရရှိမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေပါသည်။ ပရိုတင်းဓာတ် ပါဝင်သော အစားအစာများသည် ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဗီတာမင်-အေ နှင့် သံဓာတ်တို့ကဲ့သို့သော သက်စောင့်ဓာတ် (micronutrient) ချို့တဲ့ပါက ရေရှည် အာဟာရ ချို့တဲ့ရရှိမှု ဖြစ်စေပါသည်။

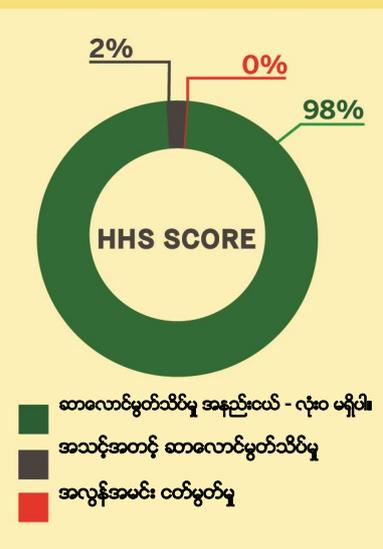
FCS-N သုံးသပ်ချက်အရ အိမ်ထောင်စု အများစု၏ အစားအသောက်များသည် လက်ခံနိုင်ဖွယ် စုံလင်ထွေပြားမှု ရှိသည်။ အစီရင်ခံစာများအရ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလနှင့် များစွာမကွာခြားဘဲ၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ စစ်တမ်းများနှင့် ညှိယှက် တိုးတက်လာခဲ့သည်။

FCS-N စစ်တမ်း တစ်ခုလုံးရလဒ်များအရ အိမ်ထောင်စု အများစုသည် ဗီတာမင်-အေ နှင့် ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးနိုင်ကြသော်လည်း၊ အစားအစာ အရည်အသွေးတွင် သံဓာတ် (heme iron) ချို့တဲ့မှု ရှိသည်။ အိမ်ထောင်စုများ၏ ၂၅% က ဖော်ပြရာတွင် သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများ နေ့စဉ်စားသုံးမှုများသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ စစ်တမ်းများနှင့် ကွာခြားမှုမရှိဟု ဖော်ပြကြသည်။ သို့သော်လည်း ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ဗီတာမင်-အေ နှင့် အသားဓာတ် စားသုံးမှုတွင် သိသာစွာ တိုးတက်လာသည်။



### အိမ်ထောင်စုအလိုက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု အမှတ် (HHS)

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



### ၉၈ %

ပြီးခဲ့သည့် ၃၀ ရက်တွင် အစီရင်ခံရာ၌ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု အနည်းငယ် - လုံးဝ မရှိပါ \* ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ စစ်တမ်းမှနေ၍ အပြောင်းအလဲ မရှိပါ။

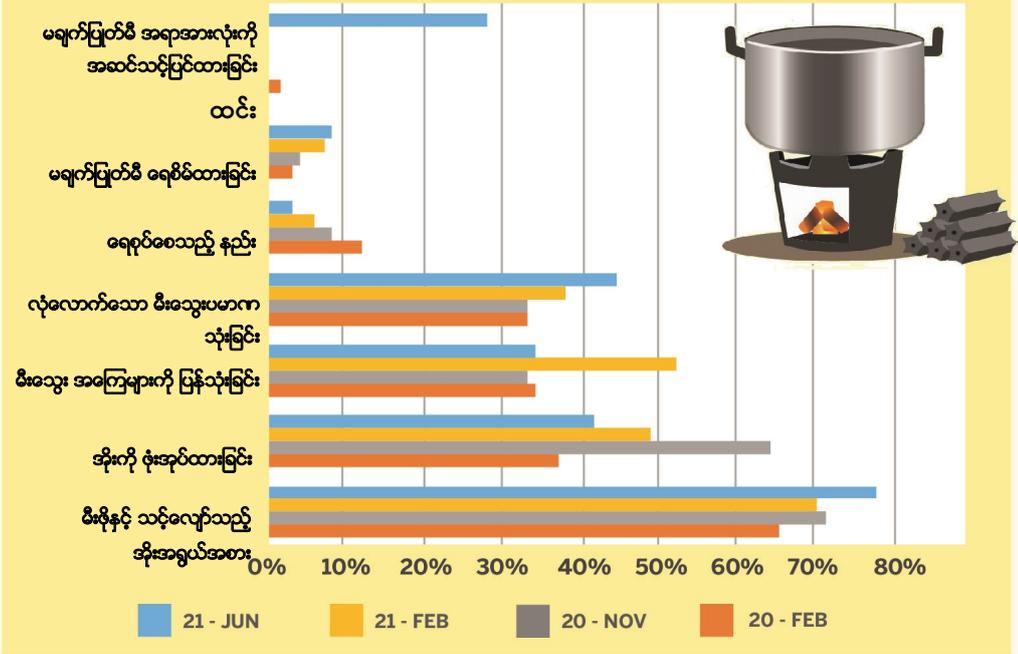
### ၂%

အိမ်ထောင်စု ၆ စုသာ ဖော်ပြသည်။ အသင့်အတင့် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု အလွန်အမင်း ငတ်မွတ်မှု လုံးဝ မရှိ။

**အစားအစာ ဈေးကွက် ဈေးနှုန်းများနှင့် အစားအစာ အရည်အသွေးအပေါ် တုံ့ပြန်ဖော်ပြချက်**

အစားအစာ အုပ်စုများအနက် 'အလွန်ဈေးကြီးသည်' ဟု အများဆုံး ဖော်ပြကြသည်မှာ ဆန်၊ ကြက်ဥ နှင့် ဆီ၊ ငါး/ရေပုစွန်များတို့ ဖြစ်သည်။ စားနပ်ရိက္ခာကဒ် အသုံးပြု၍ ရရှိလာသော အစားအစာများ အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်၍ အလွန်နည်းသော အိမ်ထောင်စုများကသာ အရည်အသွေးနိမ့်သည်ဟု ထင်မြင်ကြပါသည်။ ၂၀၂၀ ခုနှစ်မှစ၍ ယခင် စစ်တမ်းများ ကဲ့သို့ပင် (အမျိုးအမည်တိုင်းအတွက် ၂% ထက်နည်း သည်။)

**လောင်စာ ထိရောက်စွာသုံးစွဲမှု နည်းလမ်းများ**



**နိဂုံး**

- 1**
- စစ်တမ်းကောက်ယူမှု ရလဒ်များသည် ၂၀၂၀ ခုနှစ် အစောပိုင်း စစ်တမ်းများနှင့် အနည်းငယ် ပြောင်းလဲမှုရှိပါသည်။ အာဟာရဆိုင်ရာ ညွှန်းကိန်း များတွင် တိုးတက်မှုအချို့ ရှိခဲ့ပါသည်။
  - COVID-19 ရောဂါကြောင့် ကန့်သတ်မှုများ ရှိသည့်တိုင် -
    - အစားအစာများသည် လက်ခံနိုင်ဖွယ် စုံလင်ထွေပြားမှု ရှိပါသည်။ လက်ခံနိုင်သည့် ကွဲပြားစုံလင်သော အစားအစာများရရှိသည့် အိမ်ထောင်စုများ ကြိမ်ရေသည် သိသိသာသာ တိုးတက်မှု ရှိလာပါသည်။ ၂၀၂၀ခုနှစ် အစောပိုင်းတွင် ၉၂% မှ ၉၇% သို့ တိုးတက်လာပါသည်။
    - အစားအစာ အရည်အသွေး - အိမ်ထောင်စု အစီရင်ခံမှု၏ နေ့စဉ်စားသုံးမှုတွင် ပီတမင် အေနှင့် ပရိုတင်းဓာတ် စားသုံးမှုသည် သိသာစွာတိုးတက်လာပါသည်။
    - အိမ်ထောင်စု စတုဂံဆာလောင်မှု အနည်းငယ်သာ ရှိပါသည်။
    - အစားအသောက်နှင့် မီးသွေး အရည်အသွေး ကောင်းမွန်ပါသည်။
    - စားနပ်ရိက္ခာကဒ် တန်ဖိုးများနှင့် ငွေသား အသုံးစရိတ်များသည် တည်ငြိမ်မှု ရှိပါသည်။

- 2**
- ကလေးငယ်များ၊ အရွယ်ရောက်ခါစ အမျိုးသမီးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် သံဓာတ် (Heme iron) စားသုံးမှု တိုးတက်စေရန် ပစ်မှတ်ထားအုပ်စု များကို ဆက်လက်၍ အာဟာရ ပညာပေးမှုပြုပါသည်။

- 3**
- ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ COVID-19 ကူးစက်မှုကြောင့် ကန့်သတ်မှုများ ပြုချိန်မှစတင်၍
    - စားနပ်ရိက္ခာကဒ်ရှိ တန်ဖိုးသည် ခန့်မှန်း ၂၃ ရက်ကြာတွင် ကုန်သည်။
    - စားနပ်ရိက္ခာကဒ်ထက်ပို၍ သုံးစွဲသော အစားအသောက် တန်ဖိုးသည် မပြောင်းလဲပါ။ တစ်လလျှင် ပျမ်းမျှ ၅၃၅ ဘတ် ရှိပါသည်။

- 4**
- လောင်စာ စွမ်းအင်အရ ထိရောက်သည့်နည်းလမ်းများကို တိုး၍ အသုံးပြုလာကြပါသည်။ (၆၇% မှ ၇၆%၊ ၈၈% မှ ၉၀% သို့) ၂၀၂၀ ခုနှစ် နှစ်ဆန်းပိုင်းမှစ၍ ချက်ပြုတ်နည်း သရုပ်ပြမှုများတွင် ဆက်လက်၍ သတင်း ပေးမှုများ ပါဝင်ပါသည်။
  - မီးဖိုနှင့် အရွယ်ကိုကိုညီသည့် အိုးများကို အသုံးပြုခြင်းသည် အများဆုံး ဖော်ပြကြသည့် လောင်စာထိရောက်စွာ သုံးစွဲ ချက်ပြုတ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ (၇၇%)

- 5**
- ၂၀၂၀ ခုနှစ် ကဲ့သို့ပင် ဆန်နှင့် ဆီ/အဆီကို အလွန်အမင်း ဈေးကြီးသည် ဟု မှတ်ယူကြပါသည်။ ယခု စစ်တမ်းတွင် ဥများကိုလည်း ဈေးကြီးသည်ဟု ဖော်ပြ ကြပါသည်။
  - အိမ်ထောင်စုများက စားနပ်ရိက္ခာကဒ်ကို အသုံးပြု၍ ဘတ်ဂျက်ကို စီမံခန့်ခွဲကြပြီး၊ ဈေးပိုကြီးသည် ယူဆသည့် ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူကြပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်း များကို အိမ်ရှိ ဥယျာဉ်များမှ ရယူကြပါသည်။

