



လဲၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ၊ တၢ်အတယၢ်ယၢ်ထီၣ်/ကံလိထီၣ်ဖဲလၢတၢ်ဒၢ ထီၣ်အကတတၢ်အတၢ်ကဲဘျးကဲဖှိၣ်လၢအ ဘၣ်ထွဲဒီး ဖိ သၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့(မၤဂ့ၤထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသိထီၣ်) န့ၣ်ဘၣ်တၢ်နၢ်ပၢ်အိၣ် ဂ့ၤထီၣ် (အါထီၣ်ဝဲ ၆၆.၂% လၢ ၄၀.၇%၂၀၁၇န့ၣ်အပူၤ).

တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤ ၂၀၁၇န့ၣ်တၢ်လီၤယိထံသ့ၣ်ညါတၢ်အပူၤ န့ၣ်, ဖဲလၢတၢ်ဒၢအဆၢကတၢ်န့ၣ်, တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢတၢ် အိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးအါယၢ်န့ၣ် (iron)န့ၣ်မ့ၢ်တၢ် လၢ အဂ့ၤကတၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲလၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိအဆၢက တၢ်န့ၣ်, တၢ်ဟံးန့ၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢပၣ်ယုၣ်အါယၢ်န့ၣ် (iron) ဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်အနီၣ်ဂံၢ်အါန့ၣ်မ့ၢ် တၢ်လၢအဂ့ၤ ကတၢ်န့ၣ်လီၤ(တၢ်ဂီၤဟံၣ်ဖျါ ၁.၉-၂.၂).

တၢ်လူၤပိၣ်မၤထွဲအါထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်တၢ် Vxty. Cm' Btg , X. e(iron) vitamin A' BzBh t|ph (folic acid) zVxw>' XxD t qXuwBrwRw>' k tD Ekzdt qX uwBm. t d t gM>80μvXwCgpmph(အိၣ်လၢ၈၈.၀% -၉၈.၀%အဘၣ်စၢၤ, စရိဟံၣ်ဖျါ ၁.၈), နိသိးသိးလိာ်သးဒီး ၂၀၁၇န့ၣ်(အိၣ်ရဲၣ်လီၤသးလၢ ၉၂.၀%-၉၈.၀%) န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိ**

yBt gVuh(8519μ)M. vRyhrRxGw>p; xD 'k tD Ekzdt XEkxH Mxw>[ h ul. [ h t BvXurROft od (ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်သိဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်အိၣ်န့ၣ်ထံတဘျီယိ မ့တ မ့ၢ် ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်တနၣ်ရဲၣ်ဝဲ လီၤခဲ) (၈၂.၀%, ၂၀၁၇န့ၣ်).

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံတဘျီယိ သၣ်ဆံးအိၣ် ၂၄လၢ. တၢ်ထံၣ်ဝဲလၢကီၢ်ဆၢဒီးတတီၤန့ၣ် ဂ့ၤ xD 0Mx1310v gVX2017eH tyRwRq2019v g (စရိ ၁.၉). တၢ်ဒုးအိၣ်ထံမိၢ်န့ၣ်ထံတခါမိၢ် (EBF -ထံမိၢ်န့ၣ်ထံ တခါမိၢ်, တဒုးအိၣ်ထံဒီးတၢ်ထံတနီၣ်အဂ့ၤဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ် အိၣ်အဂ့ၤဂၤနီၣ်တမံၤဘၣ်)န့ၣ်, အဆၢကတၢ်ကဘၣ်မ့ၢ်ဝဲ ၄.၇လၢ(တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဖဲလၢ)အတီၢ်ပူၤ, လၢဒဲကဝီၤကိးဖျါန့ၣ် ဒီး, ဘၣ်ဆၣ်ထဲဒုၣ်မိၢ်ရၢမိၢ်ဒဲကဝီၤန့ၣ်ဂ့ၤထီၣ်ဝဲစးထီၣ်လၢ ၂၀၁၅န့ၣ်လဲန့ၣ်လီၤ. (လံာ်စရိ၂.၀)

**တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ**

တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ် ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဘၣ်တၢ်စး ထီၣ်မၤအိၣ်ဒဲလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲအ သိးဖဲသးန့ၣ်အိၣ် ၆ လၢ အခါန့ၣ်, ဂ့ၤထီၣ်ဝဲစးထီၣ်လၢ ၂၀၁၇န့ၣ်တၢ် မၤတၢ်ယိထံ သ့ၣ်ညါတၢ်အပူၤ, ယုၣ်ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ဆိတၢ်ဖဲလၢ တချးပှဲၤ

ထီၣ် ၆ လၢ ဒီးဘၣ်န့ၣ်စ့ၤလီၤဝဲလၢ ၂၀.၀% တုၤထဲဒုၣ်လၢ ၁၃.၀% န့ၣ်လီၤ. ဒဲကဝီၤကိးဖျါန့ၣ်ဒုးန့ၣ်အတၢ်ဂ့ၤထီၣ်လၢ အမ့ၢ်တၢ်လၢအဂၢ်ကျါဝဲစးထီၣ်လၢ ၂၀၁၅န့ၣ်တၢ်မၤတၢ် လီၤယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အပူၤ, ဖဲလၢတၢ်မၤဝဲဖိသၣ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့, ဂ့ၤထီၣ်လၢခါဆူၣ်ညါအဂီၢ်အ IYCF တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ ဝဲလီၤခဲန့ၣ်လီၤ. (တၢ်ဂီၤဟံၣ်ဖျါ ၂.၄)

**w>tD M>\*HM>b gVXt qH pRwvXwyBwz. = Riboflavin(bH w. rH B2)**

ဘၣ်ယးဒီးတၢ်လီၤယုသ့ၣ်ညါဖိသၣ်န့ၣ်, 019μ(n=34) M. <t d ' Bw>q gV>u dhyReX. xHx D \*Bw>z; angular stomatitis (AS), မ့ၢ် ariboflavinosis အ တၢ်ဆိပနီၣ် (ဘၣ်တၢ်မံၣ် B2 တလၢတပှဲၤ, စ့ၤလီၤဝဲလၢ ၁.၉% မ့တမ့ၢ် n=74 လၢ ၂၀၁၇န့ၣ်အပူၤ). ဖဲလၢတၢ်ဟံ ပနီၣ်တၢ်အ တီၤပတီၢ်လၢကဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ကမ့ၢ် တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကိတၢ်ခဲဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်အခါန့ၣ်, angular stomatitis (AS) q|pRvB0uB uBp; xD vX2013eH t yRt c gMx t r h w>vX t t g u w X 0 M x w>v B C d x l b h n g w>c l v m t y R-318μ (တၢ်ဂီၤဟံၣ်ဖျါ ၂.၆)

**w>q|v BrRvXw>rRyBw>tD M>\*HM>b gV uB uB w>rRpXRw>tD M>\*HM>b gV uB uB t w> &l w>uB (SFP/TFP) t y R**

တၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤပူၤလၢဖိသၣ်ယဲၤသံကျဲၤသံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤ ထုးဖဲကြါဒီးနးနးကလဲာ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲ ၂၆.၇% ဒီး ၂၈.၆% နိလၢတၢ်အဝဲန့ၣ်ရဲၣ်လီၤသးအသိး, ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢဖိသၣ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးခဲလၢာ်တဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

**bH w. rH A/w>t u o H x d u v m**

ဘၣ်တၢ်မံၣ် A တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်စးထီၣ်လၢ ၂၀၀၇န့ၣ် ဖဲလၢအိၣ်ဒုၣ်ထဲလၢ ၂၅.၁%န့ၣ်လီၤ. နိလဲၣ် ဂ့ၤဂ့ၤ, ၂၀၁၇န့ၣ်အပူၤန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢအိၣ်ဝဲ ၇၂.၈% လၢမ့ၢ်ထီၣ်သ ကြိၤအိၣ်ဒီး ၈၃.၁% လၢ၂၀၁၅န့ၣ်အပူၤ (Sphere အတၢ်ဟံပနီၣ်ပတီၢ်မ့ၢ်ဝဲအါန့ၣ် ၉၅% လၢဖိသၣ် သးန့ၣ်အိၣ် ၅န့ၣ်ဆူဖိလၢာ်တဖၣ်အဂီၢ် လၢဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုး အိၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒဲယုလၢတဘျီ, တၢ်ဂီၤဟံၣ်ဖျါ၂.၇).

တၢ်ဒုးအိၣ်ကသံၣ်ထိးကလဲာ်ခဲလၢာ်အိၣ်ဝဲ ၆၄.၁%, စ့ၤန့ၣ် ဒီးလၢအပူၤကွၢ် တၢ်ယိထံသ့ၣ်ညါတၢ်ခဲခါ အပူၤ(၂၀၁၇ ဒီး ၂၀၁၅, ၈၃.၅% ဒီး ၈၆.၆%လၢအလီၤပလိာ်လိာ်သး) လၢ

ဖိသန့် 'dM>b. uOH 'b'XxdUvM (anti-helminthes) WZ. vXtyRUBkCkvgtwByR.

တၢ်ဂ့ၢ်ကါဒိၣ်လၢကြးသ့ၣ်ညါ, ဖိသန့်ဘူးထီၣ် ၁,၇၀၀ ဂၤအတၢ်မၤနီၣ်မၤယါလီၤမၤလၢတၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ် A ဇီးကသံၣ်ထိးကလဲၣ်အတၢ်ကူစါယါဘျါန့ၣ်လီၤ.

[ H zCzW>O. OHO. pRtd xdpU(HHS)

ဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်သၣ်ဝံၤသၣ်စ့ၤနီၣ်ထီၣ်စက့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဒုးပၣ် ယုၣ်အိၣ်အမ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးနီၣ်ထီၣ်အပနီၣ်ဘျါတဘိလၢတၢ်စး ထီၣ်အိၣ်လၢ ၂၀၁၃န့ၣ်အပူၤ လၢကလူၤကွၢ်သမံၣ်သမိးဝဲတၢ် သၣ်ဝံၤသၣ်စ့ၤ အိၣ်လၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢဒဲကဝီၤခွဲဖျါၣ်လၢအပူၤန့ၣ်, လၢဟံၣ်ဖိယိဖိတဖျါၣ် အပတီၢ်န့ၣ်, ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်သၣ်ဝံၤသၣ်စ့ၤအနီၣ် ဂံၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ် က့ၤဝဲလၢတၢ်နီၤဖးလီၤတၢ်အပတီၢ်တဖၣ်ကိးခါဒီးအပူၤစး ထီၣ်လၢ ၂၀၁၅န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်လီၤယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဟံၣ် ဖိ ယိဖိအန့ၣ် ၂,၉၃၇ န့ၣ်အကျါန့ၣ်, ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢအအါ ကတၢ် (961၂μ)M. w>O. OHO. pRtd pRd(9717μ vX 2017 '၀ 7710μ vX2015)< xJ . 315μ ([ H zd Czdt 'l. 103'l.) M. w>ymzpxD vXw> O. OHO. pRtd zIt-uX; (2113μ vX2015eH tyR)< '၀ 013μ ([ H zCzdt10'l.) M. ymzpxD vXw>O. OHO. pRd; 'dr; (111μ vX2017' ၀117μ vX2015eH tyR)l (တၢ်ဂီၤဟံၣ်ဖျါၣ်၂.၈)

w>rRed rRCgw>tD OJw>tD tr;=w>ymxH eRz;w>tD M>\*HM>bgt UHtp(FCS-N)

FCS-N ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢ WFP နိသိးလၢကယု သ့ၣ်ညါသမံၣ်သမိးဝဲလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖြီၣ်ထံၣ်န့ၣ်, vitamin A ဇီး heme iron ကအိၣ်ဝဲလၢလၢပဲၤပဲၤ (လၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ် အိၣ်ထဲလၢတၢ်ညၣ်ဒီးညၣ်အပူၤ), လၢအဒီးသန့ၤထီၣ်သး လၢဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ် ဘါတဖၣ်အံၤတဘျးဘျါအါဂီၢ်ဂီၢ်အယိန့ၣ်လီၤ. ဖြီၣ်ထံၣ်န့ၣ် ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးအ စ့ၤတလၢတပဲၤ (အဒိ-vitamin A ဇီးအါယၢၣ်နီၣ် iron) တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤ ဘၣ် ယိၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ပံးဒီးတၢ်ယဲၤယိအဂီၢ်န့ၣ် လီၤ. တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ် ဘါလၢအဆံးအစ့ၤ တလၢ တ ပဲၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံၣ်တီၢ်ပူၤဒိသိးဒီး vitamin A ဇီး iron တဖၣ် မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်အိၣ် လၢဆၢကတီၢ်ဖးယံၣ်အ ပူၤန့ၣ်, ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆၢယံၣ်ထၢ ဒီဖျိ လၢတၢ်အိၣ်လီၤထုး အယိန့ၣ်လီၤ. FCS-N အတၢ်ဂ့ၢ် ထၢဖိၣ်န့ၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်သ့ၣ် နိသိး လၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ လၢတၢ်တုၤလီၤကျါလီၤအိၣ်ဒီးမၤဂ့ၢ် ထီၣ်တၢ်န့ၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ယး

တၢ်အိၣ်အတၢ်မၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်အတၢ်န့ၢ် လီၤပၣ်ယုၣ်မၤတၢ်တဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်လဲလိာ်သးဒီး လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အကျါတဖၣ်.

FCS-N အံၤဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိယုၣ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤ ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအပူၤအဆိကတၢ်တဘျါမ့ၢ်ဝဲဖဲ ၂၀၁၇န့ၣ် အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အစၢၤဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်လၢ တၢ်လီၤယုထံၣ် သ့ၣ်ညါတၢ်အပူၤန့ၣ်, ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အါတက့ၢ်အိၣ်ဝဲတၢ် အိၣ်တၢ်အိၣ်ကိးနံၤဒီးလၢတၢ် တၢ်တူၢ်လိာ်အိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲ ၉၈.၁% န့ၣ်လီၤ. နိလဲၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်, တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢဟံၣ်ဖိ ယိဖိသၢအန့ၣ်အကျါထဲဒုးတဖၣ်ဇိးလၢအိၣ် ဝဲတၢ်အိၣ်လၢ အိၣ်ယုၣ်ဒီး heme iron အါယၢၣ်နီၣ်တဖၣ်ကိးနံၤဒီး (၈၈.၆%)ဒီးတၢ်အိၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ် A အါအါ(တၢ်ဂီၤဟံၣ်ဖျါ ၃.၂) ဒီး အိၣ်ဖြီၣ်ထံၣ်န့ၣ်အါဝဲ, တခါစုၣ်စုၣ်ဘူးထီၣ် လၢ ကတုၤဆူ ၉၀% န့ၣ်လီၤ.

w>[ h ul. [ h z;wz. w>'d CH

- ၁. ဆဲးမၤဂံၢ်ခိၣ်ထံးပုၤတဝၢအတၢ်ဟူးတၢ် IYCF ယုၣ်ဒီး တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဆိတလဲ သကဲၣ်ပဝးအ ကျါအကျဲ (Behavior Change Communication) ဒီး တၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ် ဒီးတၢ်မၤဂ့ၢ် ထီၣ်တၢ် (Growth Monitoring and Promotion) လၢဒဲကဝီၤခဲလၢအပူၤ,လၢတၢ်ပညိၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဖိယိဖိယုၣ်ဒီးအဖိလံၤလၢသးနံၣ်အိၣ်ဖဲ-၂၄လၢတ ဖၣ်အဂီၢ် ဖဲလၢတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါမၤဂ့ၢ်ထီၣ်မိၢ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပတီၢ်အမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တၢ်မၤတ ဖၣ်အကျါတခါန့ၣ်လီၤ.
- ၂. မၤလီၤတၢ်လၢ အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢ အကါဒိၣ်ဝဲထဲလၢမိၢ်တဖၣ်အဂီၢ်မၤဘၣ်. မ့ၢ်စ့ၢ်ကိး လၢဟံၣ်ဖိယိဖိအဂ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢအတၢ်အံး ထွဲကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်(အဒိ-ဖဲ,ဟံၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်)
- ၃. သူတၢ်ဆုၢ်တၢ်ကစီၣ်အကျါအကျဲတဖၣ်ဒီးအမ့ၢ် Facebook, YouTube , အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်လၢ ကဟ့ၣ်နီၣ်လီၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအခိၣ်သ့ၣ်မိၢ် ပုၤအတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢ ဒဲကဝီၤတဖျါၣ်စုၣ်စုၣ်အပူၤ.
- ၄. လီၤဆိဒုးတၢ်ဒဲကဝီၤပုၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်ဟးထီၣ် ကွံၣ်လၢတၢ်မၤခဲအံၤခဲအံၤအယိ, ဆဲးဟ့ၣ်တၢ်သိၣ် လိဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤတဝၢအ ပုၤထုးစုန့ၣ်ကျဲတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကဖဲသကိးမၤသ ကိးယုၣ်တၢ်ဒီးမၤတၢ်အကျါအကျဲဒိသိးသိး, ထဲး ဂံၢ်ထဲးဘါဟ့ၣ် IYCF အတၢ်သိၣ်လိ တၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤတဖၣ်ဆူဒဲကဝီၤခဲလၢအပူၤလၢစူးကါတၢ်ဟံ

ပနီတံအိဉ်နီဂံနီဘါအလံညိဉ်သိဉ်ဒိဉ်လၢပုၤ  
ဟ့ဉ်တံသိဉ်လိဖိတဖဉ်အဂီၢ် (ToT Nutrition  
Curriculum). မၤလီၤတံၢ်လၢ FSN အဒဲကစီၤပုၤ  
မၤ တံၢ်ဖိလၢတံၢ်ပနီအအိၤ တဂၤန့ဉ်အိဉ်ဒီး  
တံၢ်သ့တံၢ်ဘဉ်အကံၢ်အစီၤလၢကပၤဆုၤတံၢ်ဟူးတံၢ်  
ဂဲၤတံၢ်မၤတဖဉ်အိၤန့ဉ်လီၤ.

**w>R0IycfWz.**

**မိၢ်တံၢ်အိဉ်နီဂံနီဘါ**

- ၁. တံၢ်ဟ့ဉ်တံၢ်သ့ညါနီၤပာ်ဘဉ်ယးဒီးမိၢ်တံၢ်အိဉ်  
နီဂံနီဘါအတံၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့ပတီၢ်တဖဉ်န့ဉ်  
မ့ၢ်တံၢ်ခွဲးတံၢ်ယံာ်တခါလၢကဒုးသ့ညါတံၢ်အကါ  
ဒိဉ်ဘဉ်ယးတံၢ်လဲၤဆူပုၤကွၢ်ပုၤမိၢ်ဒါအလီၢ်  
(ANC) တဘျီယီတသ့ဖဲအသ့ ဖဲလၢအသ့ညါ  
လီၤသးလၢအဒါထီဉ်ဝဲ တကီၢ်ခါအဆၢကတီၢ်န့ဉ်  
မ့ၢ်တံၢ်လၢအကါဒိဉ်ဝဲန့ဉ်လီၤ. တံၢ်ဟူးတံၢ်ဂဲၤခဲ  
လၢလၢအဘဉ်ထွဲဒီး YCF ကဘဉ်ပဉ်ယုဉ်လၢ  
တံၢ်ဂ့ၢ်တံၢ်ကျိၤအဝဲအံၤ.
- ၂. နီၢ်ခိတယၢ်ယၢထီဉ်/အါထီဉ်ဝဲဖဲလၢမိၢ်တဂၤဒါ  
ထီဉ်အဆၢကတီၢ်န့ဉ်မ့ၢ်တံၢ်လၢအကဲဘျူးကဲဖိုဉ်  
လၢမိၢ်တံၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂီၢ်. တံၢ်ဂ့ၢ်အံၤက  
ဘဉ် တံၢ်ဒုးသ့ညါအါထီဉ်အိၤဒီးသိးလၢကမၤဂ့ၢ်  
ထီဉ်အတံၢ်နီၤပာ်ဒီးလၢခဲကတံၢ်မၤထွဲအိၤအဂီၢ်  
န့ဉ်လီၤ.
- ၃. တံၢ်အိဉ်ဝဲဖြိဉ်ထံနဲဖဲလၢဒါထီဉ်အဆၢကတီၢ် ဒီး  
တံၢ်ဒုးအိဉ်နီဖိအဆၢကတီၢ်န့ဉ်တံၢ်ကဘဉ်မၤဂ့ၢ်  
ထီဉ်အိၤမ့ၢ်လၢတံၢ်ပာ်ဖျါထီဉ်အါမးလၢတံၢ်အိဉ်ဝဲ  
တံၢ်အိဉ်လၢအိဉ်ဒီးဖြိဉ်ထံနဲဖဲလၢဒါထီဉ်ဒီးဒုးအိဉ်  
နီဖိအဆၢက တီၢ်န့ဉ်စ့ၤဒိဉ်န့ဉ်ဒီးလၢတံၢ်အိဉ်ညီ  
နီအိၤလၢတံၢ်တဒါထီဉ် မ့တမ့ၢ် တဒုးအိဉ်နီဖိ  
အဆၢကတီၢ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. တံၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တံၢ်အံၤက  
ဘဉ် တံၢ်ကတိၤသကိးအိၤဖဲလၢတံၢ်မၤတံၢ်ဒုးနဲဉ်  
တံၢ်ဖိအိဉ်ဖိအိဉ်တံၢ်အိဉ်အတံၢ်အခါ ဒီးသိးလၢက  
နီၤပာ်ဂ့ၢ်ထီဉ်တံၢ်ပနီတံၢ်အိဉ်ဖြိဉ်ထံနဲစ့ၤဝဲဖဲ  
လၢတံၢ်ဒါထီဉ်ဒီးဒုးအိဉ်နီဖိအဆၢကတီၢ်န့ဉ်လီၤ.

**တံၢ်ဒုးအိဉ်နီဖိ**

ZMxw>'ktD xhdEkxWwcyf(tqXuwD'ixD  
M.<qIrr0Jw>'ktD EkxhdEkxWwcyf(WwRvXtd 6  
VJဆဲးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါဒီးမၤဂ့ၢ်ထီဉ်ခိဉ်ယၢတံၢ်အိဉ် သး  
လၢအဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤတံၢ်တဖဉ်, ကတိၤသကိးအိၤလၢ  
ကရူၢ်ဆဲးဆဲးဖိအပူၤ.

**တံၢ်ဒုးအိဉ်တံၢ်အိဉ်လၢနီဂံနီဘါ**

ဒုးပဉ်ယုဉ်တံၢ်ဂ့ၢ်လၢဘဉ်ထွဲဒီး အတံၢ်မၤလိပူၤဒီးသိးလၢ  
ကဆဲးဒုး အိဉ်ဂံၢ်အိဉ်ကျိၤအတံၢ်ဆိတလဲသကဲာ်ပဝး  
လၢအဘဉ်ဆၢဘဉ်ကတီၢ်လၢတံၢ်စးထီဉ်မၤတံၢ်ဒုးအိဉ်တံၢ်  
အိဉ်လၢအနီၤ ဂံၢ်နီဘါ.

**w>tD M>\*HM>bgyktqHp&wvkwylwz. =  
Riboflavin(bh w. rH B2)**

- ၁. ဆဲးအိဉ်တံၢ်အိဉ်အကလုာ်ကလုာ်လၢတံၢ်အိဉ်  
နီဂံနီဘါအတံၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်သ့မိၢ်ပုၤအပူၤဒီးသိးလၢ  
ကဟးဆဲးတံၢ်အိဉ်နီဂံနီဘါတလၢတပုၤအဂီၢ်.  
အိဉ်တံၢ်အိဉ်လၢကဟ့ဉ်မၤစၢၤတံၢ်အိဉ်နီဂံနီဘါ  
အခိဉ်သ့တဖဉ်လၢတံၢ်ထံဉ်နီအိၤလၢတံၢ်အိဉ်  
သၢကရူၢ်အပူၤ.
- ၂. စူးကါ FCS ပုၤဆါတံၢ်ဖိ အကျးတဖဉ်ဒီးအမ့ၢ်  
တံၢ်ခွဲးတံၢ်ယံာ်တခါလၢကမၤစၢၤတံၢ်အိဉ်တံၢ်အက  
လုာ်ကလုာ်ဒီးမၤစၢၤတံၢ်သ့ညါနီၤပာ်ဘဉ်ယးတံၢ်  
အိဉ်သၢကရူၢ်အဂ့ၢ်ဒီးဆဲးလီၤမံၤဆူပုၤဆါတံၢ်ဖိအ  
အိဉ်.

**w>qIvBrRvXw>rRy&w>tD M>\*HM>bgu&H  
U&Hw>rRp&Rw>tD M>\*HM>bgu&Hustw>  
&I. w>u&R (SFP/TFP) tYr**

- ၁. တံၢ်ဂ့ၢ်လၢမၤစၢၤတံၢ်ဆဲးလီၤမံၤစ့ၤန့ဉ် မ့ၢ်တံၢ်  
ဒိဉ်ယံာ်လၢအိဉ်ဒီးတံၢ်အိဉ်လီၤထူးဖဲကြးဒီးနးနး  
ကလဲာ်တဖဉ်လၢအနီဉ်ဂံၢ်စ့ၤဒိဉ်မး. ၁.၉% ဒီး  
၀.၂%). အနီဉ်ဂံၢ်အိဉ်စ့ၤဝဲအယံာ်ထဲဒ်ဖိသ့  
တဂၤမၤလၢအိဉ်ဒီးတံၢ်အိဉ်လီၤထူးတံၢ်ဆါန့ဉ်တံၢ်  
တဒုးနဲဉ်ဖျါဝဲအယံာ်ကထီဉ်တံၢ်ဆဲးလီၤမံၤအနီဉ်ဂံၢ်  
စ့ၤန့ဉ်လီၤ. မ့ၢ်ထီဉ်သကြီၤဒီးတနံဉ်တဘျီ HIS  
အတံၢ်ပာ်ဖျါလၢ၂၀၁၉န့ဉ်န့ဉ်ဒုးနဲဉ်ဝဲလၢဖိသ့  
ဆဲးလီၤမံၤအနီဉ်ဂံၢ်အိဉ်ဝဲ ၅၇% န့ဉ်လီၤ.
- ၂. နီဉ်ဂံၢ်လၢအစ့ၤအံၤမ့ၢ်မၤဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးတံၢ်ဆဲး  
လီၤမံၤသနက့, ဒုးအိဉ်ထီဉ်ကျဲအသိတဖဉ်လၢ  
က ဒုးနဲဉ်ဖျါဖိဉ်သ့ယံာ်သံကျိသံလၢ ပုၤတဝါအ  
ပူၤ လၢတလိဉ်တံၢ်ဒီးသန့ၤထီဉ်သးလၢတံၢ်လဲၤဆူ  
GM&P လၢကဒုးနဲဉ်ဖျါထီဉ်ဖိသ့ယံာ်လီၤန့ဉ်  
ဘဉ်.

**bh w. rH A/w>[ h uoH xduvH**

- ၁. ဆဲးမၤပိာ်ထွဲ ထံဉ်ဘံဉ်စံဉ် SFP ၂၀၁၈ တံၢ်န့ဉ်ကျဲ  
ဘံဉ်တုဉ်မံဉ် A အတံၢ်မၤအကျိၤအကျဲလၢ ဖိသ့တ  
ဖဉ်, ပုၤမိၢ်ဒါတဖဉ်ဒီးမိၢ်ဒုးအိဉ်နီဖိတဖဉ်အဂီၢ်.  
မၤနီဉ်မၤယါအိၤလၢတံၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အကးပူၤ.

၂. ဆဲးဟ့ၣ် တလါတဘျီလါဖိသၣ်ခဲလၢၣ် ဖိသၣ်  
၁-၁၂ နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်. ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်ဟ့ၣ်က  
သံၣ်ထိးကလဲၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကးပူၤ.

၃. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢတဖၣ်ကမၤလီၤတၢ်လၢ  
ပှၤ မၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တဖၣ်ဒီးပၢၢ်  
နီၣ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢတၢ်ကကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတံၣ်တၢ်  
မံၣ် A လၢမၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်  
ကသံၣ်ထိးကလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

၄. မၤဘၣ်လီၢ်အခဲအံၤတၢ်အုၣ်သးဒီးတၢ်မၤတၢ်အကျဲ  
လၢအဂ့ၤကတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲလၢအ  
ဆဲးလဲၤသးကွဲးကွဲးဒီးလၢခါဆူညါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်  
ကျဲဒီးတၢ်ဖိးအိၣ်မၤအိၣ်အဂီၢ်.

[ H zCzW>O. ORo. pReD xD puHHS)

ဆဲးဒုးပၣ်ယုၣ် FCS PDM အတၢ်ယိထံသ့ၣ်ညါတၢ်တဖၣ်,  
မၤအိၣ်တနံၣ်သၢဘျီ.

w>rReD rRCg>tD Ojw>tD tr;=w>yHxH  
eRz;w>tD M>\*HM>bgt UHtpD(FCS-N)

- ၁. တၢ်အကါဒိၣ်ဘၣ်ယး တၢ်ပံးန့ၢ်အိၣ် တၢ်ညၣ်ဒီး  
ညၣ်လၢအိၣ်ဒီးအါယၢၣ်နံ (iron)အါအါန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်  
သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအပူၤဒိၣ်မးလၢ  
ဟံၣ်ဖိယိဖိအါန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်  
ပိၣ်ကတိၤသကိးတၢ်လၢဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်တၢ်အက  
လုၣ်လီၤဆီလီၢ်သးတဖၣ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်တြီအိၣ်တ  
ဖၣ်ဖဲ လၢတၢ်မၤတၢ်ဆဲးမၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ် ဘါအ  
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အခါဒီးပညိၣ်အိၣ်လၢ ပိၣ်မုၣ်  
သးစၢ်လၢတချုးဒၤထီၣ်ဒဲးဘၣ်ဒီးပိၣ်မုၣ်လၢအဒၤ  
တဖၣ်အဂီၢ်.
- ၂. ဆဲးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဒဲးသိးလၢတၢ်ကအိၣ်တၢ်အိၣ်  
န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအုၣ်ရဲးမံးစံး(AsiaREMix )ကမူၣ်လၢ  
ပှၤထီၣ် SFP တၢ်သိၣ်လိတဖၣ်အဂီၢ်, မၤလီၤတၢ်  
လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဘၣ်ယး တၢ်အိၣ်အါ  
ယၢၣ်နံ(iron)ဒီးတၢ်တြီတၢ်တဖၣ်လၢကပၣ်ယုၣ်  
ဝဲတၢ်အိၣ် လၢအိၣ်ဒီးအါယၢၣ်နံအါအါလၢဘၣ်  
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအိၣ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်  
အပူၤ.
- ၃. ဆဲးမၤကွဲးတၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ညါန့ၢ်အိၣ်လီၤဆီ  
လီၢ်သးကလုၣ်ကလုၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ  
လၢအအါဒီးအစ့ၤအတၢ်ကါဒိၣ်ဝဲတဖၣ်,လၢစူးကါ  
ထံၣ်တံၣ်စံၣ်အတၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါတၢ်  
အိၣ်ကးအကျိၤအကျဲ (Food Aid and Food  
Card System PDM) အတၢ်ယိထံသ့ၣ်ညါတၢ်  
တဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ အါဒိၣ်န့ၢ်  
တၢ်မၤတၢ်လီၤယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ  
တနံၣ်ခံဘျီဒဲးန့ၣ်လီၤ.