

# စာအစားအစာဖူလုံမှုဆိုင်ရာ စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုစစ်တမ်း

စားနပ်ရိက္ခာဝေပေးပြီးနောက် စစ်တမ်းကောက်ယူမှု

ဇွန်လ၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်



စခန်း ၉ ခုတွင် အိမ်ထောင်စု ၄၀၇ စု၏ ပါဝင်မှုဖြင့်ဆောင်ရွက်သည်။

## အစားအစာ စားသုံးမှု ရမှတ် - "လက်ခံဖွယ်ရှိ" ကြောင်း အိမ်ထောင်စုများ၏ ဖော်ပြချက်များ

အစားအစာ စားသုံးမှုရမှတ် အာဟာရအရည်အသွေး လေ့လာချက်(FCS-N)သည် နေ့စဉ်စားသုံးသော ပရိုတိန်း (အသားဓါတ်)၊ ဗိုက်တာမင်အေနှင့် သံဓါတ် (အသား၊ ငါးတို့တွင်သာလျှင်ပါပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်က အလွယ်တကူ စုပ်ယူသည်) လုံလောက်မှုကို အကဲဖြတ်သည်။ အစားအစာ စားသုံးမှု လေ့လာချက်(FCS-N)သည် အိမ်ထောင်စု များ အစားအစာရရှိနိုင်မှု၊ စားသုံးမှုတို့နှင့်အတူ အရပ်ပိုင်း၊ ပိန်လီဒ်ဒ်၊ အသေးစား အာဟာရဓါတ် များချို့တဲ့မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်သည်။ ပရိုတိန်းချို့တဲ့လျှင် ပိန်လီဒ်ဒ်နှင့် အရပ်ပိုင်းတို့ ဖြစ်ရန် အန္တရာယ်ရှိပြီး၊ အသေးစားအာဟာရဓါတ်များ စားသုံးနိုင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ပရိုတိန်းပါသော အစားအစာသည် ဗိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များလည်း ကြွယ်ဝပြီး၊ သတ္တုဓါတ်များ အားစုပ်ယူမှုကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကာလရှည်ကြာသွားလျှင် ဗိုက်တာမင်အေ နှင့် သံဓါတ်ကွဲသို့သော အသေးစား အာဟာရဓါတ်များ ချို့တဲ့မှုသည် နာတာရှည် အာဟာရချို့တဲ့ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

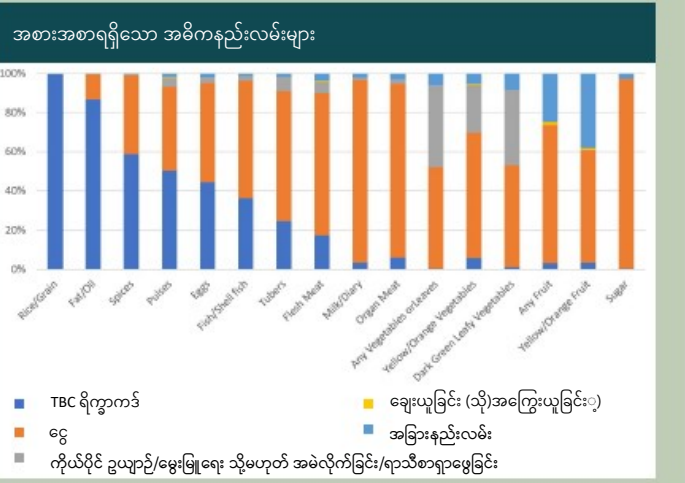
(FCS-N)က ညွှန်ပြသည်မှာ နေ့စဉ် ဗိုက်တာမင်အေနှင့် သံဓါတ် စားသုံးမှုက ပထမသုံးလထက် ထက် အတော်အတန်နိမ့်သော်လည်း အိမ်ထောင်စုအများစု (၉၅.၂ %) က လက်ခံဖွယ် အမျိုးစုံလင်သော နေ့စဉ်အစားအစာကို စားသုံး သည်ဟုဖော်ပြ၍ ဒုတိကသုံးလ ရလဒ်က ၂၀၂၃ ခုနှစ်၏ ပထမသုံးလထက် ၂.၂% တိုးလာခဲ့ပါသည်။ သံဓါတ်သံကြွယ်ဝသော အစားအစာစားသုံးမှု အရည်အသွေးကို အိမ်ထောင်စု (၁၅ %) ၏ နေ့စဉ်စားသုံးမှု ဖော်ပြချက်တွင်သာ တွေ့ရှိရကြောင်း နှင့်၊ ဗိုက်တာမင်အေ (၇၀%) နှင့် ပရိုတိန်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (၇၈%) နေ့စဉ်စားသုံးပါသည်ဟု အိမ်ထောင်စု အများစု ကဖော်ပြကြောင်း (FCS-N)၏ ရလဒ်က ဆက်လက် ညွှန်ပြပါသည်။



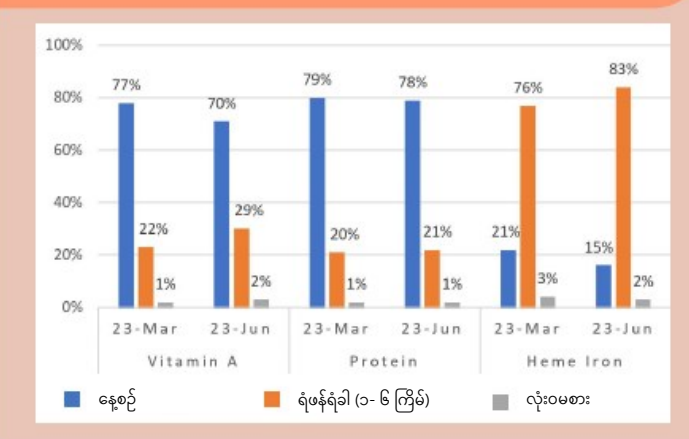
## အစားအစာရရှိသော အဓိက နည်းလမ်းများ

အစားအစာ စားသုံးမှု လေ့လာခြင်း(FCS-N)နှင့်အတူ၊ မြေကြားပေးသော အိမ်ထောင်စုများအား အစားအစာအုပ်စု အသီးသီးကို ရရှိသော အဓိကနည်းလမ်းများအကြောင်း မေးပါသည်။ ၂၀၂၃ ၏ ပထမ (၃) လ နှင့် များစွာ ကွဲပြားခြားနားမှု မရှိဘဲ၊ အများအားဖြင့်၊ TBC ရိက္ခာ ကတ်ကို အသုံးပြုပြီး၊ ဆန် (၉၈.၂ %)၊ ဆီ/အဆီ (၈၅.၃ %)၊ ဟင်းခတ်ပစ္စည်းများ (၅၈%)၊ ပဲခြမ်း (၄၂%)နှင့် ကြက်ဥ (၃၈.၃%)တို့ကို ဝယ်လေ့ရှိသည်။ အခြားသော အစားအစာ အမျိုးအစားအားလုံး ရရှိရေးအတွက် ငွေဖြင့်ဝယ်ယူခြင်းသည် အများဆုံးအသုံးပြုသော နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလေ့ရှိကြသည်။

၂၀၂၃ ၏ ပထမ (၃)လ တွင် အစားအစာ တစ်မျိုးမျိုး ရရှိရေးအတွက် ချေးယူခြင်း သို့မဟုတ် အကြွေးယူ ခြင်းကို နည်းလမ်းတရပ်အဖြစ် အိမ်ထောင်စုပေါင်း (၃၆%)စုက ဖော်ပြခဲ့သော်လည်း၊ ဤစစ်တမ်းကောက်လေ့လာမှုတွင်မူ ၎င်းနည်းလမ်းကို အိမ်ထောင်စုပေါင်း (၁၂)စုကသာ ဖော်ပြကြသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် 'ကိုယ်ပိုင် ဥယျာဉ် စိုက်ခင်း သို့မဟုတ် ရာသီစာရှာဖွေခြင်း'မှ ရရှိသော အဓိက အစားအစာအဖြစ် ဆက် လက်ရှိ နေကြောင်း ဖော်ပြကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးမျိုး (၄၀.၇ %)၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ (DLGV, ၃၄.၁ %)နှင့် အဝါရောင်/လိမ္မော်ရောင် အသီးများ (YOV, ၁၂.၃ %) တို့ဖြစ်သည်။



FCS-N အရ တွေ့ရှိသော နေ့စဉ်အစားအစာ အရည်အသွေး - ဗိုက်တာမင် အေ၊ ပရိုတိန်းနှင့် သံဓါတ်တို့ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးမှု အကြိမ်ရေ, ၂၀၂၃ ၏ ပထမ (၃) လ နှင့် ဒုတိယ (၃)လ နှိုင်းယှဉ်ချက်



## အိမ်ထောင်စုအလိုက် ဆာလောင်မှု(HHS)ညွှန်းကိန်း

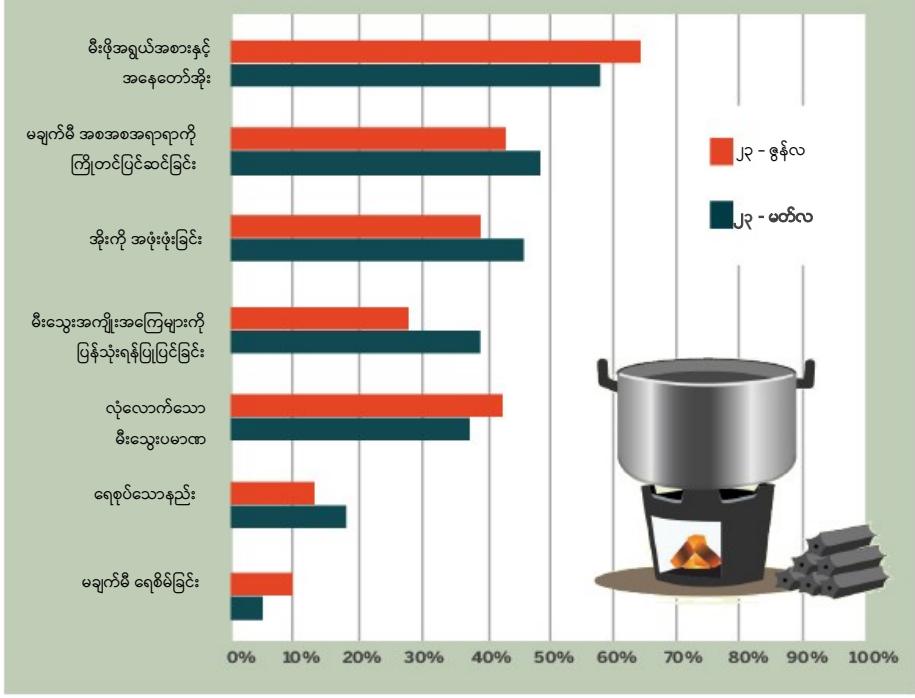
အိမ်ထောင်စုအလိုက် ဆာလောင်မှုအဆင့် ညွှန်းကိန်းသည် အိမ်ထောင်စုတစ်စုတွင် ဆာလောင်မှုကို တိုင်းတာရန်အတွက် ရိုးရှင်းသော ညွှန်ပြကိန်းဖြစ်ပြီး၊ ယဉ်ကျေးမှုအမျိုးမျိုးတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် အထူးစစ်ဆေးအတည်ပြုထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပေါ်ထွက်လာသော ရမှတ်များသည် အိမ်ထောင်စုအဆင့်နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ၎င်းအဆင့်တို့မှာ ဆာလောင်မှု အလွန်နည်းသည် (သို့) ဆာလောင်မှု မရှိသည့်အဆင့်၊ အလယ်အလတ်အဆင့်နှင့် အပြင်းအထန် ဆာလောင်မှုရှိ သည့်အဆင့် တို့ဖြစ် သည်။

**အိမ်ထောင်စု (၀)**  
အပြင်းအထန် ဆာလောင်မှုရှိ

**အိမ်ထောင်စု (၂)စု**  
အလယ်အလတ် ဆာလောင်မှုရှိ

**၉၉.၅%**  
ဆာလောင်မှုအလွန်နည်း (သို့) မရှိပါ

## လောင်စာ အလေအလွင့်နည်းသော နည်းလမ်းများကိုသုံးစွဲခြင်း ၂၀၂၃ ၏ ပထမ (၃) လ နှင့် ဒုတိယ (၃)လ နှိုင်းယှဉ်ချက်



## အစားအစာဈေးနှုန်းများ နှင့် အစားအစာ အရည်အသွေး တို့နှင့်ပတ်သက်သော ထင်မြင်ချက်များ

အစားအစာအုပ်စုအားလုံးကို အလယ်အလတ်ဈေးနှုန်းမှ ဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့် ဝယ်၍ရနိုင်ကြောင်း ဖြေကြားသူ ၈၄% က ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဆန် (၃၁%၊ n = ၁၁၈)၊ စားဆီ/အဆီ (၁၉.၂%၊ n = ၇၃)နှင့် ကြက်ဥ(၁၁.၅ %၊ n = ၄၄) တို့သည် 'အလွန်ဈေးကြီးသော' အစားအစာများအဖြစ်ရှိနေဆဲဖြစ်ကြောင်း အိမ်ထောင်စုများက ထင်မြင်လေ့ရှိကြသည်။ ရိက္ခာကုန်ဖြင့် ရရှိသော အစားအစာများနှင့် ပတ်သက်၍မူ (၃.၇ %) သောဖြေကြားသူများက အရည်အသွေး နိမ့်ကြောင်း ဖော်ပြကြသည်။

## အနှစ်ချုပ်

- (၁) နေ့စဉ်စားအစားအစာများသည် 'လက်ခံဖွယ်' အမျိုးစုံလင်ကြောင်း အိမ်ထောင်စုများ၏ ဖော်ပြချက်သည် ၉၅.၂% မှာ ဆက်လက်မြင်နေဆဲဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ၂၀၂၃ ၏ ပထမ (၃) လ ကထက် ၂.၂% တိုး လာခြင်းဖြစ်သည်။
- (၂) ဆာလောင်မှုရှိကြောင်း ဖော်ပြသူ အလွန်နည်းသည် (အိမ်ထောင်စု ၂ စုကသာ အလယ်အလတ်ဆာလောင်မှုရှိသည်ကို ဖော်ပြကြသည်)။ အိမ်ထောင်စု ၁၂ စုက ၎င်းတို့၏ အစားအစာ ရရှိရေးနည်းလမ်းများသည် ချေးယူခြင်း / အကြွေး ယူခြင်းဖြစ်သည်ဟုဆိုပြီး ပထမ (၃) လထက် ၂၄ အိမ်ထောင်စု လျော့သွားခြင်းဖြစ်သည်။
- (၃) ဖြေကြားသူ ၈၄% က ရိက္ခာကုန်ဖြင့်ဝယ်ရသော ဆိုင်များ၌ အစားအစာများကို အလယ်အလတ်ဈေးနှုန်းများမှ ဈေးနှုန်းသက်သာစွာ ဝယ်ရကြောင်း ဖော်ပြကြသည်။ အစားအစာ အရည်အသွေး အရဆိုးလျှင် 'အရည်အသွေးနိမ့်'ကြောင်း ဖြေကြားသူ ၃.၇% က ဖော်ပြကြသည်။ ယခင်ကဲ့သို့ပင်၊ ဆန်၊ စားဆီနှင့် ကြက်ဥတို့သည် ဈေးနှုန်းအလွန်ကြီးနေကြကြောင်း ဖော်ပြကြသည်။ သို့ ရာတွင် ဤ သုံးမျိုး အလွန်ဈေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြသူ ရာခိုင်နှုန်းသည် ပထမ (၃) လ ထက်နည်းသည်။
- (၄) TBC ရိက္ခာကုန်သည် ဆန်၊ စားသုံးဆီ၊ ဟင်းခတ်ပစ္စည်း၊ ကြက်ဥတို့ရရှိရေးအတွက် အဓိကနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး၊ ငွေသား(ပေးချေမှု) သည် အခြားသော အစားအစာအုပ်စုများအတွက် အဓိက နည်းလမ်း နောက်တခုဖြစ်သည်။ စားသုံးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်ဝက်နီးပါး ကို ကိုယ်ပိုင်ဥယျာဉ်/မွေးမြူရေးမှ သို့မဟုတ် အမဲလိုက်ခြင်း/ရသီစာရှာဖွေခြင်းမှ ရရှိသည်။
- (၅) ရိက္ခာကုန်တန်ဖိုးသည် အသုံးပြုရန် တွက်ထားသည့်အတိုင်းသုံးရာတွင် ၂၃ ရက်ကြာခံသည်။ ရိက္ခာကုန် မသုံးဘဲ အစားအစာများကို အပြင်မှ ဝယ်ပါက၊ တလလျှင် ပျမ်းမျှခြင်း ၆၃၅ ဘတ်ကုန်ကျသည်။ ထို့ပြင်၊ လောင်စာ(စွမ်းအင်) အလေအလွင့်နည်းသော ချက်ပြုတ်နည်းများကို သုံးစွဲမှုများနေဆဲ(၉၀%) ဖြစ်ပြီး၊ မီးသွေးခွဲတမ်းသည် ရက် ၂၀ ကြာခံသည်။
- (၆) ရိက္ခာကုန် အကူအညီကြောင့် မိမိတို့မှာ လုံခြုံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရကြောင်း အိမ်ထောင်စုများ(၉၆.၅%)က ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် ဖြေကြားသူ ၁၃ ဦးကမူ ဤဖော်ပြချက်ကို သဘောမတူကြချေ။