

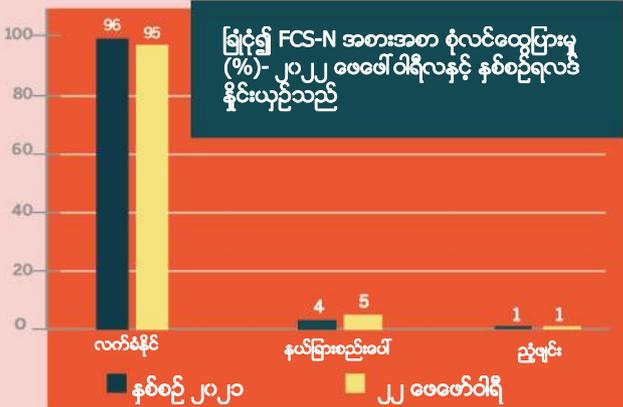
စားနပ်ရိက္ခာ လုံခြုံမှု

ဖြန့်ဝေပြီးနောက် စောင့်ကြည့်လေ့လာမှု စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်း

ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၂ ခုနှစ်

FCS-N သုံးသပ်ချက်သည် ပရိုတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်-အေနှင့် သံဓာတ် (heme iron) လုံလောက်စွာ ရရှိမှုကို သုံးသပ်ပါသည်။ (ဤဓာတ်များကို အသားနှင့် ငါးများတွင် တွေ့ရှိရပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ အစာများကို ကောင်းစွာ စုတ်ယူပါသည်။) FCS-N နှင့် အိမ်ထောင်စုများ အစားအစာ ရရှိနိုင်မှု၊ စားသုံးမှုနှင့် အရပ်ပညက်ခြင်း၊ ပိန်လိုခြင်း နှင့် သက်စောင့်ဓာတ် (micronutrient) ချို့တဲ့မှုကို ဆက်စပ်နိုင်ပါသည်။ ပရိုတင်းဓာတ် မလုံလောက်မှုကြောင့် ပိန်လိုမှုနှင့် အရပ်ပညက်မှု ဖြစ်စေပြီး၊ သက်စောင့်ဓာတ် ရရှိမှုအပေါ် သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစာများသည် ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝပါသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ သက်စောင့်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ဗီတာမင်-အေနှင့် သံဓာတ် ချို့တဲ့မှုကြောင့် ရေရှည်အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

FCS-N က ဖော်ပြရာတွင် အိမ်ထောင်စုအများစု၏ (၉၅%) သည် လက်ခံနိုင်ဖွယ် စုံလင်ထွေပြားသော အစာကို ရရှိပါသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် အစီရင်ခံချက်နှင့် မကွာခြားပါ။ FCS-N တစ်ခုလုံး ခြုံငုံသည့် ရလဒ်များအရ အိမ်ထောင်စုအများစုသည် နေ့စဉ် ဗီတာမင်-အေ (၇၅%) နှင့် ပရိုတင်းကြွယ်ဝသည့် အစာများ (၈၀%) စားသုံးကြသည်။ အစားအစာ အရည်အသွေးတွင် ဟေမီသံဓာတ်ကို နေ့စဉ်အစာများ စားသုံးမှု၌ အိမ်ထောင်စုများ၏ ၂၄% သာ ရှိပြီး၊ ၂၀၂၁ စစ်တမ်းရလဒ်များနှင့် တူညီပါသည်။



၉၉%

ပြီးခဲ့သည့် ရက် ၃၀ အတွင်း ဆာလောင်မှု အနည်းငယ်မှသည် လုံးဝမရှိ

* ၂၀၂၁ ခုနှစ်အတိုင်း မပြောင်းလဲဘဲ ရှိနေသည်။



အိမ်ထောင်စုအလိုက် ဆာလောင်မှုတ်သိပ်မှု အတိုင်းအတာ အမှတ် (HHS)

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

အိမ်ထောင်စု တစ်စုစီ အသင့်အတင့်နှင့် ပြင်းထန်ဆာလောင်မှုရှိ

ဟု ဖော်ပြထားသည်

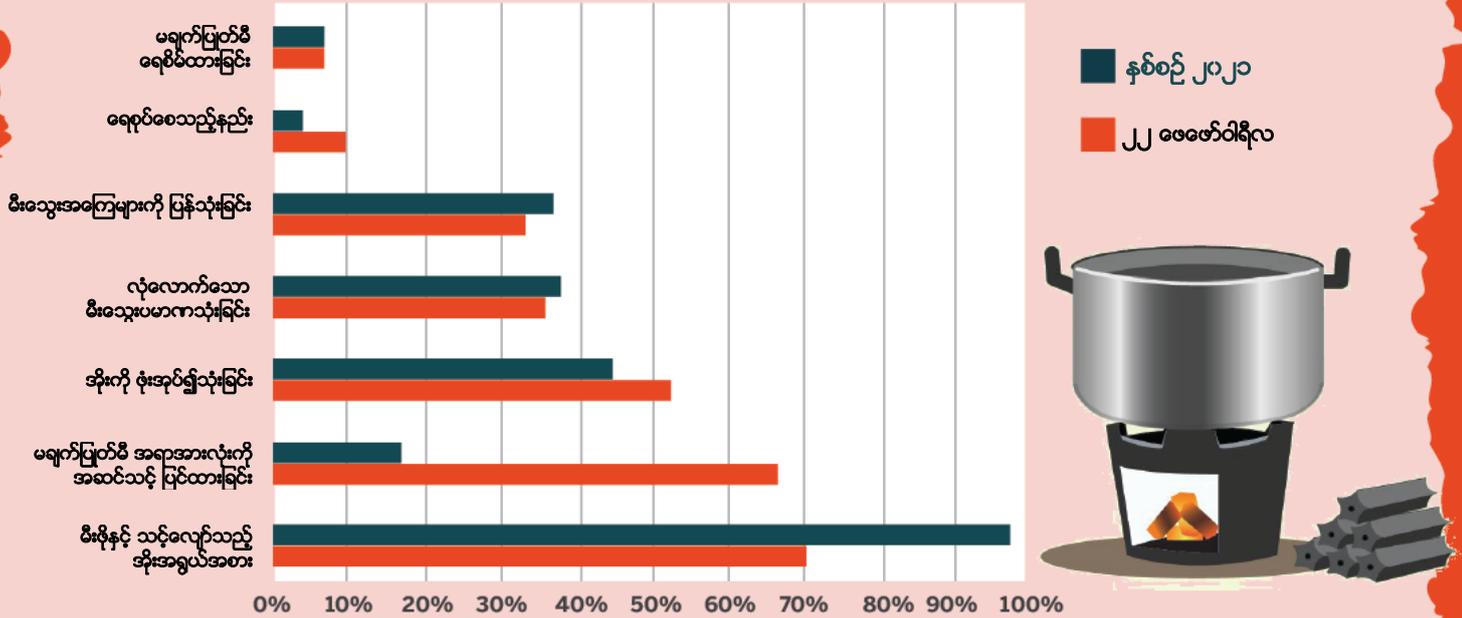
အစားအစာ ဈေးကွက် ဈေးနှုန်း များနှင့် အစားအစာ အရည်အသွေး အပေါ် တုံ့ပြန်ဖော်ပြချက်

အိမ်ထောင်စုများက 'အလွန်ဈေးကြီး'ဟု အများအားဖြင့် ဖော်ပြခဲ့သည့် ပစ္စည်း များမှာ ပဲချိုးစုံ (၁၅%)၊ ဆန် (၁၃%)၊ ဆီများ (၁၃%) နှင့် ဥများ (၁၁%) ဖြစ်သည်။ စားနပ်ရိက္ခာကုန်ကိုသုံး၍ အစားအစာများရရှိရာ၌၊ အနည်းစု ကသာ အရည်အသွေး နိမ့်သည်ဟု ဖော်ပြသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်နှင့် တူညီသည်။



လောင်စာ ထိရောက်စွာ သုံးစွဲမှုနည်းလမ်းများ

အိမ်ထောင်စု ၉၀% က ဖော်ပြရာ၌ ပြီးခဲ့သည့်လအတွင်း ထိရောက်သည့်လောင်စာသုံး ချက်ပြုတ်နည်းကို သုံးကြသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်အတိုင်း ပြောင်းလဲမှုမရှိပါ။ (၉၂%) 'မီးဖိုနှင့် သင့်လျော်သည့် အိုးအရွယ်'ကို ဆက်လက်၍ လောင်စာထိရောက်သည့်နည်းအဖြစ် အများဆုံး သုံးကြသည်။ ယင်းနောက်တွင် ယခု ၃-လစစ်တမ်း၌ 'မချက်ပြုတ်မီ အားလုံးအဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားသည်'ဟူသည့်နည်း လိုက်ပါအသုံးပြုကြသည်။



ထောက်ပံ့ရေးချက်

- တစ်စုံတစ်ရာဖြည့်လျှင် စစ်တမ်းရလဒ်များသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ်နှင့် တူညီသည်။
 - အစားအသောက် လက်ခံနိုင်စွမ်း စုံလင်ထွေပြားသည်။ (၉၅%)
 - အစားအစာ အရည်အသွေး- ဝိတာမင်-အေ နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်နေ့စဉ် စားသုံးမှုတွင် အိမ်ထောင်အများစုက ဆက်လက်၍ ဖော်ပြကြပြီး၊ နေ့စဉ် ဟေမီသံဓာတ် (တိရစ္ဆာန်မှရသည်) စားသုံးမှုကို အလေးပေးရန် လိုအပ်သည်။
 - အိမ်ထောင်စု ငယ်စားအားလုံးလောင်မှု ဆက်လက်၍ အလွန်နည်းသည်။
 - အစားအစာ (ပျမ်းမျှ ၉၈%-၁၀၀%) နှင့် မီးသွေး (၉၆%) အရည်အသွေး ဆက်၍ ကောင်းမွန်သည်။
- ကလေးငယ်များ၊ အရွယ်ရောက်ခါစ အမျိုးသမီးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အတွက် သံဓာတ် (Heme iron) စားသုံးမှု တိုးတက်စေရန်ပစ်မှတ်ထား အုပ်စုများကို ဆက်လက်၍ အာဟာရ အသိပညာပေးမှု ပြုသည်။

- ၂၀၂၁ ကဲ့သို့ပင်၊ စားနပ်ရိက္ခာကဒီတန်ဖိုးသည် ၂၃ ရက်အကြာတွင် ကုန်သည်။ အစားအစာအတွက် ငွေသုံးရမှုသည် တစ်လလျှင် ၅၅၇ ဘတ် ဖြစ်သည်။
- တစ်စုံတစ်ရာဖြည့် လောင်စာထိရောက်စွာ သုံး၍ ချက်ပြုတ်မှုနည်းလမ်းကို ဆက်လက်၍ မြင့်မားစွာ တိုက်တွန်းသင့်သည်။ (၉၀%)
 - ထိရောက်သည့် လောင်စာသုံးစွဲ ချက်ပြုတ်သည့် နည်းလမ်းကို အများစုဖော်ပြရာ၌ မီးဖိုနှင့် သင့်သည့် အိုးကို ဆက်လက်၍ အသုံးပြုကြသည်။ (၇၀%) ယခင် စစ်တမ်းများနှင့်စာလျှင် 'မချက်ပြုတ်မီ အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားသည်' ဟု ဖော်ပြသည့် အိမ်ထောင်စုများ တိုးများလာသည်။ (၆၇%)

- ပဲမျိုးစုံ၊ ဆန်၊ ဆီများနှင့် ဥများကို 'အလွန်ဈေးကြီး'ဟု ယူဆကြသည်။

