

**တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်တဖၣ်အမးနီၣ်ဂံၢ်-တၢ်ဝဲာ်
ထံနီၣ်ဖးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကံၢ်အစီ (FCS-N)**

FCS-N ယီထံသ့ၣ်ညါဝဲဒီးအိၣ်ဖျါလၢဖြီၣ်ထံန့ၣ်, Vitamin A ဒီး heme iron (လၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဖဲတၢ်ညါဒီးညါအပူၤဒီးစ့ၢ်န့ၣ်ဝဲဆူၣ်ဖျါ အပူၤသ့ညါဝဲ ၇၁ ၇၁)န့ၣ်အိၣ်ဝဲလၢလၢပုၤပုၤဖါန့ၣ်လီၤ. FCS-N ဒုးဘၣ်ထွဲဝဲဟံၣ်ဖိယီဖိလၢအိၣ် ဒီးတၢ်ယဲၤယီ, တၢ်ဒိၣ်ယံ, တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဆဲးစ့ၢ်တလၢတပုၤတဖၣ် အတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဒီးစ့ၢ်ကတၢ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်. တၢ်အိၣ်လၢတအိၣ်ဒီးဖြီၣ်ထံန့ၣ်လၢလၢပုၤပုၤ န့ၣ်မ့ၢ် တၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ တၢ်ဒိၣ် ယံ, တၢ်ယဲၤယီအဂီၢ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပံးန့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဆဲးစ့ၢ်တလၢ လၢတပုၤဝဲ, မ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးဖြီၣ်ထံန့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်စ့ၢ်ကံး ဒီး Vitamin ဒီး Mineral တဖၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအမ့ၢ် Vitamin A ဒီး Iron တဖၣ်လၢတၢ်အါကတီၢ်ယံၣ်ယံၣ် အတီၢ်ပူၤန့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဒိၣ်ယံနီၣ်ဖျါလၢတၢ်အိၣ်လီၤထုးန့ၣ်လီၤ.

FCS-N အတၢ်ဟံၣ်ဖျါအပူၤ, ဟံၣ်ဖိယီဖိ(၉၅%)အါဒုးတက့ၢ်ဝဲဖျါထီၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤဆီလီၤသးအကလုာ် ကလုာ် တဖၣ်န့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢ အလီၤဆီလီၤသးဒီးန့ၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါအိၣ်လၢ တၢ်လီၤယုထံၣ်ညါ ၂၀၂၁ နံၣ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဝဲလၢ FCS-N အစၢၤလၢဒုးန့ၣ်ဝဲလၢဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်အါ တက့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါ ထီၣ်လၢအအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး Vitamin A (၇၅%) ဒီးဖြီၣ်ထံန့ၣ်လၢ လၢပုၤပုၤ(၈၀%)ကံးနံၤဒဲးအခါန့ၣ်, တၢ်အိၣ်ကံၢ်စီလၢအိၣ်ဒီး heme iron အါအါ လၢအပံးန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်ဝဲကံးနံၤဒဲးန့ၣ် အိၣ်ဒုးထံဟံၣ်ဖိ ယီဖိ၂၄% န့ၣ်စီလၢအဒီးသိးဒီး ၂၀၂၁နံၣ်အတၢ်လီၤ ယုထံၣ်ညါတၢ်အစၢၤတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်အိၣ်ကူကူလၢလၢ

လၢတၢ်နီၣ်လီၤဝံၤလီၤခံ အတၢ်လီၤယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ

လၢဖျါဖြီၣ်ထံန့ၣ် / ၂၀၂၂

ဝဲလၢဖျါဖြီၣ်ထံန့ၣ်/ ၂၀၂၂အပူၤန့ၣ်, တၢ်မၤဝဲတၢ်အိၣ်အိၣ်ကူကူလၢလၢ လၢတၢ်နီၣ်လီၤဝံၤ လီၤ ခံ အတၢ်လီၤ ယုထံၣ် သ့ၣ်ညါ တၢ်လၢဒဲကဝီၤ(၈)ဖျါအပူၤဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိ(၃၃၆) န့ၣ်န့ၣ်လီၤပာ်ယုထံၣ်လၢတၢ်လီၤယုထံၣ် သ့ၣ်ညါတၢ်အပူၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ. (တီၢ်နီၣ်/ - ဘၣ်ဒိၣ်နီၣ်ယါတပၣ်ယုထံၣ်ဘၣ်မ့ၢ်လၢခိဘဲတၢ်အါဂီၢ်လီၤသးလၢဒဲကဝီၤပူၤ



၉၉%
ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ
တၢ်သၣ်ဝံၤသးအိၣ်တစဲးတုၤလၢ
တအိၣ်ဘၣ်လၢအပူၤကွံာ်/၃၀သီ.
*အိၣ်ဒီးလီၤလီၤတဆီတလဲဘဲစးထီၣ်လၢ ၂၀၂၁



**ဟံၣ်ဖိယီဖိအတၢ်သၣ်ဝံၤလီၤဒီ
အနီၣ်ထီၣ်**

HHSမ့ၢ်နီၣ်ထီၣ်ယီဖိတခါလၢ(အိၣ်ဒီးတၢ်သံ ကွၢ်ဖဲထီၣ်)ဒီးသိးလၢတၢ်ကထီၣ်ဒုးဝဲဟံၣ်န့ၣ်ယီထၢအတၢ်သၣ်ဝံၤသ့ၣ်စ့ၢ်အဂီၢ်, လၢတၢ်ဒုး အိၣ်ထီၣ်အီၤလီၤလီၤဆီဆီဒီးမၤလီၤတၢ်အီၤလၢတၢ်စ့ၢ်ကတီၢ်ထီၣ်သ့ၣ်တၢ်အဘၣ်စၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အစၢၤအမးတဖၣ်န့ၣ် ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဟံၣ်ဖိယီဖိအပတီၢ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ် ဝဲ - တၢ်သၣ်ဝံၤသးအိၣ်တစဲးတုၤလၢတအိၣ်ဘၣ်, တၢ်သၣ်ဝံၤသးအိၣ်အကြၢး, မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သၣ်ဝံၤသးအိၣ်နးနးကလဲာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိယီဖိစ့ၢ်စ့ၢ်
ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ
တၢ်သၣ်ဝံၤလီၤဒီးဖဲကြၢး
ဒီးနးနးကလဲာ်

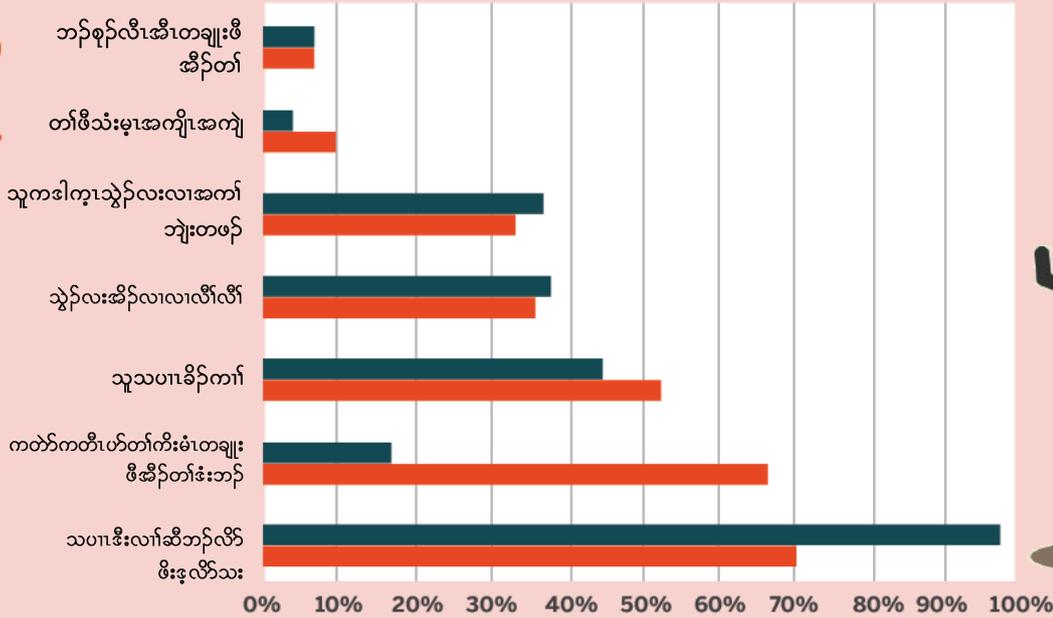
တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆၢက့ၢ်တၢ်ဘၣ်ပး တၢ်အိၣ်အလုာ်အပူၤဒီးအကံၢ်အစီတဖၣ် လၢဖျါပူၤ

တၢ်အိၣ်အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤလၢညီန့ၣ်ဟံၣ်ဖိယီဖိဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤ အါတက့ၢ်လၢအပူၤဒီးန့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ဝဲတဖၣ်(၁၅%), ဟုသး(၁၃%), သိအိၣ်(၁၃%)ဒီးတၢ်ဒိၣ်(၁၁%)န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၣ် တၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအကံၢ်အစီ လၢတၢ်စ့ၢ်ကတီၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်ကး (Food Card) န့ၣ်.ပုၤဖျါဂၤဆီကမိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်တၢ် အီၤတကလုာ်ဂ့ၢ်တကလုာ်ဂ့ၢ်န့ၣ်အကံၢ်အစီတဂ့ၢ်ဘၣ်, ဒီးသိးဒီးအပူၤ ကွံာ် ၂၀၂၁နံၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်စူးကါမ့ၢ်အူဆၢၣ်သ့တုၤလီၤတီၤလီၤအကျဲတဖၣ်

ဟံၣ်ဖိယိဖိ(၉၀%)န့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢစူးကါဝဲတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်လၢမ့ၢ်အူဆၢၣ်သ့တုၤလီၤတီၤလီၤလၢအပူၤကွၢ်တလၢအဆၢကတီၢ်ဒီးတဆိတလဲသးစးထီၣ်လၢ ၂၀၂၁(၉၂%)န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢတၢ်စူးကါသပၤလၢအဘၣ်လိာ်သးဒီးလၢဆိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်စူးကါမ့ၢ်အူဆၢၣ်သ့တုၤလီၤတီၤလီၤအကျဲလၢတၢ်မၤအီၤ, ယုၣ်ဒီးဖဲလၢသၤလၢအ တီၢ်ပူၤအံၤန့ၣ် တၢ်ကတိၢ်ကတီၢ်ယၢ်တၢ်ကိးမံၤတချုးဖိအိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကွဲးကျၢၢ်တံၢ်

1

- တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အစၢခဲလၢဂ်ဒ်သိးလိာ်သးဒီးအပူၤကွၢ် ၂၀၂၁န့ၣ်
- တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအိၣ်ဒီးဝဲအက လုာ်ကလုာ် လၢတၢ် တူၢ်လိာ်အီၤသ့ဝဲ(၉၅%)
- တၢ်အိၣ်တၢ်အကံၢ်အစိ - အါတက့ၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢဆဲးအိၣ် ဘၣ် vitamin A ဒီးဖြီၣ်ထံနံ ခံခါလၢဂ်ကိးနံၤဒီး, ယုၣ်ဒီးတၢ်လိာ်လၢကဘၣ်အိၣ် ဘၣ် heme (ဟဲလၢဆၢၣ်ဖိကီၢ်ဖိ) အါယၢၣ်ကိးနံၤဒီးန့ၣ်လီၤ. - ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအသၢၣ်ဝဲသၢၣ်စ့ဆဲးအိၣ်ဒီးဝဲ တစဲးဖိ.
- တၢ်အိၣ် (စးထီၣ်လၢ၉၈%-၁၀၀%)ဒီးသ့ၣ်လး (၉၆%) န့ၣ်အကံၢ်အစိဂ့ၤဒီးဝဲ.

3

- ၂၀၂၁န့ၣ်အပူၤန့ၣ်, တၢ်အိၣ်ကးတၢ်သူအီၤ န့ၣ်ယံၣ်၂၃ သီ ဒီးတၢ်သူစုလၢပူၤအိၣ် တၢ်အကီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတလၢ ၅၅၇ ဘး.

5

- ဝဲတဖၣ်, ဟုသး, သိအိၣ်တၢ်အသိးဒီး တၢ်နံၣ်တဖၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအပူၤဒိၣ်မး.

4

- လၢတၢ်ခဲလၢဂ်န့ၣ်, တၢ်မၤဆူၣ်ထီၣ်ပူၤသးလၢတၢ်စူးကါမ့ၢ်အူဆၢၣ်သ့တုၤလီၤတီၤလီၤအကျဲန့ၣ် အိၣ်ဒီးဝဲအါ(၉၀%).
- တၢ်စူးကါသပၤလၢဘၣ်လိာ်သးဒီးလၢဆိ န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တခါလၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢတၢ်ဖိအိၣ် တၢ်အိၣ် တၢ်လၢအသူမ့ၢ်အူဆၢၣ် သ့တုၤလီၤတီၤလီၤအကျဲအကျဲ (၇၀%)ယုၣ်ဒီး တၢ်ကတိၢ်ကတီၢ်ယၢ်တၢ်ကိးမံၤတချုးလၢဖိအိၣ်တၢ်ဒီးဘၣ်(၆၇%)အါထီၣ်ဝဲလၢအပူၤကွၢ်တလၢ ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတဖၣ်လၢဟံၣ်ဖိယိဖိဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.



2

- တၢ်ဆဲးပညိၣ်ဒီးလၢတၢ်ကဟ့ၣ် တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဘၣ်လးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒ်သိးလၢတၢ်က မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်ဝဲ heme iron လၢဖိ သၢၣ်, ပူၤဒိၣ်ထီၣ်သိ, ပူၤမိၢ်ဒီးမိၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်တဖၣ်အကီၢ်.

