

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ကံၢ်န့ၣ်ဘၢ အလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်

တၢ်သိၣ်လိကံၢ်ခိၣ်ထံးဒီးပတီၢ်ထီအတၢ်မၤလိတဖၣ်
အလံာ်န့ၣ်ကျဲ

Ver 2.0



တၢ်သိၣ်လိတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်န့ၣ်ကျဲ

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်

တၢ်ကတိၤလၢညါဘၣ်ဃးလံာ်န့ၣ်ကျဲ.....	၃
တၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤ.....	၇
တၢ်သိၣ်လိအပီးလီၤဒီးလံာ်နီၤလီၤအခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤခံၤသ့ၣ်တဖၣ်.....	၁၇
တၢ်ဒီးစးကွၢ်ဆိ/တၢ်ဒီးစးကွၢ်လၢခံ, တၢ်သမံသမိးလီၤကစၢ်သး	
အတၢ်သံကွၢ်, တၢ်သမံထံတၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသကိးတၢ်.....	၂၆
တၢ်သိၣ်လိလၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်အဂီၢ်.....	၄၀
ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤလိ ၁-၆.....	၆၈
တၢ်မၤလိ ၁ - တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်သိၣ်လိ.....	၆၉
တၢ်မၤလိ ၂ - ကဃျၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၈၂
တၢ်မၤလိ ၃ - တၢ်အိၣ်ကရူၢ်တဖၣ်အတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၉၃
တၢ်မၤလိ ၄ - တၢ်အိၣ်အတၢ်ကဆဲးကဆိတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၁၁၆
တၢ်မၤလိ ၅ - တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်...	၁၃၄
တၢ်မၤလိ ၆ - တၢ်ဒူးအိၣ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသ့ၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)တၢ်မၤလိပတီၢ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၁၅၇
တၢ်မၤလိပတီၢ်ထီ ၇-၁၂.....	၁၇၂
တၢ်မၤလိ ၇ - ဖိသ့ၣ်အတၢ်ခိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီး လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၁၇၃
တၢ်မၤလိ ၈ - တၢ်ဒူးအိၣ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသ့ၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်-(IYCF)လၢပတီၢ်ထီအတၢ်မၤလိပတီၢ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၁၉၇
တၢ်မၤလိ ၉ - တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤ - ထီၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်အတၢ်မၤလိပတီၢ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၂၂၂
တၢ်မၤလိ ၁၀ - တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီး လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၂၅၄
တၢ်မၤလိ ၁၁ - တၢ်ဃုထၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအတၢ်မၤလိပတီၢ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၂၈၂
တၢ်မၤလိ ၁၂ - မိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.....	၃၀၉

တၢ်ကတိၤလၢညါဘၣ်ဃး လံာ်န့ၣ်ကျဲၤ



**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးအတၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပှၢ်တဖၣ်
လၢတၢ်ဖးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ်
တၢ်သိၣ်လိအလံာ်န့ၣ်ကျဲ**

တၢ်သိၣ်လိအလံာ်န့ၣ်ကျဲအဝဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲလၢပှၢ်မၤတၢ်ဖိလၢအမၤတၢ်လၢတၢ်မၤလီၢ်ပှၢ်(တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအပှၢ်
ဘၣ်မူဘၣ်ဒါဖိဒီးဒဲကဝီၤပှၢ်မၤတၢ်ဖိတဖၣ်) အဂီၢ်, လၢအိၣ်လၢဒဲကဝီၤလၢ ကီၢ်က့ၣ်တဲာ်ဒီးကီၢ်ပယီၤအကီၢ်ဆၢ
တဖၣ်အ ပှၢ်န့ၣ်လီၤ. နီၤလဲၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ, ပှၢ်မၤတၢ်ဖိလၢအအိၣ်လၢကီၢ်ဆၢဒီးတတီၤအပှၢ်လၢဒဲကဝီၤအချၢတဖၣ်စ့ၢ်
ကီးသ့ဝဲလံာ် အံၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖိတၢ်လံာ်အပီးလိတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရူၣ်ဒိၣ်ဒီးဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအ
တၢ်အိၣ်သးခံၣ် ပၤ လၢဒီးတၢ်ကတိၤအကျိၣ်အဝီၢ်ဩတဖၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ်ဆိတလဲမၤဘၣ်လိာ် ဘၣ်စးက့ၤအီၤညီဝဲ
န့ၣ်လီၤ. လံာ်န့ၣ်ကျဲတ ဘၣ်အံၤအတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲလၢတၢ်ဖးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF), မိၢ်အ
တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ, ဒီး တၢ်ထံၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ/တၢ်အိၣ်လီၤထူးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိခဲလၢာ်
အိၣ်ဝဲ ၁၂ ခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပညိၣ်

တၢ်သိၣ်လိအံၤအတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးကမၤစၢၤပှၢ်မၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကသ့ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်,နၢ်ပၢ်ဒီးမၤဆၢက့ၤတၢ်
အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢဒဲကဝီၤလီၤဆိလိာ်သးတဖၣ်အပှၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်
သိၣ်လိအံၤကဟ့ၣ်ပှၢ်ဖဲထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ
အဂ့ၢ် အ ကျိၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်, ဒ်သိးလၢကမၤဂ့ၤထီၣ်အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဖဲတၢ်မၤဒီး
မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အပှၢ်တဝၢတဖၣ်အပှၢ်န့ၣ်လီၤ.

အဒိဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကသ့ -

- တဲနၢ်ပၢ်ကမုၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်မၤသးနီၢ်ကီၢ်တဖၣ်.
- သူတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအဝဲအံၤဒ်သိးလၢကနၢ်ပၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢမိၢ်ဒီးဖိအိၣ်လၢပှၢ်တဝၢပှၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤမၤတၢ်သ့ဂ့ၤထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢမိၢ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်,လီၤဆိၣ်ဒုၣ်တၢ်လၢအပညိၣ်ဃီၤဝဲလၢတၢ်ဖးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ် အိၣ် (IYCF) လၢအမ့ၢ်တၢ်တခါလၢထံၣ်ဂ့ၤကီၢ်ဂၤတူၢ်လိာ်ဝဲ, ဃုာ်ဒီးမိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ဟံတဖၣ်

- ဟံဖျါထီၣ်UNICEF အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်မၤတက့ၣ်
- တဲန့ၣ်ဟံတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤမူဒါလၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအအဂ့ၤ
- ဟံဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်အရူဒိၣ်နီၣ်နီၣ်ကီၢ်ကီၢ်တဖၣ်, အဖိ -
 - တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤဒီးအါဝဲတဖၣ်, တၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ အစ့ၤအဂံၢ်ခိၣ်ထံးဃုခါ,တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကရူၤသၢခါဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်, အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပဲသိးသိးလိၣ်သးဒီးတၢ်အိၣ်လၢအဖုးကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတဖၣ်.
- ဟံဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ကဆုကဆုအတၢ်ဘျၢတဖၣ်, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးခီဖျိလၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်, တၢ်အိၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်တကဆုကဆု, တၢ်မၤလိတၢ်ဒီသဒေတၢ်တဖၣ်ဒီးနီၣ်ကစၢ်အတၢ်ကဆုကဆုလၢအဂ့ၤတဖၣ်.
- ဟံဖျါထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးလိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်(သူဝဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါအလံာ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့/တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်)
- ဟံဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်ခီဖျိသူဝဲUNICEFအတၢ်မၤတက့ၣ် - တၢ်လၢအကဲထီၣ်သးတဘျီဃီ(သတူၢ်ကလၢ)ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးလၢအကဲထီၣ်သးလၢပုၤတဂၤဘၣ်တဂၤ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးပုၤတတၢ်လၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ.
- ဟံဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကဲလဲၤတရံးသး.
- သူဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ထီၣ်တၢ်ဒုးပုၤကညီအဂ့ၢ်ပိညါ(တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်နီၣ်ခိၣ်ပုၤ)ဒီးထီၣ်ဒုးပုၤတဂၤဘၣ်တဂၤအတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂ့ၢ်အကျိၤဒီးန့ၣ်ဟံတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးလၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ.
- ဟံဖျါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်(တၢ်စံးဆၢက့ၤပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်လိၣ်ဘၣ်, တၢ်အိၣ်အတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်, တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤပုၤဆါဒီးတၢ်ဆုၤခိၣ်ညါအကျိၤအကျဲတဖၣ်)
- ဟံဖျါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)လၢအဘၣ် (တၢ်လၢအကါဒိၣ်, တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ, တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ)
- ဟံဖျါထီၣ်မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤ-တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်ဘါဝဲလၢအိၣ်ဒီးဟုသးအခါဒီးဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိအခါဒီးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၤကၤအဂီၢ်တဖၣ်)

တၢ်သိၣ်လိတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤပတီၢ်

လံာ်န့ၣ်ကျဲၤအံၤပၣ်ဃုာ်ဝဲဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်မၤလိ(၁၂)ခါ, ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤလိ(၆)ခါ ဒီးတၢ်မၤလိအပတီၢ်ထီၣ်(၆)ခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိတပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်စုာ်စုာ်န့ၣ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးအတၢ်တီၢ်ဟံတဖၣ်, တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်, တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်, တၢ်ဖိတၢ်လံၤအပီးလီၤဒီးလံာ်နီၤလီၤသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်စးထီၣ်အတၢ်သိၣ်လိဒီးမၤကတၢ်တၢ်သိၣ်လိလၢတၢ်က့ၤက့ၤတၢ်မၤလိအဂ့ၢ်ခိၣ်သ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလိတဖၣ်အံၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအီၤဖၣ်အမ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤလိဖိးတၢ်မၤလိအပတီၢ်ထီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤလိတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဖိးဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF) အတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၢ်တဖၣ်, ဖိးလၢတၢ်မၤလိအပတီၢ်ထီတဖၣ်န့ၣ်ပၣ်ဃုာ်အါထီၣ်ဖိးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢအပတီၢ်ထီထီၣ်ဝဲတဖၣ်အမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပှၢ်နီၢ်ခိၣ်မိၢ်ပှၢ်, တၢ်လီၤဃုာ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ, တၢ်မၤစၢၤဖုးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)လၢအပတီၢ်ထီဖိးမိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သိၣ်လိအကျဲ

တၢ်သိၣ်လိစူးကါဝဲပှၢ်နီၢ်ဖိၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်. ပှၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်န့ၣ်တၢ်မ့ၢ်လၢလၢကန့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်ခိၣ်ဖျိတၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်ဝဲလၢတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်အပူၤဖၣ်အမ့ၢ်တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်ဖိးတၢ်ဖုးန့ၣ်ပှၢ်ဖျိထီၣ်တၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်မၤလိပတီၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.ပှၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိးပှၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်စးထီၣ်တၢ်မၤလိတပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ် လၢတၢ်ကတိၤသကိး ဘၣ်ဃးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဘၣ်ဃးဖိးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါန့ၣ်လီၤ. ဝံၤဖိး,ပှၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ဖုးသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသီန့ၣ်လီၤ.

ပှၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကပၢဆုၢ်န့ၣ်ကျဲဝဲတၢ်မၤတၢ်တၢ်ပီၣ်ကတိၤသကိးတၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသီဖိးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကသုဝဲတၢ်သံကွၢ်ဖိးတၢ်စံးဆၢအတၢ်မၤပတီၢ်တဖၣ်, တၢ်ဖိးစဲးကွၢ်တၢ်ဖုၣ်ဖုၣ်ဖိသတူၢ်ကလၢ် “pop quiz” ဖိးတၢ်ဘျါဆဲးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၢ်အတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်ဖိးမၤတၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်ခိၣ်ဖျိတၢ်သုဝဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသီန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဖိတၢ်လံးပိးလိဖိးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်

တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်မၤလိတပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်န့ၣ်ပၣ်ဃုာ်ဝဲဖိးတၢ်ဖိတၢ်လံးအပိးလိဖိးလံာ်နီၤလီၤလၢအလိၣ်ဝဲအစရီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၢ်သိၣ်လိတဖိကဘၣ်သုဝဲစရီအဝဲအံၤဖဲလၢအကတဲာ်ကတိၤတၢ်သိၣ်လိအခါန့ၣ်လီၤ. လံာ်နီၤလီၤအခိၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဖုးန့ၣ်ပှၢ်ဖျိထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအိၣ်န့ၢ်ဖိးတၢ်ဂီၤဖိးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖုၣ်ဖုၣ်ဖိ (Power Point) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၣ်ကိးလၢတၢ်ကစူးကါဝဲ ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF) အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခးကတဖၣ်ဖိးတၢ်ဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲအလံာ်ဖိန့ၣ်လီၤ.

ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤလိအတၢ်သိၣ်လိမ့ၢ်ဂ့ၢ်,ပတီၢ်ထီတၢ်မၤလိအတၢ်သိၣ်လိမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်ဖိးအတၢ်မၤကွၢ်ဆိဖိးတၢ်မၤကွၢ်က့ၤတၢ်လၢခံအတၢ်ဖိးစဲးကွၢ်တၢ်တဖၣ်ဖိသိးလၢကထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဖိးတၢ်သိၣ်လိတၢ်အတၢ်ကဲဘျူးကဲဖိၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤအိၣ်ထဲလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်စ့ၣ်ကိးဖိးနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ပှၢ်ဖျိထီၣ်တၢ်အတၢ်သံကွၢ်သံဖိးတဖၣ်ဘၣ်ဃးပှၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိဖိအတၢ်သိၣ်လိဖိးတၢ်ဆဲးကျဲဆဲးကျိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဖိးတၢ်သမံထံက့ၤတၢ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်လိတၢ်အတၢ်သံကွၢ်သံဖိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤအိၣ်ဝဲလၢတၢ်ကသုအီၤအဂီၢ်လၢပှၢ်တဂၤဂ့ၢ်တဂၤဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၢ်တဖုဂ့ၢ်တဖုဂ့ၢ်လၢအသးမ့ၢ်အိၣ်လၢကဖဲးန့ၢ်သုဝဲအဂီၢ်သုဝဲဖိးကဘၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်သ့ၣ်ညါထွဲအီၤလၢထံာ်ဘၣ်စံာ် The Border Consortium (TBC) ဖိးInternational Rescue Committee (IRC) အတၢ်ကရၢကရီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လံာ်တဘျီအံၤတၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤ မ့တမ့ၢ် ထုးန့ၢ်အီၤလၢထံာ်ဘၣ်စံာ်အပှၢ်ယဲၤသန့အပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်မၤလိသကိးတၢ်
အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ**



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအပူၤမၤတၢ်ဖိတၢ်သိၣ်လိ - (၄-၅သီ)
တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအလံာ်ညိၣ်သိၣ်နီၣ်
တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ

(ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤလိဒီးပတီၢ်ထီတၢ်မၤလိတဖၣ်တၢ်မၤဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးက့ၤအီၤသ့ၣ်လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤအသိး)

အခိၣ်ထံးတနံၤ - ဂီၤ ၉:၀၀ - ဟါ ၄:၃၀ န့ၣ်ရံၣ်

- တၢ်အိးထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအမူး
- တၢ်ကတိၤလၢညါ - တၢ်သ့ၣ်ညါသ့ၣ်ခိးလိာ်သးတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်
- တၢ်မၤကွၢ်ဆိတၢ်အတၢ်ဒီးစဲး

တၢ်အိၣ်ဘုးတစီၢ်တလီၢ် - ၁၅မံးနံး

ဂီၤ ၁၁:၁၅ - မုၢ်ထူၣ် ၁၂:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်

- တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ပညိၣ်
- တၢ်သိၣ်လိအတၢ်တိာ်ဟံတဖၣ်
- တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤဒီးတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤအတၢ်ဆၢကတီၢ်

မုၢ်ထူၣ် ၁၂:၀၀ - ဟါ ၁:၀၀ န့ၣ်ရံၣ် - မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်

ဟါ ၁:၀၀ - ၄:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်

- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအတၢ်မၤလိတဖၣ် - တၢ်မၤလိပတီၢ် ၁
 - TBC IYCF တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအသန့ဒီးအကျဲ - တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤဒီးတၢ်မၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်(တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ)
 - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် (တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ)
 - ကဗျာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ
 - တၢ်အိၣ်အကရူၢ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဘုးတစီၢ်တလီၢ်လၢတၢ်မၤလိအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အသီအဘၣ်တီၤ

ဟါ ၄:၀၀ - ၄:၃၀ နှစ်ရံ

- တာ်တာၣ်ပီၣ်ကတိၤသကိးတာ်လာခံကတာ် - တနံၤအံၤတာ်သိၣ်လိပာ်ဖျါတာ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်မ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်
 - တာ်မၤလိန့ၢ်တာ်အခိၣ်သ့ၣ်
 - တာ်ဂ့ၢ်လာတာ်လိၣ်ပာ်ဖျါဂ့ၢ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်

ခံနံၤတနံၤ

ဂီၤခိတာ်မၤလိအပတီၢ်

ဂီၤ ၉:၀၀ - ၉:၃၀ နှစ်ရံ

- အိးထီၣ်တာ်သိၣ်လိလာတာ်သံကွၢ်ဒီးတာ်စံးဆါ - မဟါတနံၤအတာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျါအိၣ်တ့ၢ်တမံၤမံၤဒံးခါ.
- တနံၤအံၤအတာ်သိၣ်လိ - တာ်ပညိၣ်ဒီးတာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

ဂီၤ ၉:၃၀ - ဟါ ၄:၀၀ နှစ်ရံ

တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတာ်ဂ့ၢ်အသီ - တာ်မၤလိအပတီၢ် ၂

- တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတာ်မၤလိတဖၣ်
 - တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်နီၢ်နီၢ်ကီၢ်ကီၢ်တဖၣ် (တာ်သ့တာ်ဘၣ်အတာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျါ)
 - တာ်အိၣ်အတာ်ကဆ့ကဆီ
 - တာ်ဂ့ၢ်လာအဖးကဲထီၣ်တာ်အိၣ်လီၤထူးတဖၣ်
 - IYCF - ဂံၢ်ခိၣ်ထံး
 - IYCF - တာ်မၤလိသးအကတီၢ်

ဟါ ၄:၀၀ - ၄:၃၀ နှစ်ရံ

- တာ်တာၣ်ပီၣ်ကတိၤသကိးတာ်လာခံကတာ် - တနံၤအံၤတာ်သိၣ်လိပာ်ဖျါတာ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်မ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်
 - တာ်မၤလိန့ၢ်တာ်အခိၣ်သ့ၣ်
 - တာ်ဂ့ၢ်လာတာ်လိၣ်ပာ်ဖျါဂ့ၢ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်

သန့်တန့် - ပုနီဒိအတ်မလိန့်တလပုတဝအတ်အိန့်ဂ်န့်ဘါအဂီ

ဂီ ၁၀:၃၀ - မုထု ၁၂:၃၀ နရ်

ပုနီဒိအတ်မလိန့်တ - တဂ်ဒိသုဒိတ်မအီ

- ပုနီဒိအတ်မလိန့်တ - တဂ်ဒိသုဒိတ်မအီ
 - တဟ်ကဲ, တလအဘဒ်ထွဒိကိဒိ, တဆာကတီ, တမအီ, တမပျံမဖုတအိ
- တသိအကျိအကွတ်တဖ် - တဖျာဒိခိစူအတ်မလိ
 - တမလိန့်တသုညါနဟ်, တဟ်သုဟ်သးဒိတ်သုတ်ဘဒ်အကျိအကွတ်တဖ်

မုထုတ်အိ- ၆၀ မံးနံး

ဟါဒိတ်မလိအပတီ

ဟါ ၁:၀၀ - ၄:၀၀ နရ်

- တဟ်ဖျါထိတ်တဖ်နဲဟ်ဖျါထိတ်တဖ်အတ်သုတ်ဘဒ်တဖ် - တမနုလအဖုအိတ်ထိတ်တဖ်နဲဟ်ဖျါထိတ်တလအကဲဘျးတုလီတီလီတခါနဲလဲ
- တမတတ်အပတီလတတ်ဖုနဲဟ်ဖျါထိတ်တဖ်အတ်သုတ်ဘဒ်တဖ်အဂီ - ပုထိတ်တသိလိဖိတဖ်ကတဲကတီဒိဒိအိတ်ထိတ်တဖ်နဲဟ်ဖျါထိတ်တဖ်အိန့်ဂ်န့်ဘါလကရူဒိတဖုအအဲညါ

တအိတ်ဘုးတစီတလီ - လဟါဒိတ်မလိအကတီအဘဒ်တီ

ဟါ ၄:၀၀ - ၄:၃၀ နရ်

- တတတ်ပိတ်ကတီသကိတ်လအံကတတ် - တနံအံတတ်သိလိဟ်ဖျါတဂ်အကိဒိမုမနုတဖ်လဲ
 - တမလိန့်တအိတ်သု
 - တဂ်လတတ်လိဟ်ဖျါဂုထိတ်အီတဖ်

လွံနံတန့်

ဂီဒိတ်မလိအပတီ

ဂီ ၉:၃၀ - ၉:၃၀ နရ်

- အိတ်ထိတ်တသိလိလတတ်သံကွဒိတ်မံးဆာ - မဟါတနံနုတဂ်တဂ်ကျိအိတ်တံမံးဒိ
- တနံအံအတ်သိလိ - တပညိတ်ဒိတ်ဂ်ဒိတ်တီ

ဂီ ၉:၃၀ - မုထု ၁၂:၀၀ နရ်

တၢ်ဆဲးမၤတၢ်မၤဝဲတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် -

- တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဆၢက့ၤတၢ်
- တနံၤအံၤတၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်
 - တၢ်သိၣ်လိခဲလၢၢ်လၢအဟံၣ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်မ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.
 - တၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်လိၣ်ဟံၣ်ဖျါဂ့ၢ်ထီၣ်အီၤလၢခံကတၢၢ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဘုးတစီၢ်တလီၢ် ဒီးမ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤအီၤအသိး.

ဟါခိတၢ်မၤလိအပတီၢ်

ဟါ ၁:၀၀ - ၃:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်

- တၢ်မၤကွၢ်တၢ်လၢတၢ်သိၣ်လိဝံၤလီၢ်ခံအတၢ်ဒီးစးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဆၢက့ၤတၢ်
- တၢ်သမံထံလီၤက့ၤနီၢ်ကစၢ်သးအတၢ်သံကွၢ်သံဒီးတဖၣ်
- တၢ်သမံထံတၢ်အိၣ်ဖျါမၤလိသကိးတၢ်အတၢ်သိၣ်လိ
- တၢ်မၤတၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအမူးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လံာ်အုၣ်သး

တၢ်အိၣ်ဖျါမၤလိသကိးတၢ်ကတၢၢ်ဝဲလံ.



- တာ်သိပ်လိအလံာ်နဲာ်ကျဲလၢပှၤဟ့ၣ်တာ်သိပ်လိဖိအဂီၢ်အတာ်အိၣ်ဖှိၣ်မၤလိသကိးတာ် -

တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်

ပတီၢ်ထီၣ်အတာ်မၤလိတဖၣ်

တာ်သိပ်လိအတာ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ

(ဖဲလၢအမ့ၢ်လိၣ်န့ၢ်မၤပှၤထီၣ်က့ၤအီၤဃုာ်ဒီးဂံၢ်ဒိၣ်ထံးတာ်မၤလိတဖၣ်)

၁ တနံၤ -

ဂီၤ ၉:၀၀ - ၁၁:၀၀ နာ်ရံၣ်

- တာ်အိးထီၣ်တာ်သိပ်လိအမူး
- တာ်ကတိၤလၢညါ - တာ်သ့ၣ်ညါသ့ၣ်ခိးလိာ်သးတဂၤစုာ်စုာ်
- တာ်မၤက့ၢ်ဆိတာ်အတာ်ဒီးဖဲး

တာ်အိၣ်ဘုးတစီၢ်တလီၢ် - ၁၅မံးနံး

ဂီၤ ၁၁:၁၅ - မ့ၢ်ထူၣ် ၁၂:၀၀ နာ်ရံၣ်

- တာ်သိပ်လိအတာ်ပညိၣ်
- တာ်သိပ်လိအတာ်တီၢ်ဟံတဖၣ်
- တာ်သိပ်လိအတာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤဒီးတာ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤအတာ်ဆၢကတီၢ်

မ့ၢ်ထူၣ် ၁၂:၀၀ - ဟါ ၁:၀၀ နာ်ရံၣ် - မ့ၢ်ထူၣ်တာ်အိၣ်

ဟါ ၁:၀၀ - ၄:၀၀ နာ်ရံၣ်

- တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတာ်ဂ့ၢ်အသီ - တာ်မၤလိပတီၢ် ၁ အ ၂
 - TBC IYCF တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအသနူဒီးအကျဲ - တာ်က့ၢ်ကဒါက့ၤဒီးတာ်မၤသ့ၣ်နိၣ်ထီၣ်က့ၤတာ်(တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤအတာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤ)
 - တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် (တာ်သ့တာ်ဘၣ်အတာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤ)

- တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိအိၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF)(IYCF - တၢ်ဂ့ၢ်အသီအါထီၣ်တဖၣ်, တၢ်မၤလဲၢ်ထီၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ)
- ဖိသၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်
- တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုး - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်နီၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်

တၢ်အိၣ်ဘုးတစီၢ်တလီၢ်လၢတၢ်မၤလိအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အသီအဘၣ်တီၤ

ဟါ ၄:၀၀ - ၄:၃၀ နၣ်ရံၣ်

- တၢ်တၢ်ပီၣ်ကတိၤသကိးတၢ်လၢခံကတၢ် - တနံၤအံၤတၢ်သိၣ်လိပာ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်မ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်
 - တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အခိၣ်သ့ၣ်
 - တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်လိၣ်ပာ်ဖျါဂ့ၢ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်

၂ နံၤတနံၤ

ဂီၤခိတၢ်မၤလိအပတီၢ်

ဂီၤ ၉:၀၀ - ၉:၃၀ နၣ်ရံၣ်

- အိးထီၣ်တၢ်သိၣ်လိလၢတၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢ - တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢမဟါတနံၤအိၣ်တၢ်တမံၤမံၤဒံးခါ.
- တနံၤအံၤအတၢ်သိၣ်လိ - တၢ်ပညိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

(တၢ်မၤနီၣ်လၢပှၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအဂီၢ် - တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ပာ်လီၤအီၤလၢပှၢ်နီၣ်ဒိၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အတၢ်မၤလိအပတီၢ်န့ၢ်, ကဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်စံးဆၢက့ၤတၢ်ဆူပတီၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အါထီၣ်အဖိခိၣ်န့ၢ်လီၤ.)

ဂီၤ ၉:၃၀ - ဟါ ၁၀:၃၀နၣ်ရံၣ်

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်သီ - တၢ်မၤလိအပတီၢ် ၂ အ ၂

- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်နီၢ်ကီၢ်တဖၣ် (တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ)
 - တၢ်လီၤဃုသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ, တၢ်ဝဲၣ်ထံနီၤဖးဒီးတဲက့ၢ်ထံက့ၤအီၤ
 - တၢ်ဃုထၢတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
 - မိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ

ဂီၤ ၁၀:၃၀ - မ့ၢ်ထူၣ် ၁၂:၃၀ နၣ်ရံၣ်

TOTအတၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပှၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအီၤ

- ပျားနီခိန်အတတ်မလိတတ် - တတ်သိပ်တတ်သီမိတ်ပျားနီတတ်မအီ
- ဂံခိန်ထံးတတ်သုတတ်ဘဉ်လကမတတ်အဂီအတတ်သိပ်လိ - “SMART” အတတ်တိတ်ဟ်တဖဉ်.

တတ်အိဉ်ဘုးတစိတ်တလီၤ - ၁၅ မံးနံး

- တတ်သိပ်လိအကျါအကွတ်လကမလီၤဆီလိတ်သးတဖဉ် - အဖိ - တတ်ဟ်ဖျါထီဉ်တတ်သုတတ်ဘဉ်ဒီးတတ်တၢ်ပိဉ်ကတိၤသကိးတတ်, ကရူၤဆံးအတတ်တၢ်ပိဉ်ကတိၤသကိးတတ်, တတ်မလိဗုသုဉ်ညါတတ်ဂုၤ, တတ်မတတ်သံကွၢ်ဒီးတတ်စံးဆာတတ်အကတီၢ်, ပျားတကစုဉ်စုဉ်အတတ်ဂဲၤလိတဖဉ်, တတ်မလိအတတ်ဂဲၤလိ, တတ်ဒုးနဲဉ်ဟ်ဖျါထီဉ်တတ်ဂုၤ.
- သိပ်လိအတတ်ပညိဉ်
- တတ်သိပ်လိအတတ်တိတ်ဟ်တဖဉ်
- တတ်သိပ်လိအတတ်ဂုၤခိဉ်တီဒီးတတ်ရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤအတတ်ဆာကတီၢ်

မုၢ်ထူဉ်တတ်အိဉ် - ၆၀ မံးနံး

ဟါလီၤခိတ်မလိအပတီၢ်

ဟါ ၁:၃၀ - ၄:၀၀ နဉ်ရံဉ်

- ပျားဟုဉ်တတ်သိပ်လိဖိလကအသုနီၢ်နီၢ်တကအကံၢ်အစီ
- တတ်ဒုးနဲဉ်ဟ်ဖျါထီဉ်တတ်အတတ်သုတတ်ဘဉ်တဖဉ် - တတ်မနုၤလကအဒုးကဲထီဉ်တတ်ဒုးနဲဉ်ဟ်ဖျါထီဉ်တတ်လကအိဉ်ဒီးတတ်ကဲဘျးတုၤလီၤတီၤလီၤဝဲန့ဉ်လဲဉ်.
- တတ်သုးကျဲၤရဲဉ်ကျဲၤတတ်သိပ်လိ - တတ်သူစရီမနီဉ်မလိတတ်အကျဲ
- တတ်သမံသမိးဒီးသမံထံက့ၤတတ်အတတ်သိပ်လိ - တတ်သိပ်တတ်သီမိတ်ပျားနီတတ်ဟူးတတ်ဂဲၤတတ်မတဖဉ်.

တတ်အိဉ်ဘုးတစိတ်တလီၤလကဟါခိတ်မလိအဘဉ်တီၤ

- ရဲဉ်ကျဲၤတတ်သိပ်လိအတတ်ထံဉ်လိအိဉ်ဖိဉ်မလိသုသးလက ၃ နံၤတနံၤတုၤလက ၅ နံၤတနံၤ
- - တတ်သူစရီမနီဉ်မလိတတ်အကျဲ

ဟါ ၄:၀၀ - ၄:၃၀ နဉ်ရံဉ်

- တတ်တၢ်ပိဉ်ကတိၤသကိးတတ်လကခံကတၢ် - တနံၤအံၤတတ်သိပ်လိဟ်ဖျါတတ်ဂုၤအကါခိဉ်မုၢ်မနုၤတဖဉ်လဲဉ်
 - တတ်မလိန့ၢ်တတ်အခိဉ်သုဉ်
 - တတ်ဂုၤလကတတ်လိဉ်ဟ်ဖျါဂုၤထီဉ်အီၤတဖဉ်

၃ နံတနံ - ၄.၅ အနံ

ဂီၤခိတ်မၤလိအပတီၢ်

ဂီၤ ၉:၀၀ - ၉:၃၀ နၢ်ရံၣ်

- အိးထီၣ်တၢ်သိၣ်လိလၢတၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢ - တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢမဟါတနံအိၣ်တ့ၢ်တမံၤမံၤဒံးခါ.
- တနံအံၤအတၢ်သိၣ်လိ - တၢ်ပညိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

ဂီၤ ၉:၃၀ - ဟါ ၄:၀၀ နၢ်ရံၣ်

တၢ်သိၣ်လိတၢ်မၤလိသ့သး

- တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိအိၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF)(IYCF - တၢ်ဂ့ၢ်အသီအါထီၣ်တဖၣ်, တၢ်မၤလဲၤထီၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ)
 - ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်
 - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုး - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်နီၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်
 - တၢ်လီၤဃုသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ, တၢ်ဝဲၣ်ထံနီၤဖးဒီးတဲက့ၢ်ထံက့ၢ်အီၤ
 - တၢ်ဃုထၢတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
 - မိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
- ၃ နံတနံ - အခိၣ်ထံးနံတတၢ်အဂီၢ် - ပှၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိထုးစုနဲၣ်ကျဲၤပှၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢကကတဲၣ်ကတီၤဃာ်တၢ်အဂီၢ် (ပှၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိဖိ ၄-၅ ဂၤ လၢတၢ်မၤလိတခါအဂီၢ်)
 - ၃ နံတနံဟါခိတ်မၤလိအကတီၢ် - စးထီၣ်ကရူၢ်အတၢ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်, ဆဲးမၤအီၤတုၤလၢ ၅ နံတနံ ဂီၤခိ.
 - တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်တကတီၢ်စုၣ်စုၣ်ဝံၤလီၢ်ခဲန့ၣ်ပှၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ဟ့ၣ်ဝဲအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆၢက့ၢ်တၢ်.

အိၣ်ဘဲးတစီၢ်တလီၢ်ဒီးအိၣ်မ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပှၢ်လီၤအီၤအသိး.

ဟါလီၤခိတ်မၤလိအကတီၢ်

ဟါ ၄:၀၀ - ၄:၃၀ နၢ်ရံၣ်

- တၢ်တၢ်ပီၣ်ကတီၢ်သကိးတၢ်လၢခံကတၢ် - တနံအံၤအတၢ်သိၣ်လိဟ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်မ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်
 - တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အခိၣ်သ့ၣ်
 - တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်လိၣ်ဟ်ဖျါဂ့ၢ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်

၅ နံတနံ ဟါလီခိတ်မာလိကတီ

ဟါ ၂:၃၀ - ၃:၀၀ နှ်ရံ

သုးကျဲရဲၣ်ကျဲတံလီလောတံမပူအတံသိၣ်လိ - တံကျဲတံကုတံလောတံမာလိအီ

- တံတၢ်ပိၣ်ကတိသကိးဘၣ်သုးကျဲရဲၣ်ကျဲခါဆူညါတံလီလောတံမပူအတံသိၣ်လိဒီးစူးကါတံသိၣ်လိအတံသုတံဘၣ်အသီတဖၣ်.

ဟါ ၃:၀၀ - ၄:၀၀ နှ်ရံ - တံမာကွံတံလောတံမာလိတံဝံလီခံအတံဒီးစဲး, နီကစါအတံသမံသမိးလီသး, တံသမံထံကုတံအိၣ်ဖျိၣ်မာလိသကိးတံအတံသိၣ်လိ.

ဟါ ၄:၀၀ - ၄:၃၀ နှ်ရံ

- တံတၢ်ပိၣ်ကတိသကိးတံလၢခံကတၢ်
 - တံသိၣ်လိခဲလၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်တံအကါဒိၣ်မုၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.
 - တံမာလိန့ၢ်တံအခိၣ်သုၣ်ဒီးတံဂ့ၢ်လၢတံလိၣ်ဟ်ဖျါဂ့ၢ်ထီၣ်အီတဖၣ်.
 - တံသိၣ်လိဝံလီခံအတံအၢၣ်လီအီလီ - ပုၤထီၣ်တံမာလိဖိတဖၣ်ကွဲးလီအဝဲသုၣ်အနီကစါအတံအၢၣ်လီအီလီလောတံအိၣ်ဖျိၣ်မာလိသကိးတံဝံလီခံ.

**တၢ်သိၣ်လိအဝီးလီၤဒီးလံာ်နီၤလီၤ
အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၢ်မံၤသ့ၣ်တဖၣ်**



တၢ်သိၣ်လိအလံာ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂီၢ်
တၢ်မၤလိ ၁-၁၂
တၢ်ကွဲးလီၤတၢ်မၤလိအပီးလိ, လံာ်နီၤလီၤဒီးလံာ်အုၣ်သးတဖၣ်အစၢၣ်

တၢ်ပီးတၢ်လိတဖၣ်လၢညီန့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်မၤလိခဲလၢာ်အဂီၢ်.

- လံာ်ကဘျးကုဖးလံာ်, ထီၣ်ဒီးဘိဖးဒိၣ်ဒီးစးခိၣ်ဘုးတးတၢ်လၢကရၢၢ်တၢ်မၤသကိးတၢ်အဂီၢ်.
- ခိၣ်ဗျူထၢၣ်ဒီးစးဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤ(Projector)ဒီးတၢ်ကွဲးတၢ်ဂီၤအမဲာ်ဘၣ်ဘၣ် (screen)လၢတၢ်ကဒုးန့ၣ် PowerPointအဂီၢ်.
- လံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်လၢပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်သးတဖၣ်
 - လံာ်နီၤလီၤအခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤမ့ၢ်ဝဲလံာ်တၢ်ဂ့ၢ်အကျိၤလၢတၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်လၢPowerPointအဂီၢ်.
 - လံာ်နီၤလီၤအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်အီၤလၢတၢ်မၤလိတခါစုၣ်စုၣ်အပူၤ
 - လၢလံာ်အုၣ်ကီၤအဂ့ၢ်အဂၤအဂီၢ်န့ၣ်, UNICEFစးကျးထုးထီၣ်လံာ်တဘျီလၢတၢ်ကိးအီၤလၢ ပအိၣ်မူခါဘၣ်သ့ၣ်ညါအတၢ်ကွဲး(၄)ဘၣ်တဘျီ (Facts for Life 4th edition) မ့ၢ်လံာ်တဘျီလၢအကဲဘျးဒိၣ်မးလၢဖိသၣ်ကလုာ်ကလုာ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂီၢ်အလံာ်အုၣ်သးလၢတၢ်စးကျးထုးထီၣ်အီၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲလၢတၢ်ပံးန့ၣ်အီၤကလီၤသ့ဝဲလၢ UNICEFဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်အပုၤယဲၤသန့အပူၤ. တၢ်ကွဲး(၃)ဘၣ်တဘျီအိၣ်လဲဝဲလၢ ပယီၤကျိၣ်, ကညီကျိၣ်ဒီးကီၣ်တဲာ်ကျိၣ်တဖၣ်လၢအုၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အပုၤယဲၤသန့အပူၤဝဲ www.drumpublications.org/download/fflb.pdf န့ၣ်လီၤ.
 - www.factsforlife.org/pdf/3rd-edition/facts-for-life-karen.pdf
 - www.factsforlifethai.cf.mahidol.ac.th/home/index/php
 - ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢ(WHO) အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်အုၣ်သးအပုၤယဲၤသန့(တၢ်ကိးအီၤလၢ eLENA)ဒီးဒီးသိးဒီး UNICEF န့ၣ်ကစးကျးထုးထီၣ်ဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံာ်အပီးလိတဖၣ်လၢလီၤကဝီၤအကျိၣ်ဒုၣ်လဲၣ်ဒီးသိးလၢကဟ့ၣ်လီၤကလီၤဆူပုၤကိးဂၤအဂီၢ်.
 - လီၤဆီဒုၣ်တၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤလိဘၣ်ဃးတၢ်မၤကဆဲးကဆီတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤန့ၣ်, တၢ်ဂီၤမူလၢပယီၤကျိၣ်လၢအကဲဘျးကဲဖျိၣ်အိၣ်ဝဲအါမးလၢအဘၣ်ဃးထံ, တၢ်မၤကဆဲးကဆီတၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးတၢ်ကဆဲးကဆီ(WASH)ဒီးတၢ်မၤကဆဲးကဆီတၢ်အိၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်စ့ၢ်ကိးဝဲန့ၣ်လီၤ.

- လာဘ်အိတ်နီဂါနီဘါအဂီနီနီ, ညီနီကဲဘျူးဝဲလာဘ်ကဗုအီလာYouTube အပူခဲ အံ့ခဲအံ့မုာ်လာဘ်ဂီမုဒီးတံဖိတံလံပီးလီအဂုဂတဖဉ်လာအဘဉ်ဃးတံအိတ်နီဂါနီ ဘါအတံဂုတဖဉ်နီညီနီဘဉ်တံဖါနီလီအီလာYouTubeအပူလာဟီဉ်ခိဉ်ဒီဘဉ်တံ အိတ်နီဂါနီဘါအပူတတနီလီ.

TOT တံမလီ

တံဖိတံလံပီးလီတဖဉ်

- တံဂီတဖဉ်လာဘ်လီကွဲတံဒုးသုဉ်ညါလီသးအဂီ.
- လံတြိလာပူထီတံမလီဖိတဂမုာ်မုာ်အဂီ.
- တံဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီတံဂုအိတ်ဃုဒီးတံဂီ ၁ (PowerPoint Presentation 1) – တံအိတ်နီ ဂါနီဘါဒီး တံဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီတံဂုအိတ်ဃုဒီးတံဂီ ၂ (PowerPoint Presentation 2) – တံသိဉ်လီလာပူဟုဉ်တံသိဉ်လီဖိတဖဉ်အဂီ – ပုနီဒိဉ်မလီတံ
- လံနီလီတဖဉ် –
 - တံဒီးစဲးကွဲဆိ/တံဒီးစဲးကွဲလာခံ, တံသမံသမိးကွဲဆိတချူးတံဟုဉ်တံ သိဉ်လီဒီးဘဉ်, လံအုဉ်သးတဖဉ်, တံသမံထံကုတံအိတ်ဖိဉ်မလီသကီးတံအ တံသံကွဲတဖဉ်, ခိဉ်ဖးတဖဉ်(လံ, တံဖိတံလံပီးလီတဖဉ် မုတမုာ်အဂုအဂါ)
 - တံသိဉ်လီအတံရဲဉ်လီကျဲလီ.
 - တံဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီတံဂုအိတ်ဃုဒီးတံဂီ ၁ (PowerPoint Presentation 1) – တံမလီအတံတံဟံတဖဉ်လာဘ်ဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီတံဒီးလံနီလီအဂီ.
 - တံသိဉ်လီတံအိတ်နီဂါနီဘါလံနဲဉ်ကျဲအတံမလီအလံလာဘ်ကွဲဒီးအီတဖဉ်.
 - တံဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီတံဂုအိတ်ဃုဒီးတံဂီ ၂ (PowerPoint Presentation 2) – ပုနီဒိဉ်အတံမလီနီတံတုလီတီလီ – PowerPointအတံသိဉ်လီလာဘ် ဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီတံဂုဒီးလံနီလီအဂီ.
- လံနီလီတဖဉ်လာပုနီဒိဉ်မလီတံအဂီ –
 - တံဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီတံဂုအိတ်ဃုဒီးတံဂီ ၁ (PowerPoint Presentation 1) (တံအိတ်နီဂါနီဘါ) ဒီး တံဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီတံအိတ်ဃုဒီးတံဂီ ၂(PowerPoint Presentation 2) (ပုနီဒိဉ်မလီတံ TOT)
 - ပုနီဒိဉ်မလီတံအတံဟုဉ်ကူဉ်တဖဉ်
 - ပုနီဒိဉ်မလီတံအတံတံဟံတဖဉ်
 - တံသိဉ်လီအကျဲအကွဲတဖဉ် – တံဖျါဉ်ခိဉ်စုအတံမလီ

တံမလီ ၁ – တံကတီလာညါ

- လံတြိလာပူထီတံမလီဖိတဂမုာ်မုာ်အဂီ.
- တံဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီတံဂုအိတ်ဃုဒီးတံဂီ (PowerPoint Presentation) – တံကတီလာညါ – တံမလီ – တံမလီ ၁

- တ်မကွါဆိ/တ်မကွါလါခံအတါဒီးစဲး, တ်သမံသမိးဆိတ်တချူးတ်ဟ့ၣ်တ်သိၣ်လိဒီးဘၣ် အတ်သံကွါသံဒီးတဖၣ်.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ် -
 - တ်လီၤသမံသမိးဆိတ်တချူးတ်ဟ့ၣ်တ်သိၣ်လိဒီးဘၣ် - တ်မကွါဆိဒီးတ်သမံသမိး လီၤနီၤကစါအတ်သ့တ်ဘၣ်တဖၣ်.
 - တ်သိၣ်လိအတ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ
 - PowerPointအလံာ်နီၤလီၤ - တ်မလိတ်အတ်တိာ်ဟ်တဖၣ်လါတ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်အဂီၢ် ဒီးလံာ်နီၤလီၤအဂီၢ်.

တ်မလိ ၂ - ကမျါတ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ

- ခးဖိတဖၣ် - တအိၣ်ဒီးတ်ကွဲးလီၤတ်အလီၤနီၤတမံၤဘၣ်.
- ခးလါအိၣ်ထီၣ်သးလါအိၣ်ဃုာ်ဒီးတ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ် - တ်ကဲထီၣ်သးတဘျီဃီ, တ်ဂ့ၢ်မိာ်ပှ် ဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံးအတ်ဂ့ၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်တဖၣ်.
- တ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - ကမျါတ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အတ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - တ်မလိ ၂
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ် -
 - UNICEF အတ်ထံၣ်တ်ဆိကမိၣ်တ်မတကူၣ်
 - တ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တ်ဂီၤ(PowerPoint) - တ်မလိ ၂ ကမျါတ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ

တ်မလိ ၃ - တ်အိၣ်အကရူၢ်တဖၣ်

- တ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) -တ်အိၣ်အကရူၢ်တဖၣ် - တ်မလိ ၃.
- တ်ဒုးနဲၣ်တ်အိၣ်အဖိတဖၣ်အိၣ်ဝဲလါဒဲးကဝီၤအဝဲၤဒေးတဖျါစ့ၣ်စ့ၣ်အပူၤ.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်
 - တ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တ်အိၣ်အကရူၢ်တဖၣ်
 - တ်အိၣ်တ်အိၣ်လါအဝဲၤသိးသိးလိာ်သးကဝီၤကျိၤအလံာ်က့

တ်မလိ ၄ - တ်မကဆဲးကဆိတ်အိၣ်တ်အိ

- တ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တ်မကဆဲးကဆိ တ်အိၣ်တ်အိ - တ်မလိ ၄.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်
 - တ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တ်မကဆဲး ကဆိတ်အိၣ်တ်အိ

- လံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်လၢအထၢၣ်နဲးအပူၤလၢတၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အဂီၢ်ဒီး WASHအဂီၢ်- YouTube ဒီးလံာ်လံာ်တဖၣ်.
 - တၢ်ဂီၤမူကးတိ(တၢ်ဂီၤမ့ၢ်)လၢပယီၤကျိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်အတၢ်ကဆဲးကဆိ
 - <https://www.youtube.com/watch?v=BM9y5x8ai1w>
 - UN တၢ်ဂီၤမူလၢအပိၣ်ထွဲလိာ်အခံတခါဝံၤတခါလၢပယီၤကျိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်သ့စုအကျဲ, တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=BM9y5x8ai1w>
 - WHO တၢ်အုၣ်ကီၤအလံာ်လံာ်
 - http://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/healthvillages/en/
 - တၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢပုၤပုၤဒီးပုၤတဝၢ WASHအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆိတၢ်လၢ တၢ်ကဘၣ်မၤအိၤ.
 - <http://practicalaction.org/water-and-sanitation>
 - WHOအတၢ်ကဘျးကဲဖျိၣ်ခဲလၢာ်လၢအိၣ်လၢWASHအပုၤယဲၤသန့အတၢ်အုၣ်ကီၤအ ပူၤ - ကျဲသန့အပတီၢ်.
 - http://www.who.int/water_sanitation_health/en/

တၢ်မၤလိ ၅ - တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ်

- တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးအိၣ် ထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ် - တၢ်မၤလိ ၅.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်
 - တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တၢ်ဂ့ၢ်လၢ အဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ်.
 - လံာ်နီၤလီၤလၢအိၣ်ပုၤပုၤလံာ်ကဘျးပၤအပူၤလၢအဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ် (တၢ်ဂီၤယဲၤ ၄)
 - တၢ်ဂီၤဘၣ်ဃးတၢ်ဃဲၤဃိဒီးတၢ်ဒိၣ်ဃံ.
- လံာ်အုၣ်သးတဖၣ်
 - တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်လၢတၢ်နီၤလီၤ အိၤဆူပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤလၢအိၣ်လၢကီၢ်ကီၢ်တဲၣ်-ကီၢ်ပယီၤအကီၢ်ဆၢ - ဒီးကထၢၣ်ခီၤယုၤမ့ၢ် - လၢယန့ၤအါရံၤ - လၢဖၤတြုၤအါရံၤ ၂၀၁၄. International Rescue Committee - TBC
 - ၂၀၁၅န့ၣ်အတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လီၤဃုာ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဆူ CCSDPT တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢတဖၣ် (2015 NUTRITION SURVEY REPORT TO CCSDPT* HEALTH AGENCIES) - The Border Consortium, American Refugee Committee, Malteser International, International Rescue Committee, Première Urgence – Aide Médicale International)-Published 2016

- World Health Organization – WHO တာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတာ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အတာ်ဂ့ၢ် တာ်ကျိၤ - တာ်အိၣ်ဃံ/တာ်ဃဲၤဃီ
<http://www.who.int/nutgrowthdb/about/introduction/en/index2.html>

တာ်မၤလိ ၆ - တာ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတာ်အိၣ် (IYCF)အဂံၢ်ခိၣ်ထံး

- တာ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တာ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တာ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတာ်အိၣ် (IYCF) - တာ်မၤလိ ၆.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်
 - တာ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တာ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) အလံာ်ကွဲးဒီး - တာ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတာ်အိၣ် (IYCF)
 - ထံၣ်ဘံၣ်စံၣ်အတာ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတာ်အိၣ် (IYCF)အတာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအခးတဖၣ် (လံာ်အုၣ်ကီၤ မ့တမ့ၢ် လံာ်နီၤလီၤ)
- လံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်လၢပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိအဂီၢ်ဒီးတာ်ဃုာ်အိၣ်သုၤလၢတာ်နီၤလီၤအိၣ်အဂီၢ် -
 - လံာ်အုၣ်ကီၤလၢအကဲဘျးလၢတာ်ဖးအိၣ်ညီ
 - *UNICEF Facts for Life (ပအိၣ်မူခါဘၣ်သ့ၣ်ညါ) - ၄ ဘ့ၣ်တဘ့ၣ် - တာ်ဒုးအိၣ်ထံး, တာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတာ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ် - အိၣ်ဟံၣ်လံာ်တာ်ဟံးန့ၣ်အိၣ်ကလီၤသ့ၣ်လၢ*
[http://www.unicef.org/publications/files/Facts for Life EN 010810.pdf](http://www.unicef.org/publications/files/Facts_for_Life_EN_010810.pdf)
 - WHO အတာ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတာ်အိၣ် (IYCF)အတာ်ဂ့ၢ်နီၢ်ကီၢ်အကဘျး - နီၣ်ဂံၢ် ၃၂၄, လါဖျါတြျုၤအါရံၤ ၂၀၁၄နံၣ် - <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/>
 - ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘုၣ်တာ်ဒုးအိၣ်ထံးအန့ၣ် (World Breastfeeding Week) - တနံၣ်တဘျီတာ်မၤအိၣ် - လံာ်အိၣ်ယၢၤလၢတာ်ကဟံးန့ၣ်အိၣ်လၢအကလီၤသ့ၣ်အိၣ်အါမး
<http://worldbreastfeedingweek.org/downloads.shtml>

တာ်မၤလိ ၇ - ဖိသၣ်အတာ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးအတာ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်

- တာ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တာ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - ဖိသၣ်အတာ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးအတာ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ် - တာ်မၤလိ ၇.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်
 - ဖိသၣ်အတာ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အပတီၢ်တဖၣ် - ၁လါ, ၆လါ, ၁၂လါ, ၂နံၣ်, ၃နံၣ်, ဒီး ၅နံၣ်. လၢUNICEF Facts for Life (ပအိၣ်မူခါဘၣ်သ့ၣ်ညါ) - ၄ ဘ့ၣ်တဘ့ၣ်, အကဘျး ပၤ ၄၀-၄၅.
 - တာ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အလံာ်တီၤဖျါ
 - တာ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တာ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation)အလံာ်ကွဲးဒီး - တာ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဖိသၣ်အတာ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးအတာ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်.

- လံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်လၢပုၤသိၣ်လိာ်ဖိအဂီၢ်
 - eLENA- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံာ်အုၣ်ကီၤအပုၣ်ယဲၤကဘျးအကျိၤ - World Health Organization - လိာ်အလံာ်ရိၤဒၢးလၢတၢ်ဖးအီၤလၢခိၣ်ဖျၢၣ်ထၢၣ်အပူၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဗုၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အဂီၢ် (eLENA) <http://www.who.int/elena/en/>
 - WHO တၢ်သိၣ်လိာ်အတၢ်မၤလိကတီၢ်လၢတၢ်လီၤသမံၤသမိးဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အနီၣ် (Training Course on Child Growth Assessment) - တၢ်တဲာ်ပၢၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်(Interpreting Growth Indicators) (လံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်အံၤတၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤသ့ဝဲ) http://www.who.int/childgrowth/training/module_c_interpreting_indicators.pdf

တၢ်မၤလိ ၈ - တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)လၢအပတီၢ်ထီၣ်

- တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဗုၣ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF) - တၢ်မၤလိ ၈.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်
 - တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဗုၣ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)
 - ထံၣ်ဘံၣ်စံၣ်အတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအခးက့တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
- လံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်လၢပုၤသိၣ်လိာ်ဖိအဂီၢ်ဒီးလၢတၢ်ဗုၣ်ထၢအီၤသ့လၢတၢ်နီၤလီၤအီၤအဂီၢ် -
 - လံာ်အုၣ်ကီၤလၢအကဲဘျးလၢတၢ်ဖးအီၤညါလၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိာ်ဖိအဂီၢ် - *UNICEF Facts for Life (ပအိၣ်မူခါဘၣ်သ့ညါ) - ၄ ဘၣ်တဘၣ် - တၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် -အိၣ်ဟံၣ်လံာ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤကလီၤသ့ဝဲလၢ UNICEF.org*
 - WHO အတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)အတၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်ကီၢ်အကဘျး - နီၣ်ဂံၢ် ၃၂၄, လါဖျါတြျါအါရံၤ ၂၀၁၄နံၣ် - <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/>

တၢ်မၤလိ ၉ - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပုၤအနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤ

- တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဗုၣ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပုၤအနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤ - တၢ်မၤလိ ၉.
- တၢ်ဖိတၢ်လံၤအပိးလီၤလၢအဒုးနဲၣ်တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢထံၣ်ဘံၣ်စံၣ်လီၤကဝီၤအဝဲၤဒၢးတဖၣ်.
 - တၢ်ထီၣ်(စက့)လၢတၢ်ဘျးလီၤဝဲၤအီၤ (Hanging scale)
 - တၢ်ထီၣ်တၢ်အဘုၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ထီၣ်ဝဲၤပုၤနီၢ်ထီ/နီၣ်ဒိၣ်နီၢ်သ့အဂီၢ် (Height/length board)
 - MUAC နီၣ်ထီၣ်ပျံၤ (MUAC tape)

- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်
 - တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) – တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပှၤနီၢ်ခိၣ်ပှၢ် – တၢ်မၤလိ ၉.
 - ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အတၢ်လီၤဃုာ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံာ်ဟံၣ်ဖျါ (TBC Nutrition Survey Report) အကဘျးပၤ ၁၄ – z-score လံာ်တီၤပြီၤလၢဒုးနဲၣ်တၢ်ဒိၣ်ဃံ.
- လံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်
 - eLENA- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံာ်အုၣ်ကီၤအပုၣ်ယဲၤကဘျးအကျိၤ - World Health Organization – လီၤအလံာ်ရိၤဒၢးလၢတၢ်ဖးအီၤလၢခိၣ်ဖျါထီၣ်အပူၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဃုာ်ညါအါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အဂီၢ် (eLENA)
 - UNICEF – Nutrition in Emergency/Humanitarian Settings- လီၤအတၢ်မၤလိလၢတၢ်သိၣ်လီၤအီၤလၢခိၣ်ဖျါထီၣ်အပူၤတဖၣ် (eTraining module) - <http://www.unicef.org/nutrition/training/list.html> - တၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤကတၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်အတၢ်မၤလိဃုာ်ညါတၢ်အဂီၢ်လၢပုၣ်ယဲၤသန့ပူၤ.

တၢ်မၤလိ ၁၀ – တၢ်လီၤဃုာ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ

- တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) – တၢ်လီၤဃုာ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ – တၢ်မၤလိ ၁၀.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်
 - တၢ်ကွဲးဒိဃာ်တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation)
 - တၢ်လၢဃုာ်ထၢအီၤသု – ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အတၢ်လီၤဃုာ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံာ်ဟံၣ်ဖျါ (TBC Nutrition Survey Report) အကဘျးပၤ ၁၄ – z-score လံာ်တီၤပြီၤလၢဒုးနဲၣ်တၢ်ဒိၣ်ဃံ.
 - ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အတၢ်လီၤဃုာ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံာ်ဟံၣ်ဖျါ (TBC Nutrition Survey Report) အလံာ်ကွဲးဒိတဖၣ်
- လံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်
 - လံာ်အုၣ်ကီၤအပုၣ်ယဲၤသန့တဖၣ်
 - တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်တဖၣ် – <https://explorable.com/what-is-sampling?gid=1578>
 - 2016 Global Nutrition data reference - <http://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/>
 - <http://data.unicef.org/wp-content/uploads/2016/09/UNICEF-Joint-Malnutrition-brochure.pdf>
 - http://www.who.int/nutgrowthdb/publications/worldwide_magnitude/en/
 - eLENA- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံာ်အုၣ်ကီၤအပုၣ်ယဲၤကဘျးအကျိၤ - World Health Organization – လီၤအလံာ်ရိၤဒၢးလၢတၢ်ဖးအီၤလၢခိၣ်ဖျါထီၣ်အပူၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဃုာ်ညါအါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အဂီၢ် (eLENA) <http://www.who.int/elena/en/>

- UNICEF – Nutrition in Emergency/Humanitarian Settings- လီအတ်မေလီလာ တာသိပ်လီအီလေခိဉ်ဖူထာဉ်အပူတဖဉ် (eTraining module) - <http://www.unicef.org/nutrition/training/list.html> -

တာမေလီ ၁၁ - တာဒးအိဉ်တာအိဉ်န့ဂံန့ဘါလာတာဗုထာအီ

- တာဒးန့ဉ်ဟ်ဖျါထီဉ်တာဂုအိဉ်ဗုဉ်တာဂီ(PowerPoint Presentation) - တာဒးအိဉ်တာအိဉ်န့ဂံန့ဘါလာတာဗုထာအီ - တာမေလီ ၁၁.
- လံာ်နီလီတဖဉ်
 - တာကွဲးဒီဗာတာဒးန့ဉ်ဟ်ဖျါထီဉ်တာဂုအိဉ်ဗုဉ်တာဂီ(PowerPoint Presentation) - တာဒးအိဉ်တာအိဉ်န့ဂံန့ဘါလာတာဗုထာအီ
 - လံာ်အုဉ်ကီအလံာ်နီလီလာတာဗုထာအီသု - UNHCRအတာန့ကျဲအလံာ်ဖိ (UNHCR Guidelines Booklet) - တာဒးအိဉ်တာအိဉ်န့ဂံန့ဘါလာတာဗုထာအီ - တာပာဆာရဲဉ်ကျဲတာအိဉ်လီထုးလာဂုဂီအုအဆာကတီ (The Management of Malnutrition in Emergencies) - လီယနုအါရံ ၂၀၁၁ (အိဉ်ဝဲ ၁၀၈ ကဘျး) (တာဟံးန့အီသုဝဲလာပုဉ်ယဲသနု- <http://www.unhcr.org/4b7421fd20.pdf>)
- လံာ်အုဉ်ကီတဖဉ်
 - eLENA- တာအိဉ်န့ဂံန့ဘါအလံာ်အုဉ်ကီအပုဉ်ယဲကဘျးအကျိ - World Health Organization - လီအလံာ်ရိဒးလာတာဖးအီလေခိဉ်ဖူထာဉ်အပူတဖဉ် လာတာကဗုသုဉ်ညါအါထီဉ်တာအိဉ်န့ဂံန့ဘါအတာဟူးတုဉ်ဂဲတဖဉ်အဂီ (eLENA) <http://www.who.int/elena/en/>

တာမေလီ ၁၂ - မိအတာအိဉ်န့ဂံန့ဘါ

- တာဒးန့ဉ်ဟ်ဖျါထီဉ်တာဂုအိဉ်ဗုဉ်တာဂီ(PowerPoint Presentation) - မိအတာအိဉ်န့ဂံန့ဘါ - တာမေလီ ၁၂.
- လံာ်နီလီတဖဉ်
 - တာကွဲးဒီဗာတာဒးန့ဉ်ဟ်ဖျါထီဉ်တာဂုအိဉ်ဗုဉ်တာဂီ(PowerPoint Presentation) - မိအတာအိဉ်န့ဂံန့ဘါ
 - ထံဉ်ဘံဉ်ခံဉ်အတာဟုဉ်ကုဉ်ဟုဉ်ဖးအခးကုတဖဉ် - တစုဉ်စုဉ်စုဉ် - လာတာအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အပူမေတာဖိတဖဉ်ဒီးဖဲတဖဉ်အဂီ.
 - တာမေလီအတာဂဲလီတာဂုအလံာ်နီလီ - “တာဘါဆုဝဲတာလာအတာတီးမိအတာအိဉ်န့ဂံန့ဘါလာအဂုတဖဉ်ခီဖျိတာဟုဉ်ကုဉ်ဟုဉ်ဖး.”

**တၢ်ဒီးစးကွၢ်ဆိ/တၢ်ဒီးစးကွၢ်လာခံ,
တၢ်သမံသမိးလီၤကစၢ်သးအတၢ်သံကွၢ်,
တၢ်သမံထံက့ၤတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်မၤလိသကိးတၢ်**



၁. UNICEFအတတ်ထံတံဆိကမိန့်တံဆိကမတကူညီတဲ့ဖျါထိပ်တံဆိကထိပ်သးသးကလုာ်လုာ်အိန်လီထူးအဂီ - က်ခိန်ထံးကဲထိပ်သး, တံဂုာ်မိာ်ပုာ်ကဲထိပ်သး ဇီးတံကဲထိပ်သးတဘျီဃီတဖန်.

ထိပ်သတြီတံကဲထိပ်သးလစုစုကပဒီးတံကဲထိပ်သးလစုထွဲတကပဒီးတဖန် →

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| က. က်ခိန်ထံးကဲထိပ်သး | တံဆူးတံဆါ |
| ခ. တံဂုာ်မိာ်ပုာ်ကဲထိပ်သး | တံအိန်ဆူာ်အိန်ချ့အတံမၤစၢၤတအိန် |
| ဂ. တံကဲထိပ်သးသတူာ်ကလတ် | တံကူာ်ဘာ်ကူာ်သု
သးနံာ် |

၂. ဟိန်လတ်တံဂံာ်တံဘါဒ်အမုာ်ပုာ်ဝါကံစီ (zinc) မုာ်တံအိန်နံာ်ဂံာ်ဘါလၢအဆံးအစ့ၤဝဲတကလုာ်လုာ်အကါ ဇိန်ဝဲလၢဖိသုာ်တဖန်အဂီ.

တံအဂၤသၢခါလၢအမုာ်တံအိန်နံာ်ဂံာ်ဘါလၢအဆံးအစ့ၤဝဲမုာ်မနုၤတဖန်လဲာ်. ကဝီတံသၢခါလၢ တံဖိလတ်တက့ၢ်.

- က. ဘာ်တုာ်မံာ်အုာ် (Vitamin A)
- ခ. အဲအိးဒ်နံ (Iodine)
- ဂ. နုာ်ထံ
- ဃ. ဘာ်တုာ်မံာ်ဘာ်ဝါနံ (Vitamin B1)
- င. ဖြိာ်ထံနံ

၃. တံနံာ်ဂံာ်ဘါ(၃)ခါလၢအဖဲလၢတံအိန်ခိန်သုာ်မိာ်ပုာ်(၃)ကရူာ်အပူၤမုာ်မနုၤတဖန်လဲာ်. ကဝီတံခါလၢ တံဟံဖျါအီလၢတံဖိလတ်နံာ်တက့ၢ်.

- က. ဖြိာ်ထံနံ, နုာ်ထံ, Vitamin A
- ခ. ဖြိာ်ထံနံ, ခာ်ဘိာ်ဟဲဇြး, တံအသိ
- ဂ. ဖြိာ်ထံနံ, ဟိန်လတ်တံဂံာ်တံဘါ(Minerals), Vitamin A
- ဃ. ဖြိာ်ထံနံ, တံဒီးတံလဲာ်, Vitamin တဖန်

၄. ကဝီတံလၢအ မုာ် မုတမုာ် တမုာ် - တံမၤကဆဲးကဆိတံအိန်တံအိန်နံာ်မုာ်တံလၢအကါဇိန်ဝဲမုာ်လၢ -

- | | |
|---|------------|
| က. ဒီးသဒါတံအိန်လၢအကဲထိပ်တံဆါ | မုာ်/တမုာ် |
| ခ. တံအိန်အိန်ဒီးတံပူၤဖျဲးလၢတံအိန်အီအဂီ | မုာ်/တမုာ် |
| ဂ. အရူတဖန်ဘာ်မုာ်လၢနီာ်ခိမိာ်ပုာ်အိန်ဒီးဂံာ်တြီဆာတံ
အနုဆာာ်ဒဲာ်ဝဲလၢထီဒါတံအိန်အါတက့ၢ်လၢအဒုး
ကဲထိပ်တံဆါ | မုာ်/တမုာ် |



၅. နကဘဉ်သုကဆိုနစုဒီးဆးပွဉ်(ချါသိ)ဖဲလၢနလဲၤတၢ်ဟးလီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ. တၢ်ဆၢကတီၢ်အဂၤလၢနကဘဉ် သုနစုဒီးဆးပွဉ်(ချါသိ)န့ၣ်မ့ၢ်အကတီၢ်ဖဲလဲၣ်. ကဝီၤတၢ်စံးဆၢလၢအဘဉ်တက့ၢ်.

- က. တချုးလၢကတဲၣ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်
- ခ. တချုးလၢဒုးအိၣ်ဖိသုဉ်ဆံးတၢ်အိၣ်
- ဂ. တနံၤတဘျီဖဲလၢမၤတၢ်လၢစံၣ်ပျီၣ်ပူၤဝံၤလီၢ်ခံ
- ဃ. အိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ
- င. ဖဲလၢဆီတလဲဖိသုဉ်အခံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ

၆. တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသုဉ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသုဉ်ဆံးတၢ်အိၣ်(IYCF) အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါမ့ၢ်ဟီၣ်ခိၣ်ဒီဖျါတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အတၢ်ကိၣ်နီၣ်လၢအိၣ်ကတၢ်ဝဲဒီးမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအခိၣ်သုဉ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါ. ကဝီၤတၢ်လၢအ မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ် လၢအဘဉ်ဃး IYCF တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢတၢ်ဖီလၢတက့ၢ်.

- က. တၢ်ဒုးအိၣ်ထဲမိၢ်န့ၣ်ထံတခါမိၢ်လၢဖိလၢအဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသုဉ်အိၣ်န့ၣ်ဖိ
အတၢ်အိၣ်ခိၣ်သုဉ်ကတၢ်လၢအကိၣ်နီၣ်ဝဲ. မ့ၢ်/တမ့ၢ်
- ခ. တၢ်ဒုးအိၣ်ထဲမိၢ်န့ၣ်ထံတခါမိၢ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ထဲမိၢ်န့ၣ်တၢ်ဆၢထံအဂုၤဂၤတဖၣ်
ဖဲလၢတၢ်မ့ၢ်ကိၢ်အဆၢကတီၢ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်
- ဂ. တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါကဘဉ်စးထီၣ်အိၣ်တဘျီဃီဖဲလၢ
အိၣ်တလါဝံၤအလီၢ်ခံ. မ့ၢ်/တမ့ၢ်
- ဃ. တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်ဖဲလၢဖိသုဉ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသုဉ်ဆံးတဖၣ်ဆိးက့အခါန့ၣ်တၢ်ကဘဉ်
မၤအါထီၣ်အိၣ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်
- င. တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါလၢအစီၣ်ဒုးမးတဖၣ်တဘဉ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသုဉ်တုၤလၢပုၤထီၣ်ခံန့ၣ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်

၇. ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢဘဉ်မနုၤအဃိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤဖဲနီၤတဖၣ်ဟ့ၣ် ကျဲၣ်ဝဲလၢမိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂုၤန့ၣ်လဲၣ်.

- က. မိၢ်လၢဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံဆူၣ်အဖိတဖၣ်လိၣ်ဘဉ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂုၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့အဂီၢ်.
- ခ. ပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးတဖၣ်လိၣ်ဘဉ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ.
- ဂ. ပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးတဖၣ်တကြးအိၣ်တၢ်အါအါဘဉ်ဒ်သိးလၢဖိသုဉ်ကဆံးဖဲအကြးဒ်သိးလၢ
အိၣ်ဖျါကညီအဂီၢ်.
- ဃ. ဖိသုဉ်အိၣ်လၢမိၢ်အဟၢဖျါန့ၣ်လိၣ်ဘဉ်မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂုၤလၢကိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်.



၃. တစ်စုကဲ့သို့တစ်ဖွဲ့ကွဲဆိတ်-တစ်ဖွဲ့ကွဲတတ်လာခံ လာပျက်နိုင်ခိုက်အတတ်သိပ်လိအပူနှင့်လဲလှဲ.

- က. ကမာစာတတ်ထိန်ကွဲစီကွဲတတ်မလိန့်တတ်ဖဲလတ်သိပ်လိတတ်အဆာကတီ.
- ခ. ကသုဉ်ညါတတ်နီပတ်တတ်အပတီဘဉ်ဃးတတ်သိပ်လိအတတ်ဂုခိဉ်တီဖဲလတ်စးထိဉ်တတ်သိပ်လိအခါ.
- ဂ. ကသုဉ်ညါမတကမန့်အမးအါကတတ်လာတီပူ.
- ဃ. ကမာဂုထိဉ်တတ်သိပ်လိ.



တၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ် - ဂံၢ်ခိၣ်ထံး

၁. UNICEFအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်မၤတက့ၢ်တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးသၢကလုာ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးအဂီၢ် - ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သး, တၢ်ဂ့ၢ်မိၣ်ပုၤကဲထီၣ်သး ဇီးတၢ်ကဲထီၣ်သးတၢ်ဂျီဃီတဖၣ်.

ထီၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးလၢစုစုၣ်ကပၤဇီးတၢ်ကဲထီၣ်သးလၢစုထွဲတကပၤအဖိတဖၣ် →

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| က. ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သး | တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ |
| ခ. တၢ်ဂ့ၢ်မိၣ်ပုၤကဲထီၣ်သး | တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ် |
| ဂ. တၢ်ကဲထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢ | တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ |

၂. ဟီၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအမ့ၢ်ပုၤဝါကံၤစီ (zinc) မ့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆံးအစ့ၤဝဲတကလုာ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲလၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.

တၢ်အဂၤသၢခါလၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆံးအစ့ၤဝဲမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်. ကဝီၤတၢ်သၢခါလၢတၢ်ဖိလၢတက့ၢ်.

- က. ဘၣ်တၢ်မံၣ်အုၣ် (Vitamin A)
- ခ. အဲအိးဒံနံ (Iodine)
- ဂ. နုၢ်ထံ
- ဃ. ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဘၣ်ဝါနံ (Vitamin B1)
- င. ဖြိၣ်ထံနံ

၃. တၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ(၃)ခါလၢအဖဲလၢတၢ်အိၣ်ခိၣ်သ့ၣ်မိၣ်ပုၤ(၃)ကရူၢ်အပူၤမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်. ကဝီၤတၢ်ခါလၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါအီၤလၢတၢ်ဖိလၢန့ၣ်တက့ၢ်.

- က. ဖြိၣ်ထံနံ, နုၢ်ထံ, Vitamin A
- ခ. ဖြိၣ်ထံနံ, ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဖြး, တၢ်အသိ
- ဂ. ဖြိၣ်ထံနံ, ဟီၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ(Minerals), Vitamin A
- ဃ. ဖြိၣ်ထံနံ, တၢ်ဇီးတၢ်လၢ, Vitamin တဖၣ်

၄. ကဝီၤတၢ်လၢအ မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ် - တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲမ့ၢ်လၢ -

- | | |
|--|------------|
| က. ဇီသဒါတၢ်အိၣ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်ဆါ | မ့ၢ်/တမ့ၢ် |
| ခ. တၢ်အိၣ်အိၣ်ဇီးတၢ်ပူၤဖျးလၢတၢ်အိၣ်အီၤအဂီၢ် | မ့ၢ်/တမ့ၢ် |
| ဂ. အရူတဖၣ်ဘၣ်မ့ၢ်လၢနီၢ်ခိမိၣ်ပုၤအိၣ်ဇီးဂံၢ်တြီဆါတၢ်အနုဆၢၣ်ဒၣ်ဝဲလၢထီၣ်တၢ်အိၣ်အါတက့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆါ | မ့ၢ်/တမ့ၢ် |



၅. နကဘဉ်သုကဆိုနစုဒီးဆးပုဉ်(ချါသိ)ဖဲလၢနလဲၤတၢ်ဟးလီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ. တၢ်ဆၢကတီၢ်အဂၤလၢနကဘဉ် သုနစုဒီးဆးပုဉ်(ချါသိ)န့ၣ်မ့ၢ်အကတီၢ်ဖဲလဲၣ်. ကဝီၤတၢ်စံးဆၢလၢအဘဉ်တက့ၢ်.

- က. တချုးလၢကတဲၣ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်
- ခ. တချုးလၢဒုးအိၣ်ဖိသုဉ်ဆံးတၢ်အိၣ်
- ဂ. တနံၤတဘျီဖဲလၢမၤတၢ်လၢစံၣ်ပျီပူၤဝံၤလီၢ်ခံ
- ဃ. အိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ
- င. ဖဲလၢဆီတလဲဖိသုဉ်အခံဟံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ

၆. တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသုဉ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသုဉ်ဆံးတၢ်အိၣ်(IYCF) အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါမ့ၢ်ဟီၣ်ခိၣ်ဒီဖျၢၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အတၢ်ကိၣ်နီၣ်လၢအဖိၣ်ကတၢ်ဝဲဒီးမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအခိၣ်သုဉ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါ. ကဝီၤတၢ်လၢအ မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ် လၢအဘဉ်ဃး IYCF တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢတၢ်ဖီလၢတက့ၢ်.

- က. တၢ်ဒုးအိၣ်ထဲမိၢ်န့ၣ်ထံတခါမိၤလၢဖိလၢအဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသုဉ်အိၣ်န့ၣ်ဖိ
အတၢ်အိၣ်ခိၣ်သုဉ်ကတၢ်လၢအကိၣ်နီၣ်ဝဲ. မ့ၢ်/တမ့ၢ်
- ခ. တၢ်ဒုးအိၣ်ထဲမိၢ်န့ၣ်ထံတခါမိၤန့ၣ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ထဲထံဒီးတၢ်ဆၢထံအဂုၤဂၤတဖၣ်
ဖဲလၢတၢ်မ့ၢ်ကီၢ်အဆၢကတီၢ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်
- ဂ. တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါကဘဉ်စးထီၣ်အိၣ်တဘျီဃီဖဲလၢ
အိၣ်တလါဝံၤအလီၢ်ခံ. မ့ၢ်/တမ့ၢ်
- ဃ. တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်ဖဲလၢဖိသုဉ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသုဉ်ဆံးတဖၣ်ဆိးက့အခါန့ၣ်တၢ်ကဘဉ်
မၤအါထီၣ်အိၣ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်
- င. တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါလၢအစီဂ့ၤဒိၣ်မးတဖၣ်တဘဉ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသုဉ်တုၤလၢပုၤထီၣ်ခံန့ၣ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်

၇. ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢဘဉ်မနုၤအဃိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤဖဲနီၤတဖၣ်ဟ့ၣ် ကျဲၣ်လၢမိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂုၤန့ၣ်လဲၣ်.

- က. မိၢ်လၢဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံဆူအဖိတဖၣ်လိၣ်ဘဉ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂုၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့အဂီၢ်.
- ခ. ပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးတဖၣ်လိၣ်ဘဉ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ.
- ဂ. ပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးတဖၣ်တကြးအိၣ်တၢ်အါအါဘဉ်ဒ်သိးလၢဖိသုဉ်ကဆံးဖဲအကြးဒ်သိးလၢ
အိၣ်ဖျဲၣ်ကညီအဂီၢ်.
- ဃ. ဖိသုဉ်အိၣ်လၢမိၢ်အဟၢဖျၢၣ်န့ၣ်လိၣ်ဘဉ်မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂုၤလၢကဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်.



IYCF – ပတ်ဝန်းကျင်အကျိုးအမြတ်

၂. တာဝန်ပေးပေးခြင်းနှင့်အညီ နားထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများသည် တာဝန်ပေးပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။ တာဝန်ပေးပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။

- က. ဟံဗတ်စ်အဖွဲ့အစည်းများသည် ဖွဲ့စည်းပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။
- ခ. နိုင်ငံတော်အဖွဲ့အစည်းများသည် တာဝန်ပေးပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။
- ဂ. ထူထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများသည် ဖွဲ့စည်းပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။
- ဃ. ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့အစည်းများသည် ဖွဲ့စည်းပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။
- င. ဟံဗတ်စ်အဖွဲ့အစည်းများသည် တာဝန်ပေးပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။

၃. တာဝန်ပေးပေးခြင်းနှင့်အညီ နားထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများသည် တာဝန်ပေးပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။

- က. တာဝန်ပေးပေးခြင်းနှင့်အညီ နားထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများသည် တာဝန်ပေးပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။
(ဘဏ် မှတ်တမ်း ကမ္ဘာ)
- ခ. ဖွဲ့စည်းပေးခြင်းနှင့်အညီ နားထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများသည် တာဝန်ပေးပေးခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။
(ဘဏ် မှတ်တမ်း ကမ္ဘာ)



တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ - တၢ်မၤလိ ၁၀

၄. မူဒါ - တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ပညိၣ်တဖၣ် (တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၄)

တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါန့ၣ်တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ/တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၢ်လွၢ်ခါလၢအမ့ၢ် - တၢ်အိၣ်သးနးမး, နီၣ်ထဲလဲၣ်,ရၢလီၤသးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ်.

တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်တၢ်အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၢ်တခါမ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထူး “နးမး”. “နးမး” န့ၣ်ထီၣ်ကွၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထူးအပတီၢ်နးဝဲထဲလဲၣ်ဒ်အမ့ၢ် “တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢနးမး”. ဝံသးစူၤတီၢ်ဃီၤပနီၣ်ဘျၢလၢတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးအခိၣ်ပညိၣ်လၢအဘၣ်လိာ်သးတက့ၢ်.

- | | | |
|----|--|--|
| က. | တၢ်အိၣ်လီၤထူးနီၣ်ထဲလဲၣ် | မတၤအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးဝဲလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်. |
| ခ. | တၢ်အိၣ်လီၤထူးရၢလီၤသး | တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဂ့ၢ် |
| ဂ. | တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးတဖၣ် | |

၅. ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ (ပတီၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိ ၁၀) - ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တဘၣ်

ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တခါလၢအမ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအပညိၣ်ဃုာ်ဒီးပှၢ်ကမ့ၢ်ခဲလၢာ် ဒ်သိးလၢတၢ်မၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးဒ်သိးလိာ်သးအါမံၤအဂီၢ်ကသ့ဝဲ.တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢာ်တဖၣ်.

- | | | |
|----|-----------------------------------|--------------------|
| က. | တၢ်အိၣ်လီၤထူးအအါအစ့ၤပတီၢ် | (ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၢ်) |
| ခ. | တၢ်မၤတၢ်ဖူးအိၣ်ဖူးအိၣ်တၢ်တဖၣ် | (ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၢ်) |
| ဂ. | တၢ်အိၣ်လၢကရၢၢ်ပှၢ်အတၢ်အိၣ်သးပတီၢ် | (ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၢ်) |
| ဃ. | တၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢတီၢ်ဘျီကွီ | (ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၢ်) |
| င. | ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်သ့ၣ်ဝံၤလီၤဒ်ပတီၢ် | (ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၢ်) |
| စ. | ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်ပှၢ်အိၣ်ပှၢ်အိၣ် | (ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၢ်) |
| ဆ. | ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်သူထံအလီၢ် | (ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၢ်) |
| ဇ. | မိၢ်တဖၣ်လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိ | (ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ကမၢ်) |



တစ်ဗုထုထာတတ်အိန်နိုဂ်နိုဘါအတတ်ရဲဂ်တတ်ကျဲတဖဉ် (ပတီထီတတ်မလိ ၁၁)

၆. တစ်ဗုထုထာတတ်အိန်နိုဂ်နိုဘါအတတ်ရဲဂ်တတ်ကျဲခံကလုာ်လုာ်ညီနီဘဉ်တတ်အာဂ်လီအီအီလတတ်မၤစၤ ပုၤဂ့ၢ်ဝိဘဉ်ထွဲအတတ်လိဂ်ကရၢတဖဉ် ဖဲလၢတတ်အိန်နိုဂ်နိုဘါဂ့ၢ်ဂီၤအူအတတ်အိန်သးအိန်ထီဂ်အဆၢ ကတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်. (တတ်ဂီၤယဲၤ ၆) ကဝီတတ်လၢအ ဘဉ် မ့တမ့ၢ် ကမဉ်.

- က. တတ်မၤပုၤတတ်အိန်နိုဂ်နိုဘါလၢအဆံးအစ့ၤအတတ်ရဲဂ်တတ်ကျဲ. (ဘဉ် မ့တမ့ၢ် ကမဉ်)
- ခ. တတ်မၤပုၤတတ်အိန်နိုဂ်နိုဘါအတတ်ရဲဂ်တတ်ကျဲ. (ဘဉ် မ့တမ့ၢ် ကမဉ်)
- ဂ. ဂ့ၢ်ဂီၤအူတတ်အိန်နိုဂ်နိုဘါအတတ်ရဲဂ်တတ်ကျဲ. (ဘဉ် မ့တမ့ၢ် ကမဉ်)
- ဃ. တတ်ကူစါအကျိၤကျဲဘဉ်သးတတ်အိန်နိုဂ်နိုဘါအတတ်ရဲဂ်တတ်ကျဲ. (ဘဉ် မ့တမ့ၢ် ကမဉ်)

ပုၤနီၢ်ဒိဉ်မလိန့ၣ်တတ်အတတ်မလိ - တတ်ဒီးဖဲးကွၢ်ဆိဒီးတတ်ဒီးဖဲးကွၢ်လၢလီၢ်ခံအတတ်သံကွၢ်တဖဉ်

၁. ပုၤနီၢ်ဒိဉ်မလိတတ်ဖိတကၤန့ၣ်တတ်ဟ်ဖျါထီဂ်အီၤသ့ဝဲဒ်လၢတတ်ဂ့ၢ်အဖိလၢဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်. - (ကဝီတတ် လၢ တတ်သ့ဝဲလၢတတ်ဖိလၢတဖဉ်)

- က. တတ်လဲၤခီဖျိ
- ခ. ဘဉ်သးဝဲပုၤဒုးန့ၣ်တတ်ဖိကကတိၤတတ်ဖိတကတီၢ်ဖဲလၢဟ့ၣ်တတ်သိဉ်လိအဆၢကတီၢ်ဃုာ်ဒီး တတ်မၤဘဉ်ထွဲခီဆၢလိာ်သးယၢ်ခီယၢ်ခီ.
- ဂ. မလိန့ၣ်တတ်ခီဖျိတတ်န့ၣ်လီၤပဉ်ဃုာ်မၤသကိးတတ်လၢတတ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤအပူၤ.

၂. တတ်သိဉ်လိပုၤနီၢ်ဒိဉ်တတ်န့ၣ်, တတ်မၤဝဲတတ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတတ်လၢတန့ၤဘဉ်တန့ၤအတတ်သိဉ်လိန့ၣ်အခီပညီ မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

- က. ကမၤစၤပုၤထီဂ်တတ်သိဉ်လိဖိတဖဉ်လၢကဟ်ဖျါထီဂ်ဝဲတတ်ဂ့ၢ်လၢလိဉ်တတ်ဟ်ဖျါဂ့ၢ်ထီဂ်က့ၤအီၤ တဖဉ်.
- ခ. ကဟ့ၣ်ပုၤထီဂ်တတ်သိဉ်လိဖိတဖဉ်အခွဲးလၢကအိဉ်ဒီးတတ်စီဉ်မဲာ်စီဉ်နါလၢလၢပုၤပုၤလၢကန့ၣ် လီၤပဉ်ဃုာ်လၢတတ်သိဉ်လိအပူၤ.
- ဂ. ကမၤစၤမၤဆူၣ်ထီဂ်ပုၤတကၤစုာ်စုာ်ဒီးကရူၢ်တဖုစုာ်စုာ်အတတ်မလိန့ၣ်တတ်ခီဖျိတတ်ဆိကမိဉ်ထံ ကဒါက့ၤတတ်ဒီးတတ်ကတိၤသကိးတတ်.
- ဃ. ကလူၤကွၢ်က့ၤတတ်သိဉ်လိလဲၤသးဒ်လဲၣ်.



၃. ဘဉ်မနုၤဃိတၢ်စူးကါဝဲတၢ်မၤကွၢ်ဆိဒီးတၢ်မၤကွၢ်လၢလီၢ်ခဲလၢတၢ်သိၣ်လိပုၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လဲၣ်.

- က. ကမၤစၢၤတၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဖဲလၢတၢ်သိၣ်လိတၢ်အဆၢကတီၢ်.
- ခ. ကန့ၢ်ပၢၢ်ဝဲတၢ်န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်အပတီၢ်ဘဉ်ဃးတၢ်သိၣ်လိအခိၣ်တီဖဲလၢတၢ်စးထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအဆၢကတီၢ်.
- ဂ. ကသ့ၣ်ညါဘဉ်လၢမတၤအိၣ်ဒီးအမးအါကတၢ်လၢတၢ်မၤလိတီၤအပူၤ.
- ဃ. ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိ.



မံၤ - _____

ဟံၤဖျါထီၣ်နမၤတၢ်သ့ပတီၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကမၤတၢ်အဂီၢ်တရျးလၢတၢ်သိၣ်လိစးထီၣ်/ဒီးလၢတၢ်သိၣ်လိဝံၤလီၤခံ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အပတီၢ်စးထီၣ်လၢ ၁ တုၤ ၅, ပတီၢ် ၁ န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤတၢ်သ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအပတီၢ်ဖျါကတၢၢ်.

တၢ်မၤတၢ်သ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အလီၢ်ကဝီၤ	၁	၂	၃	၄	၅
၁. မၤစၢၤပုၤအဂၤတဂၤလၢကဆီတလဲအတၢ်သကဲၣ်ပဝး					
၂. သူပုၤနီၣ်ဒိၣ်မၤလိတၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပုၤတဖၣ်					
၃. ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သိၣ်လိတခါ					
၄. သူတၢ်သိၣ်လိအတၢ်တိၢ်ဟံၤတဖၣ်					
၅. ထးစုနဲၣ်ကျဲၤကရူၢ်ဆံးတဖုအတၢ်တၢ်ပီၣ်ကတိၤသကိးတၢ်					
၆. ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတခါဆူကရူၢ်ဖးဒိၣ်တဖု					
၇. ဖုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်တခါ					
၈. သူလံာ်ကုဖးလဲၢ်တဘျီ					
၉. ရဲၣ်ကျဲၤဒီးသုးကျဲၤတၢ်သိၣ်လိတခါ					
၁၀. ဖုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါ					



တၢ်သမံထံက့ၤတၢ်အိၣ်ဖှိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အတၢ်အိၣ်သးခဲလၢၢ်အတၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အမံၤ - _____

	ဂ့ၤအိၣ်ကတၢၢ်	ဂ့ၤအိၣ်မး	ဂ့ၤ	ဂ့ၤဖဲကြး	တဂ့ၤဘၣ်
ယကဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိခဲလၢၢ်အပတီၢ် နီၤအ					
တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအ					
တၢ်ဖိတၢ်လံၤပိးလီၤနီၤတၢ်သိၣ်လိအပိးလီၤ တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအ					
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခဲလၢၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအ					
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအပိၣ်ထွဲထီၣ်သးအခံ တမံၤဝံၤတမံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအ					
ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတၢ်ထုးစုန့ၣ်ကျဲ မ့ၢ်တၢ်လၢအ					
တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲမ့ၢ်တၢ်လၢအ					
တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်မၤလိသကိးတၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအ					
တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အတၢ်ပၤဆုၤ အံးထွဲက့ၢ်ထွဲတၢ်နီၤအတၢ်သုးကျဲၤရဲၣ် ကျဲၤတၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအ					

ဝံသးစူၤကွဲးလီၤတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်အဂ့ၤအဂ့ၤတမံၤမံၤလၢနအဲၣ်ဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤ -

ဃုထၢသုလၢကကွဲးလီၤမံၤတကွဲးလီၤမံၤ - နမံၤ - _____

တၢ်သိၣ်လိလၢပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

**တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်မၤလိတဖၣ်ဒီးပှၤနီၢ်ဒိၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်
အတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်**



**ဂံၢ်ခိၣ်ထံးဒီးပတီၢ်ထီၣ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးပုၤနီၣ်ဒိၣ်မၤလိတၢ်
တၢ်သိၣ်လိလၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်အဂီၢ်(TOT)**

တၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်ဃုာ်တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ - တၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသကိးတၢ်လၢ ၅သီအဂီၢ်

**တၢ်မၤလိပတီၢ် ၁ - တၢ်ကတိၤလၢညါ, တၢ်မုၢ်လၢကွၢ်ဖိတဖၣ်, တၢ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သမံသမိးဆိတၢ်
တချုးလၢတၢ်မၤလိမၤဒီးတၢ်အကတီၢ်.**

တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၂ န့ၣ်ရံၣ်

၁. တၢ်ကတိၤလၢညါ - ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

လၢတၢ်မၤလိတပတီၢ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကတူၢ်လိၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ် -
တဲန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဖုၣ်ကိၢ်ဘၣ်ဃးပုၤနီၣ်ဒိၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အကျိၤအကွၢ်.

ပုၤနီၣ်ဒိၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်မုၢ်ဝဲ -

- တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ခိဖျိတၢ်မၤအီၤ(တၢ်န့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်)
- တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်တပူၤဃီခိဖျိတၢ်ဟ့ၣ်ခိနီၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်ဆူတဂၤဒီးတဂၤအအိၣ်
(ကရူၢ်အတၢ်မၤသကိးတၢ်)
- တၢ်ဟံၣ်ကဲလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဟူးဂဲၤဖဲးမၤတဖၣ်
(တၢ်ဟံၣ်ကဲ)
- တၢ်မၤလိသ့သးလၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အသီတဖၣ်
- ဟ့ၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆၢကတီၢ်ထံၣ်

၂. တၢ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်

တၢ်ပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ကိးထီၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအမံၤတဖၣ်.
- ထီၣ်သကြီၤတၢ်သိၣ်လိအတၢ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိအတၢ်မုၢ်လၢတဖၣ်
- ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်သိၣ်လိအတၢ်ပညိၣ်
- တဲန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ပၤဆုၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိအဂီၢ်.
- စးထီၣ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဆံးအါ, ဒီးတသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်
ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တဖၣ်လၢကပၣ်ဃုာ်ဝဲလၢတၢ်သိၣ်လိအံၤအပူၤ.

၃. တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

(ကွတ်တင်မာလိအကတီလိတင်ရဲက့လီအီလီတင်လီဆဲးလတင်ဖီလင်)

တင်ဖဲးတင်မာ ၁ - ကရူင်တင်ဟူးတင်ဂဲ၊ တင်မုင်လင်ကွင်ဖိတဖှင်(တင်မုင်လင်တဖှင်) ဇီး တင်တိတ်ဟ်အပတီတဖှင် (၄၅မံးနံး)

ပုသိင်လိတင်ဖိတင်လီဝဲပုသိင်တင်မာလိဖိဇီးပုသမံးတဖှင် - ၁၅ မံးနံး

- တင်အိးထီတင်အတင်ကတီလိတင်ကတီလီအီလိပုသမံးအရဲဒိုင်လါဖဲကတီလီခိင်နီတဖှင် မ့တမုင် ထံင်ဘံင်စံင်

တင်ဖူးသုင်ညါလိသး - ကရူင်အတင်ဟူးတင်ဂဲ - ၄၅ မံးနံး

- ပုသိင်လိတင်ဖိတိခိင်ရိုင်မဲတင်ဖဲးတင်မာ
- ပုသိင်လိတင်ဖိကွင်တဲတင်တဲ/တင်ဖိဝဲဖဲကတီလီအဂီမ့တမုင် တင်ဂီအဂါတဖှင်တတ်.
- ပုသိင်လိတင်ဖိဟ့ဂဲလီပုမာလိတင်ဖိတဂါဘင်တဂါစုင်စုင်လါတင်ဂီတတ်ဇီးတဲဘင်ပုမာလိတင်ဖိတဖှင်လါကဟးဗုတင်ဂီအကွင်အဂါတကွင်လါအဘင်လိသးတဖှင်.
- ပုသိင်လိတင်ဖိတဲဘင်ပုခံဂါမာသကိးတင်စုင်စုင်လါကသံကွင်သံဇီးလိသးတင်ဇီးသံကွင် -
 - မံး
 - တင်သိင်လိအတင်မုင်လင်တခါ
 - တင်ဂုင်တခါဘင်ဗးအဝဲသုင်အတင်အိင်မူတဖှင် (အဇိ - တင်သးဖဲလီဆီလါနမာအီမုင်, ပုသးဝံင်တင်ဖိလါနအိင်အဇိကတင်, တင်အိင်လါနအိင်ဝံင်ကတင်)
- ပုသိင်လိတင်ဖိသံကွင်ပုခံဂါမာသကိးတင်စုင်စုင်လါကဖူးသုင်ညါအသကိးဆူတီဇီတတီအပူ.
- ပုသိင်လိတင်ဖိကွဲးလီပုသိင်တင်မာလိဖိအတင်မုင်လင်တဖှင်လါလိကုဖးလိအလိ.
- ပုသိင်လိတင်ဖိဇူးနဲင်ဖျါထီတင်ဂုင်အိင်ဗုင်ဇီးတင်ဂီ (PowerPoint)- တင်ပညိင်ဇီးတင်တိတ်ဟ်လါတင်ကွဲးရဲက့လီအီတဖှင်.
- ပုသိင်လိတင်ဖိထီတင်ညါတင်မုင်လင်တဖှင်ဗုင်ဇီးတင်သိင်လိအတင်တိတ်ဟ်တဖှင်. (*ဟ်တင်မုင်လင်ဇီးတင်သိင်လိအတင်တိတ်ဟ်တဖှင်လါတင်ကတထံင်အီလါတင်သိင်လိဇီကတီအဂီ)
- ဟ့ဂဲလီတင်တိတ်ဟ်အလံင်နီလီတဘုင်စုင်စုင်ဆူပုသိင်တင်မာလိဖိတဂါစုင်စုင်.
- မာပုသိင်တင်မာလိဖိတဖှင်လါကကွဲးလီမာပုတင်လါတင်မာကွင်ဆိအတင်ဇီးဖဲးအလံင်ပူ.

တင်ပညိင်

- တင်သိင်လိအတင်ပညိင်မုင်ဇီးသီးလါကဟ့ဂဲပုမာလိတင်ဖိတဖှင်တင်ဂုင်တင်ကျါနီကီဘင်ဗးတင်အိင်နီဂံင်နီဘါအဂုင်လါကမာဂုထီတင်အတင်မာလါဖဲကတီပူန့င်လီ.
 - အဇိ, အဝဲသုင်ကသု -
 - တဲနီပင်ကမုင်တင်အိင်ဆူင်အိင်ချ့အတင်အိင်နီဂံင်နီဘါအတင်ဂုင်ကါဖိုင်နီနီတဖှင်.
 - သူတင်ဂုင်တင်ကျါအဝဲအံလါကနီပင်တင်အိင်နီဂံင်နီဘါလါမိဇီးပုကွင်ထွဲဖဲသင်လါဖဲကတီတဖှင်အပူ.
 - မာဂုထီတင်ဂုင်ခိင်တီဘင်ဗးတင်အိင်နီဂံင်နီဘါအတင်ဟူးတင်ဂဲတင်မာတဖှင်လါအဘင်ထွဲဇီးမိဇီးဖိအတင်အိင်နီဂံင်နီဘါအဂီ.

တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ်

• တၢ်မၤလိ ၁-၁၂ အတၢ်မၤလိတၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအဂီၢ်ဒ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤလၢတၢ်ဖီလၢအသိး -

- ဟံၣ်ဖျါထီၣ် UNICEF အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတၢ်မၤတက့ၢ်
- တဲဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအတၢ်မၤမူဒါလၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၢ်.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ရဲဒိၣ်အဂ့ၢ်နီၣ်ကီၢ်ကီၢ်တဖၣ်, အဖိ -
 - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢအဆံးစ့ၤဒီးအါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဖၣ်, တၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢအစ့ၤအဂံၢ်ခိၣ်ထံးဃုခါ, တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကရူၢ်သၢခါဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်, အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပုၤသိးသိးလိၣ်သးဒီးတၢ်အိၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢတဖၣ်.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ကဆုကဆုအတၢ်ဘျၢတဖၣ်, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးခိဖျါလၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်, တၢ်အိၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်တကဆုကဆု, တၢ်မၤလိတၢ်ဒီသဒၢတၢ်တဖၣ်ဒီးနီၣ်ကစၢ်အတၢ်ကဆုကဆုလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးလိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်(သုဝဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါအလံာ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့/တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်)
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထူးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်လီၤဆီဒ်တၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးခိဖျါလၢဖြိၣ်ထံးနီၣ်ဂံၢ်ဘၢတလၢပုၤ(PEM)(ဖိသၣ်ကံလိတပုၤဖးဒိၣ်, ညီန့ၢ်အကံလိတပုၤ, တၢ်ဃဲးဃီဒီးတၢ်ဒိၣ်ဃဲးဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢအဆံးစ့ၤအတၢ်တလၢတပုၤတဖၣ်)
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်ခိဖျါသုဝဲအတၢ်မၤတက့ၢ် - တၢ်လၢအကဲထီၣ်သးတဘျီဃီဒီးတၢ်လၢအကဲထီၣ်သးအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢပုၤတဂၤဘၣ်တဂၤ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးပုၤတဝၢလၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအဂံၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သးလၢပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကဲလဲတရံးသး.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအစၢတဖၣ်
- သူဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ထီၣ်တၢ်ဒုးပုၤကညီအဂ့ၢ်ပိညါ(တၢ်ထီၣ်ဒုးနီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤ)ဒီးတဂၤဘၣ်တဂၤအတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအဂ့ၢ်တကျိၤလၢတၢ်ကထီၣ်ဒုးအီၤဒီးနီၣ်ပၢၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအတၢ်အိၣ်သးလၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်(တၢ်စံးဆၢက့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်လိၣ်ဘၣ်, တၢ်အိၣ်အတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်, တၢ်ပၢၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပုၤဆါဒီးတၢ်ဆုၤခိဆူၣ်ညါအကျိၤအကျဲတဖၣ်)
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးအတၢ်အိၣ် (IYCF) လၢအဘၣ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်အကါဒိၣ်, တၢ်ဒုးအီၤနီၣ်ထံ, တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢအဂ့ၢ် - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢဖဲလၢအိၣ်ဒီးဟ့ၣ်သးအခါ, ဝဲလၢဒုးအီၤနီၣ်ဖိအခါဒီးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ဂၤအဂီၢ်တဖၣ်.

ပျဉ်းသိင်္ဂါလိတီဒ်နဲဒ်တံာ်ဖျါထီၣ်တံာ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတံာ်ဂီၤအယဲၤတဘျီဘၣ်တဘျီတဖၣ် (PowerPoint Slides) - တံာ်ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတံာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - တံာ်မၤလိအဂ့ၢ်ခိၣ်တီ - တံာ်မၤလိ ၁-၁၂.

ပျဉ်းသိင်္ဂါလိတီဒ်နဲဒ်တံာ်ဖျါထီၣ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတံာ်ဂီၤ (PowerPoint)ဒ်အမ့ၢ်လံာ်နီၤလီၤတခါဆူပျဉ်းထီၣ်တံာ်မၤလိဖိတဖၣ်ဒီးတဲဘၣ်ပျဉ်းထီၣ်တံာ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢတံာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တံာ်မၤလိအဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်လၢကမၤလၢထီၣ်ပျဉ်းထီၣ်တံာ်မၤလိအတံာ်တိာ်ဖျါထီၣ်တံာ်ဖျါထီၣ်အိၣ်လၢတံာ်ဖိခိၣ်အသိးန့ၢ်လီၤ.

တံာ်ဖိးတံာ်မၤ ၂ - တံာ်မၤကွၢ်ဆိအတံာ်ဖိးစးတရျးတံာ်သိၣ်လိစးထီၣ် (၄၅မံးနံး)

- တံာ်မၤကွၢ်ဆိအတံာ်ဖိးစးတရျးတံာ်သိၣ်လိစးထီၣ်အတံာ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ -
 - ဒုးနဲဒ်ဖျါထီၣ်ပျဉ်းထီၣ်တံာ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢအသ့ၣ်ညါတ့ၢ်လံာ်ဘၣ်ဃးတံာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်.
 - ဒုးနဲဒ်ဖျါထီၣ်ပျဉ်းထီၣ်တံာ်မၤလိဖိတဖၣ်အတံာ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဒီးအတံာ်ဂံၢ်စၢ်တဖၣ်.

တံာ်ပၤဆုၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲတံာ်အတံာ်ရဲၣ်တံာ်ကျဲၤတဖၣ် (၁၅မံးနံး)

- ပျဉ်းသိင်္ဂါလိတီဒ်နဲဒ်တံာ်ဖျါထီၣ်တံာ်သိၣ်လိအတံာ်ရဲၣ်တံာ်ကျဲၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်,
 - မ့ၢ်ထူၣ်တံာ်အိၣ်, တံာ်အိၣ်ဘျးတစီၢ်တလီၢ်, တံာ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်

တံာ်အိၣ်ဘျးတစီၢ်တလီၢ် - ၂၀ မံးနံး

တံာ်မၤလိအပတီၢ် ၂

တံာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတံာ်ဂ့ၢ်တံာ်ကျဲၤ - တံာ်ထံၣ်တံာ်ဆိကမိၣ်ဒီးတံာ်သိၣ်တံာ်သီဖိၣ်ပျဉ်းတဖၣ်ဃုာ်ဒီးလံာ်အုၣ်ကီၤလၢIYCFအတံာ်ရဲၣ်တံာ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်.

အခိၣ်ထံးတနံၤတုၤခံနံၤတနံၤ

ပျဉ်းသိင်္ဂါလိတီဒ်နဲဒ်တံာ်ဖျါထီၣ်တံာ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးအဂီၤတဖၣ် (PowerPoint presentations) ဒီးတံာ်မၤလိပတီၢ်အတံာ်ရဲၣ်တံာ်ကျဲၤလၢဂံၢ်ခိၣ်ထံးတံာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတံာ်မၤလိ ၁-၆ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပတီၢ်ထီၣ်တံာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတံာ်မၤလိ ၇-၁၂ တဖၣ်အဂီၢ်, လၢအဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢပျဉ်းထီၣ်တံာ်မၤလိဖိတဖၣ်အတံာ်ပတီၢ်ဖိခိၣ်ဒီးတံာ်သိၣ်လိအံၤပညိၣ်ဝဲလၢထံၣ်ဘၣ်စံၣ်တံာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတံာ်ရဲၣ်တံာ်ကျဲၤခဲလၢအဂီၢ်. တံာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢတံာ်မၤလိဃုခါန့ၢ်ကဘၣ်တံာ်မၤအိၣ်လၢယဲၤသီတံာ်သိၣ်လိအတံာ်ပူၤန့ၢ်လီၤ.

တံာ်မၤလိအပတီၢ် ၃

ပျဉ်းသိင်္ဂါလိအတံာ်မၤလိန့ၢ်တံာ်ဒီးတံာ်သိၣ်လိ - တံာ်သိၣ်တံာ်သီဖိၣ်ပျဉ်းတဖၣ်ဒီးတံာ်မၤအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်.

သၢနံၤတနံၤ (ဃုာ်ဒီးဂီၤခိတတ်, မ့ၢ်ထူၣ်တံာ်အိၣ်ဒီးဟါလီၤခိတတ်တံာ်အိၣ်ဘျးတစီၢ်တလီၢ်)

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအကရူၤဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်မၤလိအတၢ်ကိၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးပုၤနီၣ်ဒိၣ်အတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤဒီးတၢ်သိၣ်လိတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤ.

- ၁. ပုၤနီၣ်ဒိၣ်အတၢ်မၤလိတၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးအလီၤဆီလိာ်သးဒီးတၢ်မၤလိတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်.
- ၂. တၢ်သိၣ်လိဒီးတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်အတၢ်တိာ်ဟံတဖၣ်
 - (၁) တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်, တၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်တိာ်ဟံတဖၣ်.
 - (၂) သူ“SMART” အတၢ်တိာ်ဟံတဖၣ်.
- ၃. တၢ်သိၣ်လိအကျိၤကျဲၤလီၤဆီလိာ်သးလၢတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်, တၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်.
 - (၁) တၢ်အဖျၢၣ်ခိၣ်စူအတၢ်မၤလိ - တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်လၢကသူအိၣ်ဒီးသိးလၢတၢ်ကသုတီၢ်န့ၣ်ဖဲးဃာ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်အဂီၢ်.
- ၄. တၢ်လူၤကွၢ်သမံသမိးဒီးတၢ်သမံထံက့ၤတၢ်သိၣ်လိ - တၢ်မၤကွၢ်ဆိ/တၢ်မၤကွၢ်လၢခံအတၢ်ဒီးစဲးတဖၣ်, တၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဃါတၢ်လီၤလီၤ, တၢ်သမံသမိးလီၤက့ၤနီၣ်ကစၢ်သးအတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်, တၢ်ဒီးစဲးကွၢ်တၢ်တဖၣ် ဒီးတၢ်သံကွၢ်တၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢတၢ်အတၢ်မၤပတီၢ်တဖၣ်.

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဒုးန့ၣ်ဟံဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂီၤအတၢ်မၤပတီၢ် (PowerPoint session)

တၢ်မၤလိအပတီၢ် ၄

တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်မၤလိသ့သးအတၢ်သိၣ်လိ

လွံၢ်န့ၣ်တန့ၢ် - နံၤတတ် - ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိအိၣ်ဖျိၣ်ကတၢ်ကတီၤသကိးတၢ် (ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဘုးတစီၢ်တလီၤလၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲအကတီၢ်)

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိနီၤဖးလီၤပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်(၅)ကရူၤ, ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤလိဆူကရူၤတဖုစုာ်စုာ်, ဒီးတဲးန့ၣ်ပၢၢ်ကရူၤတဖုစုာ်စုာ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကတၢ်ကတီၤတၢ်အကျိၤအကျဲၤ. ကရူၤ ၅-၆ ဖုမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤကတၢ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်မၤလိသကိးတၢ်ခံသီအဂီၢ်. ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအကရူၤတဲးန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤအိၣ်လဲၣ်လၢတၢ်ဖိလၢ.

- က. က့ၤကွၢ်ကဒါက့ၤဒီးန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်မၤလိလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံဖျါထီၣ်တၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂီၤ ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံးပိးလိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်.
- ခ. ကရူၤဃုာ်ထၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတခါလၢအဝဲသ့ၣ်တၢ်မၤလိအပူၤ - ဒီတခါမ့တမ့ၢ်တနီၤ - လၢတၢ်မၤအိၣ်လၢ ၄၅-၆၀ မံးနံးအတီၢ်ပူၤကသုဝဲဒီးစးထီၣ်ကတၢ်ကတီၤအိၣ်.
- ဂ. ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိမၤစၢၤဆီၣ်ထွဲကရူၤတဖၣ်.
- ဃ. ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိတဲးဘၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢတၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးကျဲၤတဘိလၢပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကမၤလိသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်နီၣ်ကီၢ်ကီၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်

တၢ်ကျိၤကဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤဖဲလၢတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- c. ဖဲလၢကရူၢ်တဖုစ့ၣ်စ့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အပတီၢ်အခါန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိအဂၤတဖၣ်ကမၤအမူဒါၣ်အမ့ၢ်ပှၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်အသိး.
- စ. ကရူၢ်တဖုစ့ၣ်စ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အတၢ်သိၣ်လိန့ၣ်ကဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဆၢတၢ်အိၣ်လၢနီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤအီၤလၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်အသိး-
 - တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၣ်လၢအဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၣ်အီၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် - တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်ကီၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ.
 - တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် - တၢ်ပၤဆှၢရဲၣ်ကျဲၤကရူၢ်အတၢ်တၢ်ပီၣ်ကတိၤသကိးတၢ်.
 - စူးကါတၢ်အသီၣ်/တၢ်ဂီၤဒီးတၢ်သိၣ်လိအပီးလီၤအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢ PowerPointဒီးလံာ်က့ဖးလံာ်တဖၣ်.
 - စူးကါတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲၤလီၤလၢဆီလိာ်သးတဖၣ် - တၢ်စုသ့ခိၣ်ဘၣ်လၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အသိး. အဒိၣ်အမ့ၢ်တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဂဲၤလိ, တၢ်သံက့ၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢ, တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်လိအပီးလီၤတဖၣ်, တၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်အတၢ်လိာ်က့တဖၣ်.

တၢ်မၤလိအပတီၢ် ၅

လွံၢ်နံၤတနံၤတၢ် - ယံၢ်နံၤတနံၤ

တၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသ့သးအတၢ်သိၣ်လိ - ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိအတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆၢက့ၤတၢ်.

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအကရူၢ်ပၤဆှၢဝဲကရူၢ်တဖုစ့ၣ်စ့ၣ်အတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်

- ၁. က့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပၤဆှၢန့ၣ်ကျဲၤကရူၢ်ခဲလၢာ်အတၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသ့သးတၢ်အတၢ်က့ၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဆၢက့ၤတၢ်.
- ၂. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆၢက့ၤတၢ်အကျိၤအကျဲၤမ့ၢ်တၢ်လၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဒီးပညိၣ်ဃီၤဝဲလၢနီၣ်ထီၣ်လွံၢ်ထီၣ်လၢအဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်အကါဒိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤအီၤသ့ၣ်တဖၣ်.
 - က. တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၣ်လၢအဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၣ်အီၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် - တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်ကီၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ.
 - ခ. တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် - တၢ်ပၤဆှၢရဲၣ်ကျဲၤကရူၢ်အတၢ်တၢ်ပီၣ်ကတိၤသကိးတၢ်.
 - ဂ. စူးကါတၢ်အသီၣ်/တၢ်ဂီၤဒီးတၢ်သိၣ်လိအပီးလီၤအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢ PowerPointဒီးလံာ်က့ဖးလံာ်တဖၣ်.

- ဃ. စူးကါတင်သိပ်လိအကျိအကျဲလၢလီဆီလိသးတဖၣ် - တၢ်စုသုခိၣ်ဘၣ်လၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အသီ. အဒိအမ့ၢ်တၢ်သိပ်လိအတၢ်ဂဲၤလိ, တၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢ, တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သိပ်လိအပီးလိတဖၣ်, တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အတၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်.
- ၃. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆၢက့ၤတၢ်အဂ့ၢ်အဝီန့ၣ်ကမ့ၢ်ပဲပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်, ပုၤသိပ်လိတၢ်ဖိကရူၢ်ဝံၤဒီးတၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသုးသးကရူၢ်အတၢ်သမံသမိးလီၤက့ၤနီၢ်ကစၢ်သးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလိအပတီၢ် ၆

တၢ်ကျၢ်တၢ်က့ၤတၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသကိးတၢ် - ၂-၃ န့ၣ်ရံၣ်

ပုၤသိပ်လိတၢ်ဖိကရူၢ်မၤဝဲတၢ်ကျၢ်တၢ်က့ၤတၢ်မၤလိအပတီၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်မၤလွံၢ်ခါ.

- ၁. တၢ်မၤကွၢ်ဆိအတၢ်ဒီးစးလၢအိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆၢက့ၤတၢ်အစၢတဖၣ်.
 - တၢ်ဟ့ၣ်ခိၣ်ဖးတဖၣ်လၢပုၤဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢ် - အဒိ - တၢ်မၤန့ၢ်မးလၢအအါကတၢ်, မးလၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ကတၢ်, အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်.
- ၂. တၢ်သမံသမိးလီၤနီၢ်ကစၢ်သးအတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် - တၢ်သိပ်လိဝံၤလီၢ်ခံတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤသးဒီးတၢ်သုတၢ်ဘၣ်တဖၣ်.
- ၃. တၢ်သမံထံက့ၤတၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အတၢ်သိပ်လိလၢဆူညါတဘျီအဂီၢ်.
- ၄. ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိအတၢ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးအတၢ်လဲၤခီဖျါလၢတၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အံၤအပူၤဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်အၢၣ်လီၤသးလၢကဖၢန့ၣ်ပဲတၢ်သိပ်လိအံၤလၢအတၢ်မၤအပူၤ - ဟ့ၣ်လီၤသးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်မၤအပူၤ.
- ၅. တၢ်ဟ့ၣ်လံာ်အုၣ်သးအမူးလၢတၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်.

၄. တၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလိတဖၣ်

- တၢ်ဂီၤလၢတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအတၢ်လိာ်ကွဲအဂီၢ်တဖၣ်.
- လံာ်တြိာ်(Folder) လၢပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဂၤဘၣ်တဂၤစုာ်စုာ်အဂီၢ်.
- လံာ်က့ၤဖးလံာ်, ထီၣ်ဒီးဘိဖးဒိၣ်(marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတၢ်(tape)
- လံာ်နီၤလီၤ - တၢ်ဒီးစးကွၢ်ဆိ/တၢ်ဒီးစးကွၢ်လၢခံ, တၢ်သမံသမိးကွၢ်ဆိတရူးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိပ်လိဒီးဘၣ်, လံာ်အုၣ်သးတဖၣ်, တၢ်သမံထံက့ၤတၢ်အိၣ်ဖိၣ်မၤလိသကိးတၢ်အတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်, ခိၣ်ဖးတဖၣ်(လံာ်, တၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလိတဖၣ် မ့တမ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂၤ)
- တၢ်သိပ်လိအတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ.
- တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂီၤ ၁ (PowerPoint Presentation 1) - တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဒီးလံာ်နီၤလီၤအဂီၢ်.
- တၢ်သိပ်လိတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလံာ်န့ၣ်ကျဲၤအတၢ်မၤလိအလံာ်လၢတၢ်ကွဲဒီးအီၤတဖၣ်.

- တ်းနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂီၤ ၂ (PowerPoint Presentation 2) – ပုၤနီၤဒိၣ်အတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤ – PowerPointအတၢ်သိၣ်လိၤလၢတၢ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးလံာ်နီၤလီၤအဂီၢ်.
- လံာ်နီၤလီၤတဖၣ် –
 - တ်းနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂီၤ ၁ (PowerPoint Presentation 1) (တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ) ဒီး တ်းနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂီၤ ၂(PowerPoint Presentation 2) (ပုၤနီၤဒိၣ်အတၢ်မၤလိ TOT)
 - Adapted from Effective Adult Learning: A Toolkit for Teaching Adults. Northwest Center for Public Health Practice, University of Washington, School of Public Health. <http://www.nwcphp.org>.
 - ပုၤနီၤဒိၣ်မၤလိတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်
 - ပုၤနီၤဒိၣ်မၤလိတၢ်အတၢ်တိာ်ဟ်တဖၣ်
- တၢ်သိၣ်လိၤအကျိၤအကွၢ်တဖၣ် – တၢ်ဖျါခိၣ်စူအတၢ်မၤလိ Cone of Learning from: Edgar Dale, Audio-Visual Methods in Teaching (3rd Edition). Holt, Rinehart and Winston (1969).

တၢ်နီၣ် –

ဒဲကဝီၤအပုၤမၤတၢ်ဖိအိၣ်ဒီးဘူးလဲတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမဲာ်ဆုးဝဲဘၣ်ဃးတၢ်န့ၢ်လီၤပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်သိၣ်လိၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်(ပုၤနီၤဒိၣ်တၢ်မၤလိ)အပုၤ, အခိ – ကတိၤတၢ်လၢတီၤပုၤ, ဟ့ၣ်ခီနီၤလီၤတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်, ဟ့ၣ်လီၤနီၤကစၢ်အတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိကဘၣ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကန့ၢ်လီၤပၣ်ဃုာ်အဂီၢ်လၢကစံးဝဲလၢ –

- မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်သိၣ်လိၤအကျိၤအကွၢ်အသီအဃိ, ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဝံသးစူဒီးကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ.
- တၢ်မၤလိတၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤန့ၣ်ကမၤစၢၤပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အတီအသီတဖၣ်ဒီးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ.
- ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိတဖၣ်တဲဘၣ်ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဘၣ်ဃးဒဲကဝီၤဒီးအဝဲသ့ၣ်အလုၢ်လၢတီၤထူၤသန့ၣ်လဲၣ်, ဟ့ၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်ခီနီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, မ့ၢ်တၢ်လၢအရူၤဒိၣ်ဝဲဒိၣ်မးလၢတၢ်န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ကဘၣ်မၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်အတၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အဂီၢ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိတဖၣ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကမၤစၢၤလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤသးလၢကဟ့ၣ်ခီနီၤလီၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါဝဲတဖၣ်.
- ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘၣ်ဝဲ.
- တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိၤအခါမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ကသံကွၢ်တၢ်သံဒီးတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တုၤမ့ၢ်အလီၤလၢတၢ်မၤပျီပူၤန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤညီညီလၢအဝဲသ့ၣ်အပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိၤအိၣ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်.

လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်

ပှၤနီၣ်ဒိၣ်အတၢ်မၤလိ - တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အကဲဘျးတနီၤလၢတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ် ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢအတုၤလီၤတီၤလီၤလၢတၢ်သိၣ်လိဒၢးပှၤအဂီၢ်

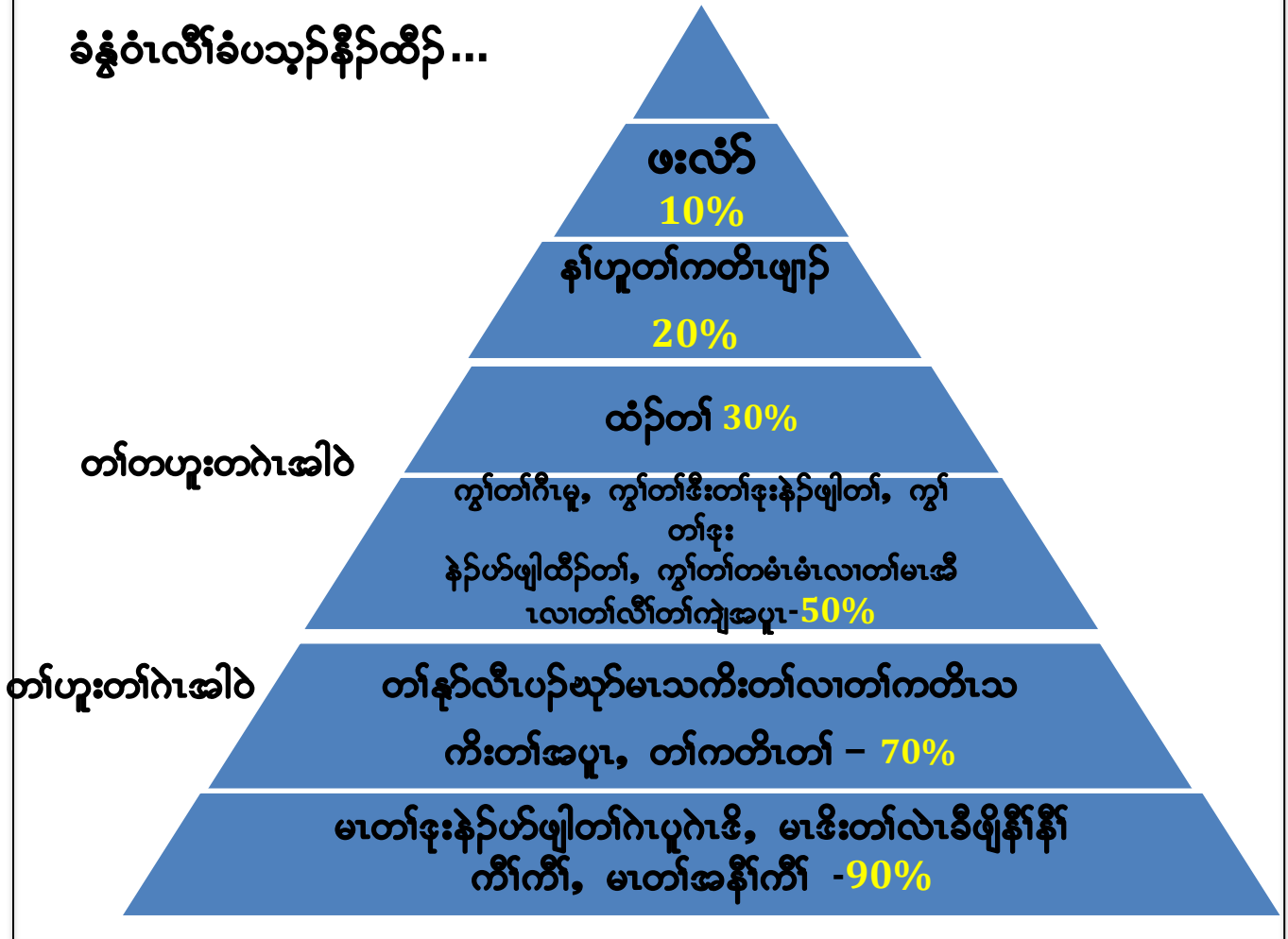
တၢ်ကထုးန့ၣ်ပှၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်အသးအဂီၢ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်
တနီၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်တဖၣ်လၢအတုၤလီၤတီၤလီၤဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ၁. တဘၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်. ဒုးပၣ်ဃုာ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤအပှၤနီၣ်ဖျါ
ထီၣ်လၢတၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်, သံက့ၢ်တၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်ဒီးဃုထံၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်
အတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်တဖၣ်.
- ၂. ပျဲပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢကဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အကစၢ်ဒၣ်ဝဲ.
- ၃. မၤပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကဟံၣ်ဃုာ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါ မ့တမ့ၢ် ကွဲးလီၤအတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်,
ဒီးက့ၢ်က့ၢ်ကဒါက့ၢ်အီၤဝဲလၢတၢ်မၤလိတၢ်အပတီၢ်ဒိတကတီၢ်အဆၢကတီၢ်.
- ၄. ဆီတလဲတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အချ့အဃၢ. တၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်လၢတၢ်သးစၢ်ဆၢအပှၤန့ၣ်ယံၣ်ဒၣ်ထဲ
တၢ်ဆၢကတီၢ် ၂၀မံးနံးအတီၢ်ပှၤန့ၣ်လီၤ.
- ၅. ပျဲပှၤမၤလိတၢ်ဖိနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်ကစူးကါဝဲအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်စံးနီၤနီၤဖျိဟံၣ်ဃုာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢက
ဟ့ၣ်နီၤလီၤအတၢ်လဲၤနီၤဖျိတဖၣ်.
- ၆. တဘၣ်မၤစၢၤလၢကသူတၢ်ဖိတၢ်လံၤထဲလၢကျဲတဘိဒိၣ်အဂီၢ်တဂ့ၤ. ထံၣ်သ့ၣ်ညါနပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတ
ဖၣ်လၢအတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်လီၤဆီလိၣ်သး.
- ၇. ကွၢ်ဃီၤတၢ်ဆူကရူၢ်ဒိတဖုအအိၣ်.
- ၈. မ့ၢ်ပှၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ရူပုၤဒ်တံၤသကိးအသိး - ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်မၤလိတၢ်န့ၣ်ဂ့ၤထီၣ်ဝဲလၢအ
တူၢ်ဘၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလၢတၢ်မၤလိအတၢ်အိၣ်သးလၢအပှၤဖျဲးဝဲအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၉. မၤဘၣ်လိာ်က့ၢ်တၢ်ကတိၤတၢ်အချ့အဃၢလၢကဘၣ်လိာ်သးဒီးပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအတီၤပတီၢ်တဖၣ်.
- ၁၀. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါကရူၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သူၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤလၢအဂ့ၤ. ရဲၣ်ဘၣ်က့ၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဒီးသုးဝုၤဝီၤ
ကွဲးဖိတဖၣ်ဆူကရူၢ်တဖၣ်အပှၤဒ်လၢအလိၣ်ဝဲအသိးဒ်သိးလၢကဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဘၣ်
သဂၢ်လိာ်သးဒီးကတိၤနီၤဆၢလိာ်သးယၢ်နီၤယၢ်နီၤကဂ့ၤထီၣ်ဝဲအဂီၢ်.

Adapted from Effective Adult Learning: A Toolkit for Teaching Adults. Northwest Center for Public Health Practice, University of Washington, School of Public Health. <http://www.nwcp.org>.

တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ် - တၢ်ဖျၢၣ်ခိၣ်စူအကွၢ်အဂီၢ်အတၢ်မၤလိ

ခံၣ်န့ၣ်ဝံၤလိၢ်ခံပသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်...



Adapted from Effective Adult Learning: A Toolkit for Teaching Adults. Northwest Center for Public Health Practice, University of Washington, School of Public Health. <http://www.nwcphp.org>.

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်သိၣ်လိ - တၢ်ဖျၢၣ်ခိၣ်စူအက့ၢ်အဂီၤအတၢ်မၤလိ
တၢ်ကမၤအါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်.

ပလီၢ်သ့ၣ်ပလီၢ်သးလၢ

ဖဲလၢခံၣ်ဝံၤလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်, ပသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ် -

- ၉၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပမၤအီၤ
- ၇၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပတဲအီၤ
- ၅၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပထံၣ်ဒီးန့ၢ်ဟူအီၤ
- ၃၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပထံၣ်အီၤ
- ၂၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပန့ၢ်ဟူအီၤ
- ၁၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပဖးအီၤ



တာ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတာ်တနံၤဘၣ်တနံၤ

- ▶ တာ်ပညိၣ်
 - တာ်ဆဲးသမံသမိးဝဲတာ်သိၣ်လိ
 - နိသိးလၢပုၤထီၣ်တာ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကသ့ဆိကမိၣ်ထံကဒါက့ၤဘၣ်ဃးနီၣ်ကစၢ်မၤလိန့ၣ်တာ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်ဒီးကတိၤသကိးတာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးပုၤထီၣ်တာ်သိၣ်လိဖိအဂၤတဖၣ်.
 - ကမၤစၢၤပုၤထီၣ်တာ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ်မၤလိအတာ်ဂ့ၢ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်တာ်ဟံၣ်ဖျါလီၤတံၢ်လီၤဆဲးက့ၤအီၤတဖၣ်.
 - ကမၤစၢၤမၤဆူၣ်ထီၣ်ပုၤတဂၤစုာ်စုာ်ဒီးကရူၢ်အတာ်မၤလိန့ၣ်တာ်မိၣ်ဖျါလၢတာ်ဆိကမိၣ်ထံကဒါက့ၤတာ်ဒီးတာ်ကတိၤသကိးအီၤ.

ToT Nutrition Curriculum

ပျားနီအိတ်အတတ်မလိ - တာ်သိင်္ဂလိအတတ်တိတ်ဟ်တဖၣ်

▶ တာ်သိင်္ဂလိအဘဲအံၤဝံၤဝဲန့ၣ်ပျားနီအိတ်တာ်သိင်္ဂလိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ၁. တဲဖျါထီၣ်တာ်သိင်္ဂတာ်သီမိၣ်ပျားနီအိတ်တဖၣ်ဖိပျားနီအိတ်မလိန့ၣ်တာ်တုၤလီၤတီၤလီၤ အတတ်မလိသ့သးတဖၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဝဲဒီးတာ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတာ်အတတ် သိင်္ဂလိအကျိၤအကျဲတဖၣ်, တာ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ်, တာ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဒီးတာ်သ့တာ်ဘၣ်အတတ်မလိတဖၣ်ဖိတာ်သမံထံက့ၤတာ်သိင်္ဂလိ.
- ၂. စးထီၣ်ဖုးန့ၣ်ပျါထီၣ်တာ်ဆူၣ်ဆူၣ်ဘၣ်ဃးTOTအတတ်သ့တာ်ဘၣ်တဖၣ်လၢတာ်မလိ သ့သးအကတီၢ်တဖၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိင်္ဂလိ လၢ တာ်ဟ်ပနီၣ်အိၣ်အတတ်မလိဃုၤလါ.

တာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

▶ တာ်သိင်္ဂလိအတတ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ်ဒီးတာ်သ့တာ်ဘၣ်တဖၣ်

- တာ်သိင်္ဂတာ်သီမိၣ်ပျားနီအိတ်တဖၣ်ဖိပျားနီအိတ်အတတ်မလိန့ၣ်တာ်တုၤလီၤတီၤလီၤအတတ်မလိတဖၣ်
- တာ်သိင်္ဂလိအကျိၤအကျဲတဖၣ်လၢပျားနီအိတ်ပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတာ်အတတ်သိင်္ဂလိအဂီၢ်
- တာ်သိင်္ဂလိအတတ်သမံထံက့ၤတာ်
- တာ်မလိတာ်သ့တာ်ဘၣ်အတတ်သိင်္ဂလိ.

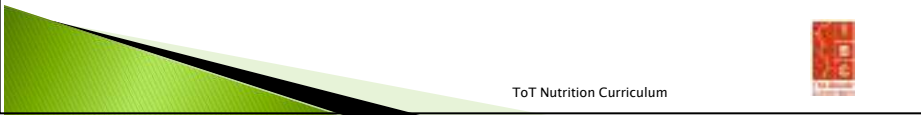
တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်

▶ **အနီၣ်ထံးတနံၤ**

- တၢ်တိၣ်ဟံးဒီးတၢ်ပညိၣ်
- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအသီဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

▶ **ခံနံၤတနံၤ**

- တၢ်ဆဲးမၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအသ
- ပှၤနီၣ်ဒိၣ်မၤလိတၢ်ဒီးတၢ်သိၣ်လိ.
- တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲတဖၣ်
- တၢ်သိၣ်လိလၢအတူၤလီၤတီၤလီၤဒီးကဲးဘျးကဲးဖိၣ်
- တၢ်သိၣ်လိတၢ်မၤလိသ့သးလၢကရူၢ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်အပူၤ.



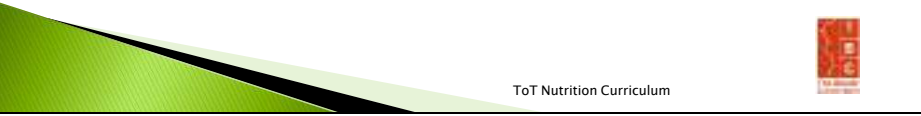
တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်

▶ **သၢနံၤတနံၤ**

- ဆဲးမၤတၢ်သိၣ်လိတၢ်မၤလိသ့သးလၢကရူၢ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်အပူၤ.

▶ **လွံၢ်နံၤ-ယံၢ်နံၤ**

- မၤကတၢ်က့ၤတၢ်သိၣ်လိတၢ်မၤလိသ့သးလၢကရူၢ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်အပူၤ.
- တၢ်မၤက့ၢ်က့ၢ်တၢ်လၢခံအတၢ်ဒီးဖဲး
- တၢ်ဟံးဖိၣ်ကျိၢ်တၢ်က့ၤတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်
- တၢ်ဟ့ၣ်လံာ်အုၣ်သးတဖၣ်



တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်တနံၤဘၣ်တနံၤ

▶ တၢ်ပညိၣ်

- တၢ်ဆဲးသမံသမိးဝဲတၢ်သိၣ်လိ
- နိသိးလၢပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကသ့ဆိကမိၣ်ထံကဒါက့ၤဘၣ်ဃးနီၢ်ကစၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်ဒီးကတိၤသကိးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအဂၤတဖၣ်.
- ကမၤစၢၤပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်ဂ့ၢ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါလီၤတၢ်လီၤဆဲးက့ၤအီၤတဖၣ်.
- ကမၤစၢၤမၤဆူၣ်ထီၣ်ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးကရူၢ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဒီဖျါလၢတၢ်ဆိကမိၣ်ထံကဒါက့ၤတၢ်ဒီးတၢ်ကတိၤသကိးအီၤ.

TOT - တၢ်သိၣ်လိခံနံၤတနံၤ

ပုၤနီၢ်ဒိၣ်အတၢ်မၤလိဒီးတၢ်သိၣ်လိ

ပျားနီဒိန်အတတ်မလိဒီးတတ်သိပ်လိ

တတ်တိတ်ဟ်

- ▶ တဲဖျါထီၣ်တတ်သိပ်တတ်သီဗိာ်ပျားနီဒိန်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတတ်မလိသ့သးတဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးပျားနီဒိန်အတတ်မလိန့ၣ်တတ်တုၤလီၤတီၤလီၤလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတတ်သိပ်လိအကျိၤအကျဲဘၣ်ဃးတတ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတတ်, တတ်မလိတတ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ်တတ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဒီးတတ်သ့တတ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒီးတတ်သိပ်လိအတတ်သမံထံက့ၤတတ်.

ပျားနီဒိန်အတတ်မလိန့ၣ်တတ်မ့ၢ်တတ်မန့ၤလဲၣ်.

- ▶ ...ပညိၣ်အီၤလၢတတ်ထံၣ်လိာ်ကတိၤသကိးတတ်ဒီးတတ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတတ်လၢတတ်သိပ်လိခဲလၢာ်အပျားထီၣ်တတ်မလိဖိတဖၣ်အကျိၤ - ပျားသိပ်လိတတ်ဖိ/ပျားထူးစုန့ၣ်က့ၣ်တတ်ဖိ, ပျားမၤစၢၤတတ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးပျားထီၣ်တတ်မလိဖိတဖၣ်.
- ▶ ...ထံၣ်သ့ၣ်ညါပျားနီဒိန်အတတ်မလိန့ၣ်တတ်လီၤဆီလိာ်သးဒီးဖိသ့ၣ်အတတ်မလိတတ်.
- ▶ ...အိၣ်ဒီးတတ်ဟ်ကဲလိာ်သးယာ်ခီယာ်ခီလၢပျားသိပ်လိတတ်ဖိဒီးပျားထီၣ်တတ်မလိဖိအဘၣ်စၢၤဒီးလၢပျားထီၣ်တတ်မလိဖိတဖၣ်အကစၢ်ဒုၣ်ဝဲအသိးအကျိၤပျား.

ပျားနီဒိန်မာလိအတတ်သိပ္ပံတတ်သီမိတ်ပျားတဖန်

- ▶ ပျားနီဒိန်မာလိအတတ်သိပ္ပံတတ်သီမိတ်ပျားတဖန်နစ်ဝဲလောပျားနီဒိန်မာလိအတတ်သိပ္ပံတတ်သီမိတ်ပျားတဖန်ကတော်ဝဲအခါဖဲလော -
 - ပျားမာလိတတ်ဖိတဖန်ဘဉ်တတ်ဟ်ကဲအိလောအဝဲသ့ဒ်အတတ်အိဉ်မူတတ်လဲဒီဖျိအဂီၢ်.
 - တတ်သိဉ်လိမုတ်တတ်လောအဘဉ်ထွဲဒီးတတ်လိဉ်ဘဉ်အနီၣ်နီၣ်ကီၢ်ကီၢ်တဖန်.
 - တတ်မာဝဲတတ်နီၣ်လိမာပျားသကိးတတ်.
 - ပျားမာလိတတ်ဖိတဖန်တူၢ်ဘဉ်လောအပဉ်ပျားမာသကိးဘဉ်တတ်ဒီးဟ့ၣ်မိနီၣ်လိမာအတတ်လဲဒီဖျိ.
 - ပျားထီဉ်တတ်မာလိဖိတူၢ်ဘဉ်လောတတ်တူၢ်လိာ်အိၣ်အိဉ်ဒီးတတ်မာနီၣ်နီၣ်အိဉ်ဒီးတတ်ပျားဖျိးဝဲလောကပျားသ့ဒ်ညါတတ်ဆူညါဒီးမာလိအတတ်အဂီၢ်.
 - တတ်မာလိတတ်ပဉ်ပျားကရူၢ်အတတ်မာသကိးတတ်ဒီးတတ်မာလိတတ်တပူၤဃီ.
 - တတ်မာလိတတ်ပဉ်ပျားတတ်ဆိကမိဉ်တဖန်, တတ်တူၢ်ဘဉ်တဖန်ဒီးတတ်ဟူးတတ်ဂဲၤအတတ်မာတဖန်.

တတ်မာလိအတတ်တိတ်ဟ်တဖန်

**ပမုတ်သ့ဒ်ညါလောပကလဲၤဆူတတ်လိာ်ဖဲလဲဉ်
ဘဉ်န့ၣ်, ပတသ့ဒ်ညါလောပကတုၤဃီၤ
အခါဖဲလဲဉ်န့ၣ်ဘဉ်.**

တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ပာ်တဖၣ်

- ▶ ပုၤနီၤဒိၣ်အတၢ်မၤလိ - တၢ်သိၣ်လိအတၢ်တီၢ်ပာ်တဖၣ်

တၢ်သိၣ်လိကတၢ်န့ၣ်,

*တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပုၤအခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤလိသုးတဖၣ်လၢအဘၣ်
 ဃးပုၤနီၤဒိၣ်အတၢ်မၤလိတၢ်သ့တၢ်လီၤတီၤလီၤနီၤနီၤလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သိၣ်လိအ
 ကျိၤအကျဲဘၣ်ဃးတၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်, တၢ်မၤလိတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်
 ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒီးတၢ်သိၣ်လိအတၢ်သမံထံက့ၤတၢ်ဒ်လၢအ
 ပၣ်ဃုာ်ဝဲလၢတၢ်သိၣ်လိအပူၤ.*

SMART အတၢ်တီၢ်ပာ်တဖၣ်

- ▶ S = တၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး
- ▶ M = တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်
- ▶ A = တၢ်လၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်သ့ဝဲ
- ▶ R = တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲ/တၢ်ပာ်ဖျါတၢ်နီၤနီၤကီၢ်ကီၢ်
- ▶ T = တၢ်ဆၢကတီၢ်အတၢ်ကိၣ်

*“ဖဲလၢတၢ်သိၣ်လိအဝဲအံၤဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကသု
 ကွဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢအညီန့ၣ်မၤသးသၢခါလၢညီန့ၣ်တဲ
 ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လၢဒဲကဝီၤအပူၤတၢ်ပူၤ.”*

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်သိၣ်လိ - တၢ်ဖျၢၣ်ခိၣ်စူအက့ၢ်အဂီၢ်အတၢ်မၤလိ

တၢ်ကမၤအါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်ဖဲလဲၣ်.

ပၤလီၤသ့ၣ်ပၤလီၤသးလၢ

ဖဲလၢခံၣ်ခံၣ်လီၤခံၣ်န့ၣ်, ပသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ် -

- ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပမၤအီၤ
- ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပတဲအီၤ
- ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပထံၣ်ဒီးန့ၣ်ဟူအီၤ
- ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပထံၣ်အီၤ
- ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပန့ၣ်ဟူအီၤ
- ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပဖးအီၤ

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်သိၣ်လိ - တၢ်ဖျၢၣ်ခိၣ်စူအက့ၢ်အဂီၢ်အတၢ်မၤလိ

တၢ်ကမၤအါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်ဖဲလဲၣ်.

ပၤလီၤသ့ၣ်ပၤလီၤသးလၢ

ဖဲလၢခံၣ်ခံၣ်လီၤခံၣ်န့ၣ်, ပသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ် -

- ၉၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပမၤအီၤ
- ၇၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပတဲအီၤ
- ၅၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပထံၣ်ဒီးန့ၣ်ဟူအီၤ
- ၃၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပထံၣ်အီၤ
- ၂၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပန့ၣ်ဟူအီၤ
- ၁၀% ...လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢ...ပဖးအီၤ

တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ်လၢတၢ်မၤညီၣ်န့ၢ်အီၤတဖၣ်

- ▶ တၢ်သိၣ်လိသီလိတၢ် - နးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါဃုာ်တၢ်ဂီၤယဲၤဒီးတၢ်ဂီၤဖးလဲၣ်တဖၣ်.
- ▶ တၢ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်သံဒီးလိာ်သးယၢ်စီယၢ်စီ - အိၣ်ဃုာ်တၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢလၢကတိၤသကိးလိာ်သးဒီးပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်.
- ▶ တၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢတဖၣ်.
- ▶ ကရူၢ်ဆံးအတၢ်ဂၤလိသးတဖၣ် - တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်, တၢ်မၤလိဃုာ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်, တၢ်တိာ်ကျဲၤတၢ်မၤ.
- ▶ တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဂၤလိ - တၢ်မၤဒီးတၢ်.
- ▶ တၢ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ကဒါက့ၤအီၤ.
- ▶ ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်အတၢ်ဃုာ်ညါမၤလိတၢ် - တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဖးတၢ်ဂ့ၢ်ဖုၣ်ဖိဝံၤဒီးတၢ်ဝဲသကိးက့ၤအီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤတၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢ.



တၢ်သိၣ်လိ - တၢ်လူၤကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဒီးတၢ်သမံထံက့ၤတၢ်

- ▶ တၢ်လူၤကွၢ်သမံသမိးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်က့ၤတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲၤအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဒီးအတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤကဲၤဘျးကဲၤဖိုၣ်. - တၢ်မၤအီၤလၢပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိကရူၢ်.
- ▶ တၢ်သမံထံက့ၤတၢ်မ့ၢ်တၢ်သမံသမိးက့ၤတၢ်သိၣ်လိအတၢ်ကဲၤဘျးကဲၤဖိုၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤခဲလၢာ်လီၤဆီၣ်တၢ်လၢမ့ၢ်တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်အိၣ်ဝဲထဲလဲၣ်လၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤတၢ်အတၢ်အိၣ်ဖျါဖိခိၣ်ဒီးလၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်တၢ်အတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢပုၤတၢ်တဖၣ်အပူၤအဖီခိၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်ထဲလဲၣ်. - ဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢပုၤဖဲၣ်နီၤလၢတၢ်ချတဖၣ်.



ဂံၢ်ခိၣ်ထံး - တၢ်လူၤကွၢ်သမံၤသမိးတၢ်သိၣ်လိ

- ▶ လၢတၢ်သိၣ်လိအကတီၢ်
 - တၢ်မၤကွၢ်ဆိးတၢ်မၤကွၢ်လၢခံအတၢ်ဒီးစး
 - တၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢလၢတၢ်မၤလိတခါစ့ၣ်အဂီၢ်.
 - တၢ်ဒီးစးဖျၢၣ်ဖိတဖၣ်.
 - တၢ်ကွၢ်ဆိကမိၣ်က့ၤတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်သိၣ်လိလၢတနံၤဘၣ်တနံၤ.
- ▶ တၢ်သိၣ်လိဝံၤလိၢ်ခံ
 - ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဃါပုၤမၤလိတဖၣ်သ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအတၢ်မၤပူၤ.
 - သ့တၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်အစၢၣ်လၢတၢ်ပံၤနီၣ်အီၤဖဲလၢတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဃါပုၤမၤလိတဖၣ်မၤတၢ်မၤလၢတၢ်မၤပူၤအခါ.
 - ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃး IYCF အတၢ်သကံၣ်ပဝးဆိတလဲဒီးတၢ်မၤအီၤလၢပုၤတတဖၣ်အပူၤ.



TOT တၢ်သိၣ်လိခံန့ၤတနံၤ

မ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်



ပျားဟုတ်တံသိပ်လိဖိလၢအသုနီနီအကံအစီတဖၣ်

တံဂဲလိ

- ▶ ကွဲးလီပျားဟုတ်တံသိပ်လိဖိလၢအသုနီနီတဂၢအကံအစီတဖၣ်
- ▶ ကွဲးလီတံအိၣ်ဖိၣ်တဲသကိးတံအတံသိပ်လိလၢအကဲဘျူးကဲဖိၣ်တူလီတံလီအကံအစီတဖၣ်
- ▶ ပျားထီၣ်တံသိပ်လိဖိလၢအဂ့ၢကတံအကံအစီမ့ၢမန့ၢတဖၣ်လဲၣ်.

ပျားဟုတ်တံသိပ်လိဖိလၢအသုနီနီအကံအစီတဖၣ်

- ▶ တံဆဲးကျိးဆဲးကျတံ/တံဟံဖျါထီၣ်တံလၢတံမဲၣ်ညါအတံသုတံဘၣ်တဖၣ်
- ▶ တံသုၣ်ညါနံပံတံဂ့ၢတံကျိၤ
- ▶ တံရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတံမၤလိ
- ▶ တံသမံသမိးက့ၢတံအကျဲၤလၢတံသမံသမိးတံအဂီၢ

ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သိၣ်လိလၢအိၣ်ဒီးအဘျးဖှိၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤ

- ▶ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်သိၣ်လိတၢ်အဒး
- ▶ ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်
- ▶ မၤတၢ်သိၣ်လိတၢ်အကတီၢ်တဖၣ်
- ▶ ထုးစုၣ်နဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကတီၢ်သကိးတၢ်တဖၣ်/ကရူၢ်တၢ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ်
- ▶ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ပၤဆၢတၢ်သိၣ်လိတၢ်မၤလိသ့သးအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်

ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်မၤလိသ့သးအတၢ်သိၣ်လိ

- ▶ ကွၢ်ကဒါက့ၢ်တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်ကတီၢ်အတၢ်သိၣ်လိ
- ▶ ကွၢ်ကဒါက့ၢ်တၢ်မၤလိအတၢ်သိၣ်လိကတီၢ်

တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်တနံၤဘၣ်တနံၤ

▶ တၢ်ပညိၣ်

- တၢ်ဆဲးသမံသမိးဝဲတၢ်သိၣ်လိ
- နံသိးလၢပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကသုဆိကမိၣ်ထံကဒါက့ၤဘၣ်ဃးနီၢ်ကစၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်ဒီးကတိၤသကိးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအဂၤတဖၣ်.
- ကမၤစၢၤပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်ဂ့ၢ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါလီၤတၢ်လီၤဆဲးက့ၤအီၤတဖၣ်.
- ကမၤစၢၤမၤဆူၣ်ထီၣ်ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးကရူၢ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်စီဖျါလၢတၢ်ဆိကမိၣ်ထံကဒါက့ၤတၢ်ဒီးတၢ်ကတိၤသကိးအီၤ.

TOT အတၢ်သိၣ်လိခံနံၤတနံၤတုၤသၢနံၤတနံၤ

တၢ်မၤလိသုသးအတၢ်သိၣ်လိ

ခံနံ့တနံ့တုသနံ့တနံ့တော်သိ၍လိတ်မာလိသုသး

ခံနံ့တနံ့အကတော်တတ်တုဆူသနံ့တနံ့အခိ၍ထံးတတ်

- ငှးအိ၍ထီ၍ကရူ၍လာ ၄/၅
- ကရူ၍ခိ၍အတော်ပာဆုာဖီလံန့၍ကွ၍ကွ၍ကဖါကွ၍တော်မာလိလာတော်ဟ့၍လီ၍အီ၍
- ကတံ၍ကတီ၍ဟံတော်လာကဟ့၍လီ၍တော်သိ၍လိတ်မာလိအကတီ၍
 - တံ၍ဟံဖိ၍ရိဖိ၍တံ၍ဖိတံ၍လံ၍တဖ၍
 - မာလိထံကွ၍သးဒီးကရူ၍
- ငှးန့၍ဟံဖျါထီ၍တော်မာလိ
- ပု၍ထီ၍တော်သိ၍လိဖိအကတဖ၍ကကွ၍နီ၍ကွ၍သးဒီးဟ့၍ကူ၍ဆာကွ၍တော်

တော်ဟ့၍ကူ၍ဆာကွ၍တော်ငှးန့၍ဟံဖျါထီ၍တော်လာတော်မံ၍ညါအတော်သိ၍လိ

- ▶ တော်ငှးန့၍ဟံဖျါထီ၍တော်လာတော်မံ၍ညါအတော်သုတော်ဘ၍တဖ၍
- ▶ တော်သု၍ညါနံ၍ပာတော်အိ၍နံ၍ဂံ၍နံ၍ဘါတော်ဂု၍တော်ကျိ၍ဖိ၍နီ၍နီ၍မု၍မု၍
- ▶ တော်စူးကါ AV အတော်ဖိတော်လံ၍တဖ၍
- ▶ ကရူ၍အတော်ပာဆုာရဲ၍ကျဲ၍တော်

လွှဲ-ယဲသီတသီတၢ်မၤကတၢၢ်က့ၤတၢ်သိၣ်လိ

- ▶ ကရူၢ်လၢခံကတၢၢ်တဖၣ်အတၢ်ဟံဖျါထီၣ်တၢ်
- ▶ တၢ်မၤက့ၢ်တၢ်သိၣ်လိဝံၤလီၢ်ခံအတၢ်ဒီးစး
- ▶ တၢ်က့ၢ်ကဒါက့ၤတၢ်မၤက့ၢ်တၢ်သိၣ်လိဝံၤလီၢ်ခံအတၢ်ဒီးစးဒီးတၢ်
ဟ့ၣ်တၢ်စံးဆၢတဖၣ်
- ▶ တၢ်က့ၢ်ကဒါက့ၤတၢ်သိၣ်လိလၢခံကတၢၢ်
 - တၢ်သမံထံက့ၤတၢ်အတၢ်သံက့ၢ်
 - တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်
 - တၢ်ဟ့ၣ်လီၤလိၢ်အုၣ်သးတဖၣ်

ကိုရိုနာထုံးတမ်းမလီတဖန်

၁-၆

တၢ်မၤလိ ၁

တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃး

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်သိၣ်လိ

**တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီး
လံာ်နီၤလီၤတဖၣ်**



တၢ်ဖးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ

တၢ်မၤလိ ၁ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိပတီၢ် ၁ - တၢ်ကတိၤလၢညါ, တၢ်မ့ၢ်လၢကွၢ်ဖိ,တၢ်တိၢ်ဟံးဒီးတၢ်သမံသမိးဆိတၢ်တချးတၢ်မၤလိတၢ်ဆၢကတီၢ် - ၂ န့ၣ်ရံၣ်

၁.၁ တၢ်ကတိၤလၢညါ - ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတၢ်မၤနီၣ်

လၢတၢ်မၤလိတပတီၢ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကတူၢ်လိၣ်ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ် - တဲန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်တိၢ်ဟံးတဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဖုၣ်ကိၣ်ဘၣ်ဃးပှၤနီၣ်ဒိၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်.

ပှၤနီၣ်ဒိၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်မ့ၢ်ဝဲ -

- တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ခိဖျိတၢ်မၤအီၤ(တၢ်န့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်)
- တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်တပူၤဃီခိဖျိတၢ်ဟ့ၣ်ခိနီၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်ဆူတဂၤဒီးတဂၤအအိၣ် (ကရူၢ်အတၢ်မၤသကိးတၢ်)
- တၢ်ဟံးကဲလိၣ်သးတဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် (တၢ်ဟံးကဲ)
- တၢ်မၤလိသ့သးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အသီတဖၣ်
- ဟ့ၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆၢကတၢ်ထံၣ်

၁.၂ တၢ်တိၢ်ဟံးတဖၣ်

တၢ်ပတီၢ်အဝဲအံၤဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ကိးထီၣ်ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိဒီးပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအမံၤတဖၣ်.
- ထီၣ်သတြီၤတၢ်သိၣ်လိအတၢ်တိၢ်ဟံးတဖၣ်ဒီးပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိအတၢ်မ့ၢ်လၢတဖၣ်
- ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်သိၣ်လိအတၢ်ပညိၣ်
- တဲဖျါထီၣ်တၢ်ပၤဆုၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိအဂီၢ်.
- စးထီၣ်ဟံးဖျါထီၣ်အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဆံးအါ, ဒီးတသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအခိၣ်တီတဖၣ်လၢကပၣ်ဃုာ်ဝဲလၢတၢ်သိၣ်လိအံၤအပူၤ.

၁.၃ တာ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်ဒီးတာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ - တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤတာ်မၤလိအကတီၢ်
(ကွၢ်တာ်မၤလိအကတီၢ်လၢတာ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤအီၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢတာ်ဖီလၢ)

တာ်ဖဲးတာ်မၤ ၁ - ကရူၢ်တာ်ဟူးတာ်ဂဲၤ, တာ်မုၢ်လၢကွၢ်ဖိတဖၣ်(တာ်မုၢ်လၢတဖၣ်) ဒီး တာ်တိၢ်ဟံၣ်အပတီၢ်
(၄၅မံးနံး)

ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိတဖၣ်လိာ်မုၢ်ပှၤထီၣ်တာ်မၤလိဖိဒီးပှၤသမ့ၤတဖၣ် - ၁၅ မံးနံး

- တာ်အိးထီၣ်တာ်အတာ်ကတီၢ်လၢဘၣ်တာ်ကတီၢ်အီၤလၢပှၤအရူၤခိၣ်လၢဖဲကဝီၤခိၣ်နာ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်/တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကရၢ

တာ်ကတီၢ်လၢညါ - ကရူၢ်တာ်ဟူးတာ်ဂဲၤ - ၄၅ မံးနံး

- ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိဆှၢဝဲတာ်ဖဲးတာ်မၤ
- ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိကွၢ်တဲာ်ဝဲဒဲကဝီၤလၢအတာ်ဂီၤမ့တမ့ၢ် တာ်ဂီၤအဂၤတဖၣ်တတ်.
- ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိဟ့ၣ်လီၤပှၤမၤလိတာ်ဖိတဂၤဘၣ်တဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်လၢတာ်ဂီၤတတ်ဒီးတဲာ်ပှၤမၤလိတာ်ဖိတဖၣ်လၢကမ့တမ့ၢ်ဂီၤအဂၤတကွၢ်လၢအဘၣ်လိာ်သးတဖၣ်.
- ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိတဲာ်ပှၤခံၣ်မၤသကိးတာ်စ့ၣ်စ့ၣ်လၢကသံကွၢ်သံဒီးလိာ်သးတာ်ဒီးသံကွၢ် -
 - မံၤ
 - တာ်သိၣ်လိအတာ်မုၢ်လၢတခါ
 - တာ်ဂ့ၢ်တခါဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်အတာ်အိၣ်မူတဖၣ် (အဖိ - တာ်သးစဲလီၤဆီလၢနမၤအီၤမုၢ်, ပှၤသးဝံၣ်တာ်ဖိလၢနအိၣ်အဖိၣ်ကတၢ်, တာ်အိၣ်လၢနအိၣ်ဝံၣ်ကတၢ်)
- ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိသံကွၢ်ပှၤခံၣ်မၤသကိးတာ်စ့ၣ်စ့ၣ်ကဒုးသ့ၣ်ညါအသကိးဆူတီၤဒီးတတီၤအပူၤ.
- ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိကွဲးလီၤပှၤထီၣ်တာ်မၤလိဖိအတာ်မုၢ်လၢတဖၣ်လၢလိာ်ကုဖးလဲၢ်အလိၤ.
- ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တာ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတာ်ဂီၤ (PowerPoint)- တာ်ပညိၣ်ဒီးတာ်တိၢ်ဟံၣ်လၢ တာ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအီၤတဖၣ်.
- ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိထီၣ်သတြီၤတာ်မုၢ်လၢတဖၣ်ဃုာ်ဒီးတာ်သိၣ်လိအတာ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်.
(ဟံၣ်တာ်မုၢ်လၢဒီးတာ်သိၣ်လိအတာ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်လၢတာ်ကတထံၣ်အီၤလၢတာ်သိၣ်လိအိၣ်တ့ၢ်ဝဲအဂီၢ်)
- ဟ့ၣ်လီၤတာ်တိၢ်ဟံၣ်အလံာ်နီၤလီၤတဘ့ၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်ဆူပှၤထီၣ်တာ်မၤလိဖိတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်.
- သံကွၢ်ပှၤထီၣ်တာ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢကမၤလၢပှၤဝဲတာ်ဒီးစဲးဆီလၢတာ်ကွဲးလီၤအီၤအပူၤ.

တာ်သိၣ်လိအတာ်ပညိၣ်

- တာ်သိၣ်လိအတာ်ပညိၣ်မုၢ်ဒီးသိးလၢကဟ့ၣ်ပှၤမၤလိတာ်ဖိတဖၣ်တာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤဘၣ်ဃးတာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ် ဘါလၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်အတာ်မၤလၢဖဲကဝီၤပှၤန့ၣ်လီၤ.
 - အဖိ, အဝဲသ့ၣ်ကသ့ -
 - တဲဖျါထီၣ်ကမုၢ်တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဘၣ်ဃးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤ တဖၣ်
 - သူတာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤအဝဲအံၤလၢကနာ်ပာ်တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢမိာ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲဖိသၣ် တဖၣ်လၢဖဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ.

- ပါဆွါမာဂုၤထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢဘၣ်ထွဲဒီးမိၢ်ဒီးဖိအတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ.

တၢ်တိၣ်ဟံၣ်တဖၣ်

- လံာ်တၢ်မၤလိအတၢ်တိၣ်ဟံၣ်လၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်UNICEF အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်မၤတက့ၢ်
 - တဲဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤမူၤဒါလၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢအဂ့ၢ်.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ရဲၣ်ဒိၣ်အဂ့ၢ်နီၣ်နီၣ်ကီၢ်ကီၢ်တဖၣ်, အဖိ -
 - တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤဒီးအါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဖၣ်, တၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအစ့ၤအဂံၢ်ခိၣ်ထံးဃုၤခါ, တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကရူၢ်သၢခါဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်, အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပဲၤသိးသိးလိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတဖၣ်.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ကဆုၣ်ကဆုၣ်အတၢ်ဘျုးတဖၣ်, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးခိဖျိလၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်, တၢ်အိၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်တကဆုၣ်ကဆုၣ်, တၢ်မၤလိတၢ်ဒီသဒၢတၢ်တဖၣ်ဒီးနီၣ်ကစၢ်အတၢ်ကဆုၣ်ကဆုၣ်လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးလိာ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်(သုဝဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါအလံာ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့/တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်)
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထူးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်လီၤဆီဒ်တၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးခိဖျိလၢဖြိၣ်ထံနံၢ်ဘါတလၢပဲၤ(PEM)(ဖိသၣ်ကံလိတပဲၤဖးဒိၣ်, ညီၣ်န့ၣ်အကံလိတပဲၤ, တၢ်ဃဲၤဃီၤဒီးတၢ်ဒိၣ်ဃဲဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤအတၢ်တလၢတပဲၤတဖၣ်)
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်ခိဖျိသုဝဲအတၢ်မၤတက့ၢ် - တၢ်လၢအကဲထီၣ်သးတဘျီဃီဒီးတၢ်လၢအကဲထီၣ်သးအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံးအတၢ်ပဲကဲထီၣ်သးလၢပုၤတဂၤဘၣ်တဂၤ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအဂံၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သးလၢပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကဲလဲၤတရံးသး.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအစၢတဖၣ်.
 - သူဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ထီၣ်တၢ်ဒုးပုၤကညီအဂ့ၢ်ပိညါ(တၢ်ထီၣ်ဒုးနီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤ)ဒီးတဂၤဘၣ်တဂၤအတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂ့ၢ်တကျိၤလၢတၢ်ကထီၣ်ဒုးအီၤဒီးနီၣ်ပၢၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးလၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်(တၢ်စံးဆၢက့ၢ်ပုၤဂီၤဝီအတၢ်လိာ်ဘၣ်, တၢ်အိၣ်အတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်, တၢ်ပါဆွါရဲၣ်ကျဲၤပုၤဆါဒီးတၢ်ဆုၢ်ခိဆူၣ်ညါအကျိၤအကျဲတဖၣ်).
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးအတၢ်အိၣ် (IYCF) လၢအဘၣ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်အကါဒိၣ်, တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ, တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၢ် - တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဖဲလၢအိၣ်ဒီးဟုသးအခါ, ဖဲလၢဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိအခါဒီးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤအဂ့ၢ်တဖၣ်.

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဒုးန့ၣ် Powerpoint အတၢ်ဂီၤယဲၤတဖၣ် - တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - တၢ်မၤလိအဂ့ၢ်ခိၣ်တီ - တၢ်မၤလိ ၁-၁၂.

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဟ့ၣ်လီၤ Powerpoint အလံာ်နီၤလီၤဒီးတဲာ်ဘၣ်ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မၤလိအတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီလၢအပၣ်ဃုာ်ဝဲဒ်သီးလၢကမၤလၢထီၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်တိာ်ဟ်လၢတၢ်ဟ်ဖျါအီၤလၢတၢ်ဖိခိၣ်တဖၣ်.

တၢ်ဖိဒုးတၢ်မၤ ၂ - တၢ်ဒီးစးကွၢ်ဆိတချးတၢ်သိၣ်လိစးထီၣ် (၄၅မံးနံး)

- တၢ်ဒီးစးကွၢ်ဆိတချးတၢ်သိၣ်လိစးထီၣ်အတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ -
 - ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လံာ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂ့ၢ်တဖၣ်.
 - ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်အတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်စါ

တၢ်ပၤဆုၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် (၁၅မံးနံး)

- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိတဲာ်ဖျါထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်,
 - မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်အိၣ်ဘုးတစီၢ်တလီၢ်, အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်

၁.၄ တၢ်ဖိတၢ်လံာ်ပိးလိတဖၣ်

- တၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအတၢ်လိာ်ကွဲအဂီၢ်
- လံာ်တြိာ်(Folder) လၢပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဂၤဘၣ်တဂၤစုာ်စုာ်
- လံာ်ကုးဖးလံာ်, ထီၣ်ဒီးဘိဖးဒိၣ်(marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတၢ်(tape)
- လံာ်နီၤလီၤ - တၢ်ဒီးစးကွၢ်ဆိတၢ်သိၣ်လိအလံာ်သမံသမိးတၢ်
- တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤ
- တၢ်ဂ့ၢ်ဟ်ဖျါအိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint) - တၢ်မၤလိအတၢ်တိာ်ဟ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဒီးအလံာ်နီၤလီၤ

တၢ်နီၣ် - ဂံၢ်ခိၣ်ထံးဒဲကဝီၤပုၤမၤတၢ်အိၣ်ဒီးဘူးလဲတဖၣ်

ဒဲကဝီၤအပုၤမၤတၢ်ဖိအိၣ်ဒီးဘူးလဲတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမဲာ်ဆုးဝဲဘၣ်ဃးတၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲၤတဖၣ်(ပုၤနီၢ်ဒိၣ်တၢ်မၤလိ)အပုၤ, အဒိ - ကတိၤတၢ်လၢတီၤပုၤ, ဟ့ၣ်ခီနီၤလီၤတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်, ဟ့ၣ်လီၤနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိကဘၣ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကန့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်အဂီၢ်လၢကစံးဝဲလၢ -

- မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲၤအသီအဃိ, ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဝံသးစူၤဒီးကဲဘျးကဲဖျိာ်.
- တၢ်မၤလိတၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤန့ၣ်ကမၤစၢၤပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အတီအသီတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ.

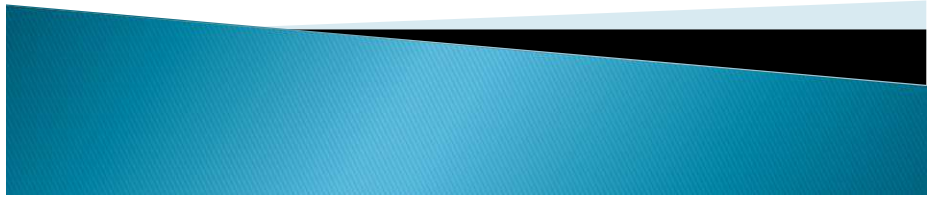
- ပုသိန်လိတ်ဖိတ်တဖန်တဲဘဉ်ပုမလိတ်ဖိတ်တဖန်လာအဝဲသုတ်တဖန်သုတ်ညါဘဉ်ဃးဒဲကဝီဒီးအဝဲသုတ်အလုလ်လဲဒဲလဲဒဲ,ဟုတ်တဲထံဉ်တဲဆိကမိဉ်တဖန်ဒီးဟုတ်ခိနီလီတဲဂုတ်တဲကျါ, မုတ်တဲလာအရူဒိဉ်လာတဲနုပာ်တဲအဂီၢ်လာတဲကဘဉ်မတဲအိဉ်နုဂံၢ်နုဘါလာအဂုၤအတဲဖဲတဲမတဖန်လာဒဲကဝီတဖန်အဂီၢ်လဲဒဲနုလီၤ.
- ပုသိန်လိတ်ဖိတ်တဖန်ဟုတ်သဆဉ်ထီဉ်ပုမလိတ်ဖိတ်တဖန်လာကမၤစၢၤလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤဒီးအိဉ်ဒီးတဲသးနုလာဟုတ်ခိနီလီတဲလာအဝဲသုတ်တဖန်သုတ်ညါဝဲ.
- ပုမလိတ်ဖိတ်တဖန်ကဘဉ်သံကွာ်တဲသံကွာ်တဖန်ဖဲလာအဝဲသုတ်လိဉ်ဘဉ်ဝဲ.
- တဲသိဉ်လိမုတ်တဲဆၢကတီၢ်အဂုၤကတၢ်လာတဲကသံကွာ်တဲသံကွာ်တဖန်အဂီၢ်.
- လာတဲမၤပျီပူၤန့ဉ်, ပုထီဉ်တဲမလိတ်ဖိတ်တဖန်ကမၤန့ဉ်တဲမၤစၢၤညီဝဲလာအဝဲသုတ်အပုဟုတ်တဲသိဉ်လိဖိအအိဉ်တသ့ဘဉ်.



တၢ်သိၣ်လိလၢပှၤဟ့ၣ်တၢ် သိၣ်လိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ် အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအ တၢ်သိၣ်လိ

တၢ်မၤလိ ၁



တၢ်မၤလိ ၁ - တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အကလုာ်ကလုာ်

- ▶ တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အကလုာ်ကလုာ်
- ▶ တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်သိၣ်လိအတၢ်မၤလိတဖၣ်
- ▶ တၢ်ဖိစးကွၢ်ဆိတၢ်



တမ်းလီ ၂ - ကျားတစ်အိတ်ဆိုင်ဆိုင်ချအတစ်အိတ်နီဂ်နီဘါ

- ▶ တ်ဒးသုညါUNICEFအတတ်ထံတတ်ဆိကမိတ်တမ်တကွီတ်လတတ်အိတ်နီဂ်နီဘါအဂီ
- ▶ တ်အိတ်နီဂ်နီဘါအတတ်ကိဇိတ်လတတ်အိတ်ဆိုင်ဆိုင်ချအဂီ



တမ်းလီ ၃ - တ်အိတ်ကရူတဖတ်

- ▶ တ်ဒးသုညါတ်အိတ်နီဂ်နီဘါလအအါအဂီဂီဒီးတ်အိတ်နီဂ်နီဘါလအဆံးစှါဝဲ.
- ▶ တ်အိတ်နီဂ်နီဘါအဂီခိတ်ထံးဗုခါ.
- ▶ တ်အိတ်နီဂ်ခိတ်ထံးသကရူဒီးတ်ဖံးအီမအီအကျါအကျဲတဖတ်.
- ▶ အိတ်တ်အိတ်လအထဲသိးသိးလိတ်သးလတတ်အိတ်သကရူအတတ်ကါကီတ်သဗီလိတ်သး.
- ▶ တ်အိတ်နီဂ်ဘါလတိစါမေစါတတ်တဖတ်



တၢ်မၤလိံ ၄ - တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်

- ▶ တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်အိၣ်ပညီ
- ▶ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါကဲထီၣ်သးလၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်
- ▶ တၢ်အိၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲး
- ▶ တၢ်အိၣ်လၢတကဆဲးကဆိ
- ▶ တၢ်မၤလိံသ့သးလၢကဒိသဖၢတၢ်အိၣ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်ဆူတၢ်ဆါဒီးနီၣ်ကစၢ်အတၢ်ကဆဲးကဆိလၢအဂ့ၤ.



တၢ်မၤလိံ ၅ - တၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးတဖၣ်

- ▶ တၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်တၢ်အိၣ်အိၣ်ထံးလၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးလၢမၤဘၣ်ဒိပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိဃီဒီးပုၤတဂၤတဖၣ်.
- ▶ ကံၣ်နီၣ်ထံးလၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး
- ▶ တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံ - တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်လဲၤတရံးသး.
- ▶ တၢ်လၢအဖိၣ်ထွဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအခံတဖၣ်



တၢ်မၤလိ ၆ - တၢ်ဖးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်လၢအကါဒိၣ် (IYCF)

- တၢ်ကတိၤလၢညါ
- တၢ်ဖးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်လၢအကါဒိၣ် (IYCF)
- တၢ်ဖးအိၣ်န့ၣ်ထံ
- တၢ်ဖးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ
- IYCF အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်



တၢ်မၤလိ ၇ - ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်

- ▶ တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အစိပညီ
- ▶ တၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်တၢ်သမံသမိးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်
- ▶ တၢ်ဂုၤလၢအမၤဘၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်
- ▶ တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဒ်အညီန့ၣ်အသိး
- ▶ တၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအကါဒိၣ်အကတီၢ်
- ▶ တၢ်စူးကါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါအလံာ်က့
- ▶ တၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်သမံသမိးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်အစိပညီ



တၢ်မၤလိ ၈ - တၢ်ဖူးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိတဖၣ် အတၢ်အိၣ် (IYCF) - ပတီၢ်ထီ

- IYCF တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်အကါဒိၣ်ကတၢၢ်
- IYCF တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျၢၤလိာ်သးအတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်တဖၣ်

TBC Nutrition Training - Module 1



တၢ်မၤလိ ၉ - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး - တၢ် ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပုၤနီၢ်ခိၣ်ပုၤဒီးနီၣ်ထီၣ်လၢဖူးန့ၣ်ပုၤတဂၤဘၣ် တဂၤအတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်

- တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပုၤကညီအနီၢ်ခိၣ်ကိၤ(မိၢ်ပုၤ)အတၢ်အိၣ်သးခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိတဖၣ်.
- တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပုၤကညီအနီၢ်ခိၣ်ကိၤ(မိၢ်ပုၤ)အတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်.
- တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပုၤကညီအနီၢ်ခိၣ်ကိၤ(မိၢ်ပုၤ)အတၢ်ဝဲၣ်တၢ်ကျိၤအကါဒိၣ်.
- ပုၤဗုၤသ့ၣ်ညါထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပုၤကညီအနီၢ်ခိၣ်ကိၤဖိတဖၣ်အမူဒါဒီးအတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတဖၣ်.
- တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်ပုၤကညီအနီၢ်ခိၣ်ကိၤအတၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်.

TBC Nutrition Training - Module 1



တၢ်မၤလိ ၁၀ - တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ, တၢ်ပၣ်ထံၣ်နီၤဖးဒီးတၢ်တဲန့ၣ်ပၢၢ်အခီပညီ

- ▶ တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်တိၢ်ဟ်
- ▶ တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကလုာ်တဖၣ်
- ▶ တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်

TBC Nutrition Training - Module 1



တၢ်မၤလိ ၁၁ - တၢ်ဃုထၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်

- ▶ တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထုးဒီးတၢ်စံးဆၢပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်လိၣ်ဘၣ်.
- ▶ တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကဲထီၣ်သးသတူၢ်ကလံာ်တဖၣ်အပူၤဒီးတၢ်ကဲထီၣ်သတူၢ်ကလံာ်ဝံၤအလီၢ်ခံ.
- ▶ တၢ်မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SFP) အတၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (TFP)
- ▶ တၢ်ပၢၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထုးအပုၤဆါတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆၢခီဆူညါအကျိၤအကွၢ်.

TBC Nutrition Training - Module 1



တၢ်မၤလိ ၁၂ - မိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

- ▶ တၢ်ကတိၤလၢညါ
- ▶ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဖဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဒၢထီၣ်ဖိအဆၢကတိၢ်
- ▶ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဖဲလၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိအဆၢကတိၢ်(တၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံ)
- ▶ မိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်ပိၢ်ထွဲထီၣ်အံၤတဖၣ်.



တၢ်သမံထံက့ၤတၢ်မၤလိ

- ▶ တၢ်သမံသမိးတၢ်အိၣ်ဖှိၣ်မၤလိသကိးတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ



တၢ်မၤလိ ၂

ကမၤဖျၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ

တၢ်မၤလိကတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်
တၢ်ကျဲၤဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်



ကဗျာတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတံအိဉ်န့ဉ်ဂံဉ်န့ဉ်ဘါ

တံမလိ ၂ - တံမလိပတီဉ်အတံရဲဉ်တံကျဲ

တံမလိပတီဉ် ၂ - ကဗျာတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတံအိဉ်န့ဉ်ဂံဉ်န့ဉ်ဘါ - (၃)တီဉ်တပတီဉ်လါအဖးကဲထီဉ်တံအိဉ်လိထူး.

တံဆာကတီဉ် - ၁ န့ဉ်ရံဉ် ၄၅ မံးနံး

၂.၁ တံကတီဉ်လါညါ - ပုဉ်သိဉ်လိတံဖိအတံမနီဉ်

တံဂုဉ်တံကျဲဘဉ်ဃးပုဉ်တတံအိဉ်န့ဉ်ဂံဉ်န့ဉ်ဘါလါအဂုဉ်ဒီးတံမနုဉ်တဖဉ်လါအဖးကဲထီဉ်တံအိဉ်လိထူးန့ဉ်မလိပတီဉ်လါကနီဉ်ပုဉ်ကဗျာတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဘဉ်ဃးတံအိဉ်န့ဉ်ဂံဉ်န့ဉ်ဘါလါအဂုဉ် (ပုဉ်တတံအိဉ်န့ဉ်ဂံဉ်န့ဉ်ဘါလါအဖိဉ်လဲဉ်)

ဖဲ ၁၉၉၀နံဉ်န့ဉ်, UNICEFဖးအိဉ်ထီဉ်တံမတကီဉ်လါကတဲနီဉ်ပုဉ်တံဂုဉ်လါအဖးကဲထီဉ်တံအိဉ်လိထူးန့ဉ်လိ. တံမတကီဉ်အံးန့ဉ်တံအိဉ်, တံအံးထွဲကွဲထွဲဒီးတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လါတံမညီနီဉ်တဖဉ်မဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးတံအိဉ်န့ဉ်ဂံဉ်န့ဉ်ဘါ. လါတံမတကီဉ်အပူဉ်န့ဉ်, တံလါအဖးကဲထီဉ်တံအိဉ်လိထူးတဖဉ်မ့ဉ်,

- တံကဲထီဉ်သတုဉ်ကလံအတံဂုဉ်တံကျဲတဖဉ်
- တံဂုဉ်မိဉ်ပုဉ်ကဲထီဉ်သးအတံဂုဉ်တံကျဲတဖဉ်
- ဂံဉ်နီဉ်ထံးကဲထီဉ်သးအတံဂုဉ်တံကျဲတဖဉ်
- တံအပတီဉ်သါပတီဉ်လါအမဘဉ်ဒီးလိဉ်သးတခါစုဉ်စုဉ်

တံမတကီဉ်အဲအံးပဟ်ဖျါထီဉ်တံလါအဖးကဲထီဉ်တံအိဉ်လိထူးတဖဉ်. တံအံးဟ့ဉ်ကူဉ်တံဟ့ဉ်တံဂဲဉ်အတံမလါကနီဉ်သဒါတံအိဉ်လိထူးန့ဉ်လိ.

* ပုဉ်သိဉ်လိတံဖိစးထီဉ်တံမလိအကတီဉ်အံးလါအစံးတံအဲအံးမုဉ်တံဖးသ့ဉ်ညါတံတခါန့ဉ်လိ. လါတံမလိအပတီဉ်/တံမလိ ၅ အပူဉ်န့ဉ်, ပုဉ်ထီဉ်တံမလိဖိတဖဉ်ကမလိဘဉ်အါထီဉ်ဘဉ်ဃးတံမတကီဉ်ဒီးကစူးကါတံအဲအံးလါအတံမအပူဉ်လါဒဲကဝီတဖဉ်အပူဉ်န့ဉ်လိ.

၂.၂ တာ်တိတ်ဟ်တဖၣ်

တာ်ပတိတ်အဝဲအံၤဝံၤအလိၣ်ခံၣ်န့ၣ်, ပုၤထီၣ်တာ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသု -

- ဟ်ဖျါထီၣ်UNICEFတာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတာ်မၤတက့ၣ်
- ဟ်ဖျါထီၣ်တာ်ဂုၢ် (၃) ပတိတ်လၢအဖုးကဲထီၣ်တာ်တဖၣ်(တာ်လၢအဖုးကဲထီၣ်တာ်သတူၢ်ကလၢ, တာ်ဂုၢ်မိၢ်ပုၤကဲထီၣ်သးဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံးလၢအဖုးကဲထီၣ်တာ်)
- ဟ့ၣ်တာ်အဒိတခါဘၣ်ဃးတာ်လၢအကဲထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢ, တာ်ဂုၢ်မိၢ်ပုၤလၢအဖုးကဲထီၣ်တာ် ဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံးလၢအဖုးကဲထီၣ်တာ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ်.

၂.၃ တာ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်ဒီးတာ်ဂုၢ်ခိၣ်တိတ် -တာ်မၤလိပတိတ်အတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤ

(ကွၢ်တာ်မၤလိအပတိတ်လၢတာ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤအိၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢတာ်ဖိလၢ)

တာ်ဖဲးတာ်မၤ ၁ - တာ်တိတ်ဟ်အပတိတ်ဒီးကရူၢ်တာ်ဟူးတာ်ဂဲၤ (၄၅မံးနံး)

တာ်ကတိၤလၢညါ

- ပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိဖုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တာ် - တာ်တိတ်ဟ်တဖၣ်, တာ်ဂီၤယဲၤ(Slides) ၁-၃.
- ပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိတဲးန့ၣ်ပာ်တာ် - ကမုၢ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ်ဃးတာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါစ့ၢ်ကိးဘၣ်ထွဲဒီး “ပုၤတဝါတာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ.”

ကရူၢ်ဒိတဖုအတာ်ဖဲးတာ်မၤ

- ပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိတဲးန့ၣ်ပာ်ကရူၢ်အတာ်ဂဲၤလိ
 - ပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိတဲးန့ၣ်ပာ်ပုၤနီၣ်ဒိၣ်တာ်မၤလိတာ်အကျိၤအကွၢ်တဖၣ်
 - ပုၤထီၣ်တာ်မၤလိဖိတဖၣ်က...
 - မၤသကိးတာ်တပူၤဃီလၢကတၢၢ်ပီၣ်သကိးတာ်ထံၣ်တာ်ဆိကမိၣ်ဒီးတာ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်.
 - မၤအါထီၣ်တာ်လၢအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါတ့ၢ်လံတဖၣ်ခီဖျိတာ်မၤလိန့ၣ်တာ်လၢပုၤဂုၤဂၤအိၣ်.
 - ဟ်ဖိၣ်အါထီၣ်တာ်ဂုၢ်အမ့ၢ်အတိအသီတဖၣ်လၢတာ်ဖုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ်.
- ပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိနီၤဖးလီၤပုၤမၤလိတာ်ဖိ ၃ ကရူၢ်
- ပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိဟ့ၣ်လီၤကရူၢ်တဖုစ့ၢ်စ့ၢ်လၢစးခိတိၣ်အကုလၢခိလိတစ့ၣ်
- ပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိသံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢကကွဲးလီၤတာ်ဂုၢ်လၢအဖုးကဲထီၣ်တာ်အိၣ်လီၤထုးတခါလၢစးခိတိၣ် အကုလီၤ.
- ပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိတဲးဘၣ်ကရူၢ်တဖၣ်လၢကကျးလီၤအစးခိတိၣ်ကုတဖၣ်လၢတာ်န့ၣ်ကပၤလီၤ.
- ပုၤသိၣ်လိတာ်ဖိကျးလီၤစးခိကုသၢကုလၢတာ်န့ၣ်ကပၤလၢအိၣ်ဒီးတာ်ကွဲးလီၤတာ်ဂုၢ်ခိၣ်တိတ်တဖၣ် -
 - တဘျီဃီ - တာ်အိၣ်ဒီးတာ်ဆူးတာ်ဆါ
 - တာ်ဂုၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သး - တာ်အိၣ်အတာ်ပူၤဖျဲး, တာ်ကွၢ်ထွဲပိာ်မုၢ်တဖၣ်, တာ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ် ဒီးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.
 - ဂံၢ်ခိၣ်ထံး - ထံၣ်ဂီၢ်ကိာ်သဲး, မုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်, လုၢ်လၢတာ်ဆဲးတာ်လၢ

- ပုသိန်လိတ်ဖိမေးစာကရိုက်ဖတ်လောကကျေးလီအစားခိတိုင်ကုတဖတ်လောကအဖွဲ့ကပေးလီလောအဘဉ် လိတ်သးဒီးတၢ်ဂၢ်ခိၣ်တီအဖီလၢ.
- ပုသိန်လိတ်ဖိကျေးလီကဒီးစးခိကုအဂတကုလောကအဖွဲ့ကပေးလောအိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးလီသးလၢ “တၢ်အိၣ် န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢတဂ့ၤအစၢတဖၣ်” .
 - ပုသိန်လိတ်ဖိဟ့ၣ်တၢ်အဖီ
 - တအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢလၢပုၤပုၤ(ဖြိၣ်ထံန့ၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ)ဖဲလၢဆိးကုအဆၢကတီၢ်ဒီးဆိးကုဘျီဝံ ၁လီၤခံ, မ့တမ့ၢ် ဖဲလၢဒၢအဆၢကတီၢ်န့ၣ်, နးကဲထီၣ်တၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါအီၤလၢတၢ်ဖီလၢတဖၣ် သ့ဝဲ.
 - တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ် - ဖိသၣ်အတယၢ်ဃၢဒီးအနီၢ်ထီ
 - တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆိးစ့ၤတလၢပုၤဘဉ်.
- ပုသိန်လိတ်ဖိသံကွၢ်ကရိုက်ဖတ်လောကဟ့ၣ်တၢ်အဖီတဖၣ်.
- တၢ်သ့ၣ်တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဝဲ - တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်အကံလိတပုၤ, တၢ်ဒိၣ်ဃံအနီၢ်ထီ, တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်, တၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ်တၢ်ဖဲခဲဝဲ, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ, တၢ်သံဒီးတၢ်ထူးထီၣ်တၢ်စ့ၤလီၤ

တၢ်အိၣ်ဘုး - ၁၅ မံးနံး (တၢ်ဃုထၢမၤအီၤသ့)

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ ၂ - တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂၢ်အိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ (PowerPoint) (၃၀ မံးနံး)

- ပုသိန်လိတ်ဖိဒုးန့ၣ်ဖျါဝဲတၢ်မၤလိ ၂ အတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်ဂၢ်အိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint) ဃုာ်ဒီးUNICEFတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤတက့ၢ်.
- ပုသိန်လိတ်ဖိဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤအဘဉ် (Slides) ၄-၅.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်သၢပတီၢ်အမံၤ
 - တဲန့ၢ်ပၢ်တၢ်တပတီၢ်ဘဉ်တပတီၢ်
 - တဲန့ၢ်ပၢ်လၢတၢ်တပတီၢ်ဘဉ်တပတီၢ်ဘျးစဲလိာ်အသးဒ်လဲၣ်.
 - တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဘျီဃီန့ၣ်ကဲထီၣ်သးလၢတၢ်ဂၢ်ခိၣ်ထံးတမံၤမံၤအတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ် ထံးလၢအဘဉ်တၢ်မၤဘဉ်ဒိအီၤလၢဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဂၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - ပုသိန်လိတ်ဖိက့ၤဟံၣ်ဖျါက့ၤဝဲကရိုက်အတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်လၢအခိၣ်ထံးလၢတၢ်အဖီတဖၣ်အဂီၢ်.
- ပုသိန်လိတ်ဖိဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤ (Slides)၆ - တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ကါဒိၣ်ဘဉ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ.
- ပုသိန်လိတ်ဖိဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤ (Slides)၇-၁၀.
- ပုသိန်လိတ်ဖိတဲန့ၢ်ပၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူဒိတဖီအပူၤ.
 - ဖိသၣ်အိၣ်လၢဒၢလီၤပူၤ
 - ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီ
 - ဖိသၣ်
 - ပုသးစၢ်လိၣ်ဘိထီၣ်

- ပုဂံနီဒိုင်
- ပုဂံသးနံပုဂံ
- ပုဂံသိုင်လိတ်ဖိတဲနာ်ပာ်
 - လာဒဲကဝီတဖၣ်အပူၤန့ၣ်တၢ်ပညိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲလၢဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိ,ဖိသၣ်, ပုဂံမိၢ်ဒီးမိၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်(ပုဂံသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိုင်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်လီၤထုးအဂီၢ်)

ပုဂံသိုင်လိတ်ဖိအတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်တဖၣ် (၁၅မံးနံး)

- တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢတၢ်မဲၣ်ညါဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပုဂံသိုင်လိတ်ဖိကစံးဝဲ -
 - တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤတက့ၢ်ဒုးန့ၣ်ဝဲလၢပုၤကိးဂၤဆိၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤသ့ဝဲ.
 - ဟံၣ်ဖိဃီဖိ
 - တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်
 - ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်/တၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တဖၣ်
 - ပုၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တဖၣ်
 - တၢ်သိၣ်တၢ်သီအခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်
 - တၢ်အကါဒိုင်အိၣ်ဝဲသၢထံၣ်လၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤဝဲအဂီၢ်.
 - တၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်
 - တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထဲလၢလၢပုၤလၢပိၣ်မုၢ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.
 - တၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဖိးတၢ်မၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်.

၂.၄ တၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလိတဖၣ်

- လံာ်ကုးဖးလဲၢ်, ထီၣ်ဒီးဘိဖးဒိုင်(marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတၢ်(tape)
- ခးဖိလၢတၢ်ကွဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်(index cards)
- ခးက့ဆိၣ်ဖးလဲၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ် - တၢ်ကဲထီၣ်တဘျီဃီ, တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးလၢဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်သးတဘျီဃီဒီးအတၢ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်အခံတဖၣ်
- လံာ်နီၤလီၤ - UNICEF တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်မၤတက့ၢ်
- တၢ်ဂ့ၢ်ဟ်ဖျါအိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ(PowerPoint) - တၢ်မၤလိ ၂ ကမျၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ.

တၢ်သိၣ်လိအတၢ်မၤနီၣ်လၢဂံၢ်ခိၣ်ထံးဒဲကဝီပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

ဒဲကဝီအပုၤမၤတၢ်ဖိအိၣ်ဒီးဘူးလဲတဖၣ်န့ၣ်မၤလိဝဲတၢ်မၤမူဒါတဖၣ်. တၢ်မၤတက့ၢ်န့ၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်အိၣ်အဂ့ၤကတၢ်ခိဖျါတၢ်သ့ဝဲတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒဲကဝီမ့တမ့ၢ်လီၢ်ကဝီအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်, ဒဲကဝီပုၤတၢ်တဖၣ်ဒီးဒဲကဝီတၢ်ကရၢကရိလီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲလၢတၢ်ကတိၤသကိးဂံၢ်ခိၣ်ထံးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးအတၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

လံာ်နီၤလီၤ - ကမျၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်မၤလိ ၂

UNICEF တပ်ထံတပ်ဆင်ကမိဉ်အတပ်မၤတက့ၣ်

တပ်လၢဒုးကဲထီၣ်တပ်တဖၣ်

မိၢ်ဒီးဖိအတပ်အိၣ်လီၤထူး

သတူၢ်ကလၢ်

တပ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၢ်

ဂံၢ်ခိၣ်ထံး

တပ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်တပ်အိၣ်န့ၢ်
ဂံၢ်န့ၢ်ဘိတလၢတပဲၤ

တပ်ဆူးတပ်ဆါ

ဟံၣ်ဖိဃီဖိတပ်အိၣ်
တကူတလၢဘၣ်

တပ်ကွၢ်ထွဲဒီးဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်
တပ်တလၢတပဲၤ


ဟံၣ်ဖိဃီဖိအခိၣ်ဃၢၤတပ်အိၣ်ဝဲတရံးလၢဒုးကဲ
ထီၣ်တပ်ဆူးတပ်ဆါဒီးတပ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ရူးအတပ်
မၤစၢၤတလၢတပဲၤ

ဟံၣ်ဖိဃီဖိမၤန့ၢ်ဘၣ်တပ်မၤစၢၤအတပ်အိၣ်ယၢၤအနီၣ်ဂံၢ်ဒီးအကိၢ်အဖိတဖၣ် - ဟံၣ်ခိၣ်လီၤ,
တပ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့, တပ်ဟ့ၣ်တပ်မၤဘူးလဲ, တပ်ဟဲန့ၢ်, ဝဲဒီးဖိကဟံၣ်ပိညါ.

ကျိၣ်စု, ပုၤကညီ, နီၢ်ခိၣ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝိအစုမိၢ်ပုၢ်တဖၣ်တလၢတပဲၤ

ပုၤဂ့ၢ်ဝိတပ်ဆဲးတပ်လၢ, မုၢ်ကျိၣ်ပဲၤကွၢ်ဒီးထံၣ်ရူၢ်ကီၢ်သဲးတပ်အိၣ်သးအဂ့ၢ်





တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ
အလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်

ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

တၢ်မၤလိ ၂

တၢ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်

- ▶ တၢ်ပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသ့ -
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ် (၃) ပတီၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ်.
 - တဲဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

- ▶ တၢ်ဖးသ့ၣ်ညါ UNICEF တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤတက့ၢ်
- ▶ ဘၣ်မနုၤအဃိတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါမ့ၢ်တၢ်အကါခိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.



UNICEF တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်မၤတက့ၢ်

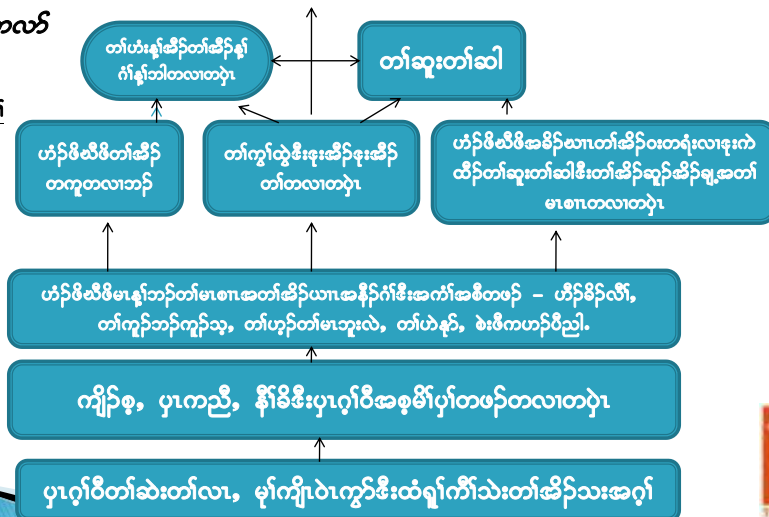
တၢ်လၢဖးကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ်

မိၢ်ဒီးဖိအတၢ်အိၣ်လီၤထူး

သတူၢ်ကလၢ

တၢ်ဂ့ၢ်ဖိဖုၢ်

ဂီၢ်ခိၣ်ထံး



တိရိစ္ဆာန်

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးသၢပတီၢ်

- ▶ တၢ်အိၣ်ထံးတပတီၢ် - တၢ်ကဲထီၣ်သတူၢ်ကလၢအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်
- ▶ တၢ်ခံတီၢ်တပတီၢ် - တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤကဲထီၣ်သးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်
- ▶ တၢ်သၢတီၢ်တပတီၢ် - ဂံၢ်အိၣ်ထံးကဲထီၣ်သးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

- ▶ တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤတခါလၢပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်မူ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူကိးပတီၢ်ဒဲးအဂီၢ်.
- ▶ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအတၢ်လဲၤတရံးဒီးတကတီၢ်အပူၤ-
 - ဖိသၣ်အိၣ်လၢဟၢဖၢပူၤဆူၣ်သၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီဆူၣ်သၣ်ဆူၣ်လိၣ်ဘိထီၣ်ဆူၣ်ဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပုၤဒီးတုၢ်ဆူၣ်သးပုၤ.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤမ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢ -

- နီၣ်ကစၢ်အတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအဂီၢ်
- နီၣ်ခိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်
- ခိၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်
- တၢ်မၤတၢ်အတၢ်အိၣ်ဖျါ - အိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢကမၤတၢ်.
- တၢ်ဖံးတၢ်မၤ - မ့ၢ်ပုၤလၢအသ့ဆဲးမၤတၢ်ဆူညါ
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤ - တဆိးက့ၣ်ဘၣ်ဒီးမ့ၢ်ပုၤလၢအသ့ၣ်ဖံးသးညီ



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂီၢ်

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲရဲၣ်ကျဲၤအီၤအဂီၢ်.

- ▶ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်တၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ညၣ်ဂီၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်လိၤဂီၢ်ဘၣ်သမ့ၣ်တကံပဝံတၢ်ဆါ, တၢ်ဟၤဖၤလူ.
- ▶ တၢ်တဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ.



တၢ်မၤနီၣ် -

တၢ်သၢ်ဝံၤသၢ်စ့ၤ, တၢ်လီၤဒိသံဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုး
 မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, တၢ်တုၤဃီၤဝဲဆူတၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်
 တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢအဂ့ၤဒီးတၢ်ရဲၤသဲကတီၤ
 တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢအဂ့ၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢအဂ့ၤမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်
 အရူၤဒိၣ်လၢတၢ်ဒုးကဲထီၣ်အိၣ်လၢပုၤတဝၢအ
 ကီၢ်ဒီးလၢထံကီၢ်တဘျီအမုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်တၢ်
 ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အကီၢ်.



တၢ်မၤလိ ၃
တၢ်အိၣ်ကရူၢ်တဖၣ်
တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
ဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်



တၢ်အိၣ်ကရူၢ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိပတီၢ် ၃ - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်မၤလိ - တၢ်အိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ် - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ အဆံးစ့ၤဒီးအါဝဲ,ဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကျဲတဖၣ်, တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအဝဲၤသိးလိာ်သး.

တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၂ န့ၣ်ရံၣ် ၄၅ မံးနံး

၃.၁ တၢ်ကတိၤလၢညါ - ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအဝဲအံၤကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲတၢ်အိၣ်အကါဒိၣ်တနီၤအစီပညီတဖၣ်ဒီးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအဝဲအံၤမၤစၢၤပုၤလၢပတၢ်မၤအပူၤလၢကနီၤပၢၢ်တၢ်အိၣ်အတၢ်မၤမူဒါလၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဝဲၤအဂီၢ်.

၃.၂ တၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ် - တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ (PowerPoint) အတၢ်ဂီၤယဲၤ ၁-၄

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- တဲဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂံၢ်ခိၣ်ထံး(၆)ခါ
- တဲဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်အခိၣ်သ့ၣ်မိာ်ပုၤ (၃) ကရူၢ်
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ကိးနံၤဒဲးအပူၤ.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်ခိၣ်သ့ၣ်မိာ်ပုၤကရူၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သုအဝဲသ့ၣ်လၢပုၤတဝၢအပူၤ.
- တဲဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ထဲသိးသိးလိာ်သးအစီပညီဒီးဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢတခါလၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အဂီၢ်.

၃.၃ တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

(ကွၢ်တၢ်မၤလိအကတီၢ်လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢတၢ်ဖိလၢ)

တမ်းတမ်း ၁ - တတ်တတ်အပတ်တီ၊ တတ်ဂ်ခိတ်တီဒီးတတ်သံကွတ်ဒီးတတ်စံးဆါ (၅၀မံးနံး)

တတ်ကတီလောညါ

- ပုသိတ်လိတ်ဖိဒုးသုတ်ညါတတ်မလိတ်အပတ်တီခိဖျိလောတတ်ဟ်ဖျါထီၣ်တတ်တတ်တတ်တတ်- တတ်ဂီယဲ (Slides)အဘုတ် ၁-၃. (၁၅မံးနံး)
- ပုသိတ်လိတ်ဖိစံးဝဲ -
 - သုတ်ညါတတ်အိတ်အခိပညီလောအဘုတ်နုတ်မလောပုလောကဒုးအိတ်ထီၣ်တတ်အိတ်နုတ်ဂံးနုတ်ဘါလောအဂုအတတ်ရဲၣ်တတ်ကျဲၣ်တတ်ဖတ်.

ကရူဒိတဖုကတီသကိးတတ်

- ပုသိတ်လိတ်ဖိသံကွတ်ပုမလိတ်ဖိတဖုလောအဝဲသုတ်သုတ်ညါတတ်လဲဘုတ်စးတတ်အိတ်အကလုတ်တဖု (၁၅မံးနံး)
- ပုသိတ်လိတ်ဖိနုတ်ကျဲဝဲတတ်သံကွတ်ဒီးတတ်စံးဆါအတတ်ကတီသကိးတတ်လောကဒုးနုတ်ဝဲအခိပညီတဖု.
 - တတ်အိတ်နုတ်ဂံးနုတ်ဘါ - အစုဒီးအအါ
 - တတ်အိတ်ကရူတဖု
 - တတ်အိတ်တတ်လောအဂု/ထဲသိးသိးလိတ်သး

တမ်းတမ်း ၂ - တတ်ဒုးနုတ်ဟ်ဖျါထီၣ်တတ်ဂ်ခိတ်ဃုတ်တတ်ဂီ (PowerPoint)ဒီးတတ်ကတီသကိးတတ်(၂နုတ်ရံၣ်)

- တရူးလောတဒုးနုတ်ဟ်ဖျါတတ်ဂ်ခိတ်ဃုတ်တတ်ဂီ(PowerPoint) ဒီးဘုတ်နုတ်, ပုသိတ်လိတ်ဖိဝဲဘုတ်ပုမလိတ်တတ်ဖိတဖုကကွဲးနီၣ်တတ်ဖဲလောတတ်ဒုးနုတ်PowerPoint အခါနုတ်လီ.
- ပုသိတ်လိတ်ဖိဟုတ်ပုမလိတ်ဖိတဖုPowerPoint အလံာ်ကွဲးဒီး(copy)

တတ်အိတ်နုတ်ဂံးနုတ်ဘါအနီၣ်ဂံးအိတ်စုဒီးအိတ်အါ - တတ်ဂီယဲနီၣ်ဂံး ၄-၆ (၁၅မံးနံး)

- ပုသိတ်လိတ်ဖိဝဲနုတ်ဟ် -
 - ပလိတ်ဘုတ်အါဝဲတတ်အိတ်နုတ်ဂံးနုတ်ဘါလောအနီၣ်ဂံးအိတ်အါအတတ်အိတ်
 - ဖြိတ်ထံနံ, ခပ်ဘိတ်ဟဲဒြီး, တတ်အသိ
 - ပလိတ်ဘုတ်စုဒီးတတ်အိတ်နုတ်ဂံးနုတ်ဘါလောအနီၣ်ဂံးအိတ်စုဒီးအတတ်အိတ်
 - ဘံၣ်တမံၣ်, ဟီၣ်လတ်တတ်နုတ်ဂံးနုတ်ဘါ
 - ဘံၣ်တမံၣ်အုတ် (Vitamin A) လောဖိသုတ်ဆံးအိတ်နုတ်ဒီးဖိသုတ်တဖုအဂီ - လောကမဂုထီၣ်ဂံးတြီဆါတတ်ဆါဒီးတြီဃုတ်ဘံၣ်တမံၣ်အုတ်(Vitamin A) တလောတပုလောဒုးကဲထီၣ်တတ်မဲာ်တထံၣ်တတ်သုဝဲနုတ်လီ.

- အါယာဉ်(Iron) ဇီးဖိလံးအဲးစံးထးစီ(folic acid)အတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ လၢပုၤမိၢ်ဒၢတဖၣ်အဂီၢ်.
- အံၣ်သ့ၣ်အဲအိၤဖဲနံ (Iodized salt)အတၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါလၢပုၤကိးကဲ ဇးအဂီၢ်လၢကတၢၢ်ဃာ်ဝဲအဲအိၤဖဲနံတလၢတပုၤလၢအဒုးကဲထီၣ် နီၢ်ခိတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအတၢ်ဆါ(IDD)
- ပုၤဝါကံစီ(Zinc) လၢဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါဇီးတၢ်ဟၢဖၢလူအဂီၢ်.

ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ (၆) ခါ - တၢ်ဂီၤယဲၤ (Slides) ၇-၁၉. (၁ န့ၣ်ရံၣ်)

- ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိစံးဝဲ -
 - ခၣ်ဘိၣ်ပဲးဖြး (Carbohydrate), ဖြိၣ်ထံနံ (Protein), တၢ်အသိ (Fat), ဘၣ်တၢ်မံၣ် (Vitamins), ဟီၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ(Minerals) ဇီးထံမ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံး(၆)ခါအတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ.
- ပုၤသိၣ်လိဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤအဘၣ် ၇-၉ - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဇီးတဲဖျါထီၣ်တၢ်ဖိး တၢ်မၤအကျိၤအကျဲ.
 - က့ၤက့ၢ်က့ၤလီၢ်ကဝီၤပုၤအတၢ်အိၣ်ညီန့ၢ်လၢအအိၣ်ဇီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအခိၣ်သ့ၣ်အဖိတဖၣ်. အဖိ - တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအိၣ်ဇီးဖြိၣ်ထံနံ မ့တမ့ၢ် “တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်နီၢ်ခိမိၢ်ပုၤ မ့တမ့ၢ် အတၢ်ဒိၣ် ထီၣ်ထီထီၣ်”အတၢ်အိၣ်.
 - သံက့ၢ်ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကကိးထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢအညီန့ၢ်အိၣ်ဝဲဇီးတၢ်အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်အီၤ အါဝဲတဖၣ်.
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်“တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလုၢ်အပူၤ”- လၢဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ် မ့တမ့ၢ် တဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်.

တၢ်အိၣ်ဘျး - ၁၅ မံးနံး (ဗုထၢလၢကမၤအီၤသ့)

တၢ်ဖိးတၢ်မၤ ၂ - တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဗျာ်တၢ်ဂီၤ (PowerPoint)ဇီးတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်(အဆဲး)

တၢ်အိၣ်ခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤသၢကရူၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၀-၂၄ (၁၅ မံးနံး) ဇီးဒုးန့ၣ်တၢ်အိၣ်အဖိတဖၣ်(လၢအအိၣ်ဝဲ လၢဒဲကဝီၤအဝဲဒၢးတဖၣ်အပူၤ) မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်အဂီၢ်တဖၣ်.

- ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိစံးဝဲလၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အပူၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲမိၢ်ပုၤ.
- မၤပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိတဖၣ်လၢကဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်(၃)ကရူၢ်လၢတၢ်စူးကါဝဲတၢ်အိၣ်အဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်တဖၣ်လၢကမၤက့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ်.
- ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိသံက့ၢ်ပုၤမၤလိတဖၣ်လၢမ့ၢ်အသ့ၣ်ညါလၢတၢ်အိၣ်အကရူၢ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ လီၤအီၤဖဲလဲၣ်.
- ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိတဲန့ၢ်ပၢ်လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤအီၤဖဲလဲၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤမိၢ်ပုၤခိ လဲၣ်အဂီၢ်.

- တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးဂံၢ်ဘါအကရူၢ်
- တၢ်အိၣ်လၢသ့ၣ်ထီၣ်နီၣ်ခိၣ်မိၣ်ပှၢ်အကရူၢ်
- တၢ်အိၣ်လၢဒီးသဖၢတၢ်အကရူၢ်
- ပှၢ်သိၣ်လိတၢ်ဖိဒူးန့ၣ်ပှၢ်တၢ်ဂီၤယဲၤအဘၣ် ၂၀-၂၄.
- ဖဲလၢတၢ်ဒူးန့ၣ်ပှၢ်ထီၣ်တၢ်အခါန့ၣ်, ပှၢ်သိၣ်လိတၢ်ဖိသံကွၢ်ပှၢ်မၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်/အကရူၢ်တဖၣ်သ့ၣ်.
 - ဟံၣ်ဖိသီဖိဒီးပှၢ်တၢ်အိၣ်လၢဒဲကဝီၤအပူၤတဖၣ်စူးကါဝဲတၢ်အိၣ်အကရူၢ်တဖၣ်လဲၣ်.
 - တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အိၤအိၤဒီးတၢ်အိၣ်လၢအပဲလီၤစၢၤလၢပှၢ်တဖၣ်အတၢ်ဘျၢမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်. (အဖိ, တၢ်ပဲလီၤစၢၤအလုၢ်လၢတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်လၢ “အကီၢ်” ဒီး “အခုၣ်”, လၢအမ့ၢ် တၢ်ဘျၢလၢတၢ်မၤဃံးအိၤလၢပှၢ်မိၣ်ဖၢတဖၣ်အကီၢ်)
 - တၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်/တၢ်ဘျၢတဖၣ်ကဲဘျးကဲဖိၣ်ခါ မ့တမ့ၢ် တကဲဘျးဘၣ်ခါ.
 - ဘၣ်မနုၤအဃိတၢ်အိၣ်တနီၤန့ၣ်ပှၢ်အိၣ်အါ မ့တမ့ၢ် တအိၣ်အါလဲၣ်.
- ပှၢ်သိၣ်လိတၢ်ဖိစံးဝဲလၢထံမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၤလၢမိၣ်ပှၢ်ခဲလၢ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ် အကီၢ်ဒီးထံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျးန့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်အိၤလၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအကီၢ်.

တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃး “တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပဲၤသိးသိးလိာ်သး” - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၅-၂၉ (၁၅မံးနံး)

- ပှၢ်သိၣ်လိတၢ်ဖိဒူးသ့ၣ်ညါတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပဲၤသိးသိးလိာ်သးခီဖျိတၢ်တဲ နၢ်ပၢ်အုၣ်ရံးမံးအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် -
 - ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဖြး (Carbohydrate)
 - ဖြိၣ်ထံနံ (Protein)
 - တၢ်အသိ (Fat)
 - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးအစ့ၤ (micronutrients)
- “တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပဲၤသိးသိးလိာ်သး” မၤစၢၤနၤလၢနအိၣ်တၢ်လၢအဘၣ်ဝဲ.
 - တၢ်အိၣ်မူအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢဒဲကဝီၤလီၤဆီလိာ်သးအပူၤ.
 - ဖဲလၢပှၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ပှၢ်ပှၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူး.
 - ဖဲပှၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်ပှၢ်ဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်နးနးကျဲၤကျဲၤ(ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်, မိၣ်တဖၣ်, ပှၢ်ဆိးက့တဖၣ်)
- ပှၢ်သိၣ်လိတၢ်ဖိဟ့ၣ်တၢ်အခီပညီဒီးတဲနၢ်ပၢ်ဝဲ -
 - တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပဲၤသိးသိးလိာ်သးပၣ်ဃုာ်ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဖြး (Carbohydrate), ဖြိၣ်ထံနံ (Protein), တၢ်အသိ (Fat), ဘိၣ်တၢ်မံၣ် (Vitamins), ဟီၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ (Minerals) အတၢ်ပှၢ်ဖိၣ်လိာ်သးဘၣ်ဘၣ်ဒီးထံလၢအလိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၤအကီၢ်.

(မေဂျာထီၣ် “တၢ်အိၣ်တၢ်ပွဲၤသိးသိးလိာ်သး” လၢအဘၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်တဲန့ၢ်ပၢၢ်လိာ်သးအကါဒိၣ်လၢဂံၢ် ခိၣ်ထံးဒဲကဝီၤပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်မၤပျီၤပူၤ/အိၣ်လၢတၢ်မဲၣ်ညါအဂီၢ် - တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဂီၢ်, တၢ်အိၣ် လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်နီၢ်ခိၣ်ပျီၤအဂီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဒိသဒါတၢ်အဂီၢ်.)

- ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဒုးန့ၣ်ပျီၤတၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၅-၂၉ (၁၅မံးနံး)
 - တၢ်အိၣ်တၢ်ပွဲၤသိးသိးလိာ်သးမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.
 - မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်ပွဲၤသိးသိးလိာ်သး.
 - တၢ်ပညိၣ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်ပွဲၤသိးသိးလိာ်သး.
 - တၢ်ကလဲၤမၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဖဲလဲၣ်. (တၢ်အိၣ်အလီၢ်အကျဲတဖၣ်)

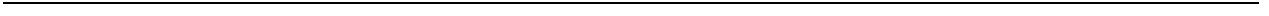
ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတၢ်ကျၢၢ်တၢ်က့ၤတၢ်. (၁၅မံးနံး)

- တၢ်ဒုးန့ၣ်ပျီၤထီၣ်တၢ်လၢတၢ်မဲၣ်ညါဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိကစံးဝဲ -
 - တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ် (တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ, ကရူၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်)မၤစၢၤပုၤလၢက န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဘျီဃီတခါဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်လီၤထုး - တၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ် အိၣ်.
 - ဖဲပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်တၢ်ပွဲၤသိးသိးလိာ်သးလၢအတၢ်အိၣ်မူလိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ် ကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.
 - ဖဲလၢပန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ပန့ၢ်ပၢၢ်သ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်အိၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ် -
 - ပုၤတဂၤ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတတၢ်တဖၣ်
 - တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဝဲအံၤမၤစၢၤပုၤလၢကမၤပတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်.
 - တၢ်အိၣ်တၢ်လၢတပွဲၤသိးသိးလိာ်သးလၢအယံၣ်အထၢတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပျီၤတခါ လၢဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်အကံလိတပွဲၤ, ဒိၣ်ဃံ, ယဲၤသံဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂုၤလၢအတၢ်ကီတၢ် ခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

(“တၢ်အိၣ်တၢ်ပွဲၤသိးသိးလိာ်သး” အတၢ်ပၢ်ပျီၤထီၣ်အခိၣ်ပညိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသးအပူၤ, လၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဖိ အဂီၢ်, လၢဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိဒီးဖိသ့ၣ်ဆံးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ဒီးလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါကဘျီက့ၤအဂီၢ်လၢတၢ် မၤလိအယူနံးအပူၤဘၣ်ဃးမိၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲလၢဒါအခါဒီးဒုးအိၣ်န့ၢ်ဖိဒီးဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိဒီးဖိသ့ၣ်ဆံး အတၢ်အိၣ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ)

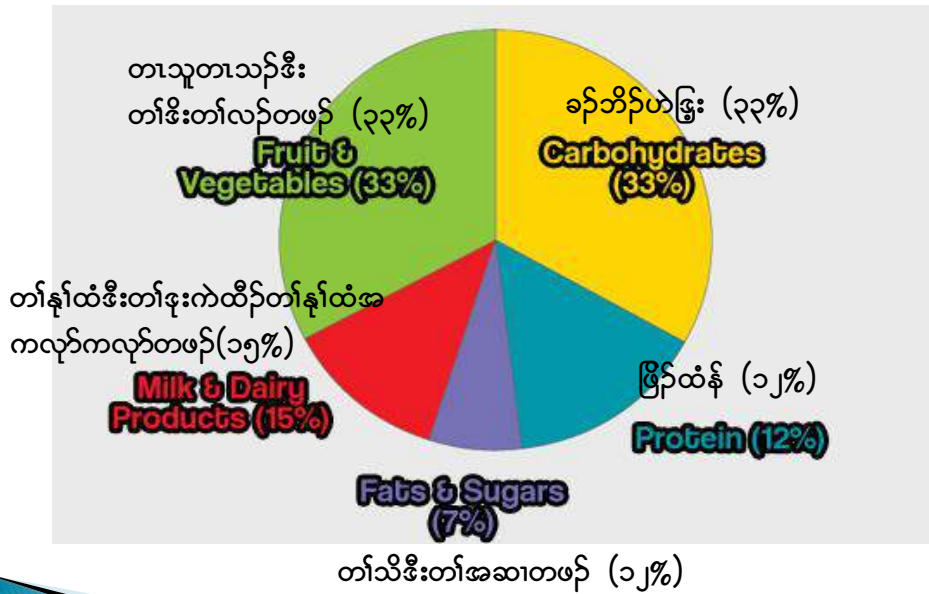
၃.၄ တၢ်ဖိတၢ်လံၤပိးလိတဖၣ်

- ခိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်, PowerPointအစးဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤအမဲၣ်သ့ၣ်.
- တၢ်ဒုးန့ၣ်ပျီၤတၢ်ဂ့ၢ်ဃုာ်ဒီးအတၢ်ဂီၤ(PowerPoint Presentation) - တၢ်အိၣ်ကရူၢ်တဖၣ်.
- တၢ်အိၣ်အဖိလၢအိၣ်ဝဲလၢဒဲကဝီၤဝဲၤဒီးစ့ၢ်စ့ၢ်အပူၤမ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်အတၢ်ဂီၤတဖၣ်.
- PowerPointအလံာ်နီၤလီၤတဖၣ် - လံာ်တၢ်မၤလိ ၃ အတၢ်အိၣ်ကရူၢ်တဖၣ်



ထံၣ်ဘံၣ်စံၣ်လံာ်နီၤလီၤ - တၢ်အိၣ်တၢ်ပုၤသးလိာ်သး - တၢ်ကဝီၤကျိၤအတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါ- တၢ်မၤလိ ၃

တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပုၤသးလိာ်သး - အနီၣ်ဂံၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်တဖၣ်





တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်

တၢ်အိၣ်ကရူၢ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိ ၃

တၢ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အဝဲအံၤတံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသု -

- ▶ တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂံၢ်ခိၣ်ထံး(၆)ခါ
- ▶ တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၤ (၃) ကရူၢ်
- ▶ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ကိးနဲၤဒဲးအပူၤ
- ▶ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်ခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၤလၢအိၣ်လၢပှၤတၢ်အပူၤ
- ▶ တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ထံးသိးလိာ်သးအခိၣ်ပညိၣ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢတခါလၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အဂီၢ်



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

- ▶ တၢ်ဖးသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအအါဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤ.
- ▶ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂံၢ်ခိၣ်ထံး (၆)ခါ.
- ▶ တၢ်အိၣ်ကရူၢ်ခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၢ်(၃)ကရူၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်.
- ▶ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပဲၤသိးသိးလိာ်သးလၢအကၢၢ်လိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်ကရူၢ်(၃)ကရူၢ်
- ▶ တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

- ▶ ဘၣ်တၢ်နီၤဖးလီၤအီၤလၢ(၂)ကရူၢ်သ့ဝဲ, တၢ်ကိးအီၤလၢ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအအိၣ်အါဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးအစ့ၤ.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအအါတဖၣ်

- ▶ လိၣ်ဘၣ်အနီၣ်ဂံၢ်အါအါ
- ▶ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအအါတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -
 - ခၢ်ဘိၣ်ဟဲၣ်း (carbohydrate)
 - ဖြိၣ်ထံနံ (Protein)
 - တၢ်အသိ (Fat)



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆံးအစ့ၤတဖၣ်

- ▶ လိၣ်ဘၣ်အနီၣ်ဂံၢ်လၢအစ့ၤဝဲ
- ▶ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆံးအစ့ၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -
 - ဘၣ်တၢ်မံၣ် (Vitamins)
 - ဟီၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ (Minerals)



ဂံ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ်

- ▶ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါကအိၣ်ဝဲ ၅၀ ဃၣ်ဃၣ်.
- ▶ န့ဆၢၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အါတက့ၢ်ပၣ်ဃုၣ်အါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတခါ.
- ▶ တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ်လၢကသ့ၣ်ထီၣ်ဒီးအံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခလၢအဂ့ၢ်.
- ▶ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအါတလၢမ့တမ့ၢ်တလၢတပုၤ = တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့တဂ့ၢ်.



ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ (၆)ခါ

- ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဖြး (carbohydrate)
- ဖြိၣ်ထံနံ (Protein)
- တၢ်အသိ (Fat)
- ဘံၣ်တၢ်မံၣ် (Vitamins)
- ဟီၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ (Minerals)
- ထံ



ခန့်အပ်ယူခြင်း (Carbohydrate)

- ▶ တၢ်မၤမူဒါတဖၣ်
 - တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဂံၢ်ခိၣ်ထံးမိၢ်ပုၤ
 - ဟံၣ်ဖျိၣ်ဟံၣ်တံၢ်တၢ်လၢမိၢ်ပုၤအပူၤဒ်တၢ်အသိတခါအသိး.
- ▶ တၢ်မၤန့ၢ်အိၤအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိတဖၣ်
 - တၢ်အိၣ်အထူးအစီ
 - တၢ်အဆၢ

ခန့်အပ်ယူခြင်း (Carbohydrate)



ဖြည့်ထန် (Protein)

- ▶ တၢ်မၤမူဒါတဖၣ်
 - တၢ်ဒုးဒိၣ်ထီၣ်နီၣ်ခိၣ်ပုၤ
 - ဘၣ်ဘၣ်က့ၤဒိၣ်ဟံၣ်ဃၢ်မိၢ်ပုၤအညၣ်ယဲၤတဖၣ်လၢအပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဗျး
 - မၤစၢၤမိၢ်ပုၤလၢကမၤကဲထီၣ်နီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢ, ဟံၣ်ဉ်မိၣ်ကလိၣ်ဘုၣ်, သ့ၣ်ထံဆ့ၣ်(ဖလၣ်စံမၣ်), ဖြည့်ထန်, အစမ်, အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်.
 - တၢ်မၤန့ၢ်အလီၢ်အကျဲခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိတဖၣ်
 - မၤန့ၢ်လၢဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိ
 - မၤန့ၢ်လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်
- ▶ တၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤတနံၤဘၣ်တနံၤ



ဖြည့်ထန် (Protein) - ဟဲလၢဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအအိၣ်



ဖြည့်ထန် (Protein) – ဖဲလၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢနီၣ်အအိၣ်



© Alamy



တၢ်အသိ (Fat)

- ▶ တၢ်မၤမုၢ်တဖၣ်
 - ဟ့ၣ်တၢ်ဂီၢ်တၢ်ဘါအါ
 - ဖိၣ်ဆၢတံၣ်တၢ်မံၣ်လၢအလီၤဖျၢၣ်သ့အဂီၢ်
 - ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤက့ၢ်ဂီၤနွဲ - က့ၢ်ဂီၤနွဲအကိပူၤဒ်အမ့ၢ် သး/သုၣ်
 - တၢ်ဒီးဃာ်ဝဲတၢ်ခုၣ်
 - တၢ်လၢအဘၣ်ပကီၢ်ပူၤဝဲၣ် (တၢ်အိၣ်က့ၢ်တၢ်အရီၢ်/တၢ်အဝံၣ်ဘဲ)
 - တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်, ဝဲလဲသလီၤအိၣ်လၢလၢပုၤပုၤ
- ▶ တၢ်မၤန့ၢ်အလီၤအကျဲၣ်ခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိတဖၣ်
- ▶ တၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်တနံၤဘၣ်တနံၤ
- ▶ တၢ်အိၣ်အါတလၢ - တၢ်ဘိၣ်တလၢ, တၢ်ဟ့ၣ်သ့ၣ်ဆူသးဖျၢၣ်တအိၣ်တၢ်ဆါ, သးသ့ၣ်ကျိၤပတုၣ်(IHD), ဝဲစၢၣ်တၢ်ဆါ.



တၢ်အသိ



ဘၣ်တၢ်မံၣ် (Vitamins)

- ▶ တၢ်အသိလၢလီၤပံၤလီၤကွၢ်သ့ - A,D,E,K
- ▶ အထံလၢအပံၤလီၤကွၢ်သ့ - B ကရူၢ် ဒီး C
- ▶ တၢ်မၤအကျိၤကျဲတဖၣ်
 - ဘၣ်တၢ်မံၣ်တကလုာ်စ့ၢ်အိၣ်ဒီးအတၢ်မၤအကျိၤအကျဲလီၤဆီလီၢ်သး.
- ▶ တၢ်မၤန့ၢ်အီၤခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိၣ်အလီၤကျဲတဖၣ်
 - ဘၣ်တၢ်မံၣ်လီၤဆီလီၢ်သးတဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢအလီၤကျဲခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိၣ်လၢအလီၤဆီလီၢ်သး.
 - ဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢဆၢဖိကီၢ်ဖိ
 - ဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢ



တၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မံၣ် (Vitamins)



ဟီၣ်လၢ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ (Minerals)

- ▶ ဟီၣ်လၢ်ပနံၣ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤတဖၣ် – ခဲလံၣ်ယၢၣ်မံၣ်, စိခဲယၢၣ်မံၣ်, ဖိထၣ်ခဲယၢၣ်မံၣ်, ခဲကနံၣ်ယၢၣ်မံၣ်, ဖိၣ်စံဖၢရၢၣ်စံ.
- ▶ ကံၤအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် – အါယၢၣ်, အဲအိၣ်ခဲနံၣ်, ဖျူရၢၣ်ခဲ, စ့ၣ်ငံ.
- ▶ တၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်
 - နီၢ်မိတၢ်ခိၣ်ထီၣ်
 - တၢ်ဘျီဂ့ၤက့ၤနီၢ်မိ
 - တၢ်မၤဘၣ်က့ၤနီၢ်မိမိၢ်ပုၤအတၢ်မၤတၢ်လၢအကါခိၣ်တဖၣ်



ထံ

- ▶ မိန်းမအစားအသုံး 60%
- ▶ တက်ကါဒိန်လာမိန်းမအစားမဟုတ်အကျိုးကျေးဇူးလက်အင်္ဂါ
- ▶ တစ်ဖက်အကျိုးအကျေးဇူးတစ်ဖက်
 - စိတ်ဝင်အင်္ဂါနောက်ကျတစ်ဖက်အကျိုး.
 - မကျေမနပ်အစားအသုံးတစ်ဖက်.
 - ရဲပြဲသဲကတီးနီနီမိန်းမအစားကိန်း.
 - မလီမာမိန်းမတစ်ဘက်အစားအသုံးတစ်ဖက်အကျိုးအကျေးဇူး.



တက်အိန်အိန်သွန်မိန်းမသားကရူ

- ▶ တက်ဂ်တက်ဘိကရူ
- ▶ တက်သွန်ထိန်နီနီကရူ
- ▶ တက်ဖိသဖါနီနီကရူ



တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဂီၢ်

- ▶ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ - တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်
- ▶ တၢ်အသိၣ်ဒီးခဲဘိၣ်ဟ့ၣ်ဖြး
- ▶ တၢ်အကါဒီးလၢမိၢ်ပုၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- ▶ တၢ်အသိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအလုၢ်ပူၤလၢအအါန့ၢ်ခဲဘိၣ်ဟ့ၣ်ဖြး



တၢ်အိၣ်လၢတၢ်သူၣ်ထီၣ်နီၣ်ခိမိၣ်ပုၢ်အဂီၢ်.

- ▶ တၢ်သူၣ်ထီၣ်နီၣ်ခိမိၣ်ပုၢ်အတၢ်အိၣ်
- ▶ ဖြိၣ်ထံနံ
- ▶ တၢ်အရူၤဒိၣ်လၢတၢ်သူၣ်ထီၣ်သ့ၣ်, ညၢၣ်ထူၣ်ဒီးဃံတဖၣ်.



တၢ်အိၣ်လၢဒီးသၢတၢ်အဂီၢ်.

- ▶ ဟံးဃၢ်နီၢ်မိမိၢ်ပုၤလၢပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဒီးထီၣ်ဒါတၢ်ဆူးဆါဆါတဖၣ်ဒီးတၢ်တလၢတပဲၤတဖၣ်.
- ▶ ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒီးဟီၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတဖၣ်



ထံ

- ▶ ပၣ်ဃုာ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်ကိးကရူၢ်အပူၤ.
- ▶ အရူၢ်ဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်.
- ▶ ထံလၢအပူၤဖျဲးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်, တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်.

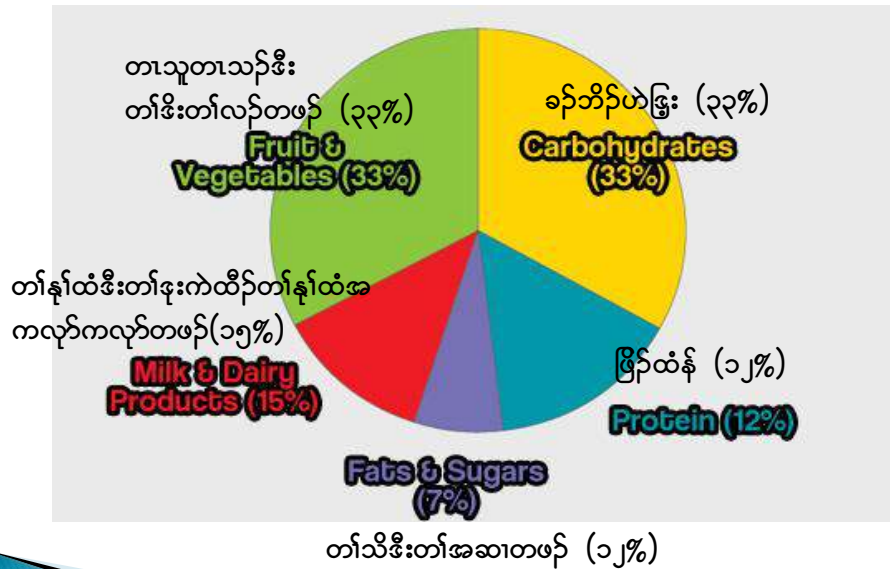


တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပွဲၤသးလိာ်သး

- ▶ တၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပွဲၤသးလိာ်သးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢအဂ့ၤအဂီၢ်.
- ▶ ပလိာ်ဘၣ် -
 - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ကိၣ်ဘၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်
 - တၢ်အိၣ်တၢ်အနီၣ်ကိၣ်နီၣ်ဖိအိၣ်လိာ်သးမ့ၢ်တၢ်လၢအပွဲၤသးလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကတီၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ တၢ်ကိၣ်ဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤလျှၢ်ဖဲသးညီအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်.
 - တၢ်အိၣ်ကိၣ်ဘၣ်လၢအကြးအဘၣ်အိၣ်ပသးနီၣ်, မုၢ်ခွါ, မဲာ်ထၢၣ်ဘီလိာ်ပတီၢ်, တၢ်အိၣ်အိၣ်ဟ့ၣ်သးအိၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်



တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပွဲၤသးလိာ်သး - အနီၣ်ဂံၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်တဖၣ်



တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပွဲၤသးလိာ်သးန့ၣ်...

- ▶ ကဘၣ်ဘၣ်လိာ်သးဒီးပုၤတဂၤအနီၣ်ခိတၢ်ဖံးတၢ်မၤအပတီၢ်.
- ▶ ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးဖြိၣ်ထံန့ၣ်, တၢ်သိ,ခၢ်ဘိၣ်ဟဲၣ်ဖျိး, ဘံၣ်တၢ်မံၣ်, ဟီၣ်လၢတၢ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးထံ.
- ▶ တဘၣ်တလၢကွံာ်တၢ်ဟံပနီၣ်ဘၣ် - ကဘၣ်ကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲလၢအနီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်ဘၣ်.
- ▶ အနီၣ်ဂံၢ်ကဘၣ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢသးန့ၣ်, မုၣ်/ခွါ, န့ၣ်န့ၣ်ကံၢ်အတၢ်ဆီတလဲအကျါအကျါလၢနီၣ်ခိပုၤလၢအဆီတလဲတၢ်အိၣ်ဆူတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအိၣ်အပတီၢ်ထဲလဲၣ်, နီၣ်ခိမိၣ်ပုၤအိၣ်အဆံး, တၢ်အိၣ်ဒီးဟုၤသးအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးပတီၢ်တဖၣ်.



တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပွဲၤသးလိာ်သး

- ▶ တၢ်အိၣ်တၢ်ထဲသးလိာ်သးကဘၣ်ဟ့ၣ်နီၣ်မိၣ်ပုၤအတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အလီၢ်တဖၣ် -
 - တၢ်အိၣ်ထီၣ်
 - တၢ်ဘိၣ်ဂ့ၤက့ၤတၢ်
 - တၢ်အိၣ်ဒီးကိၣ်ဘၢလၢလၢပွဲၤပွဲၤ

ဖဲလၢတၢ်အိၣ်မ့ၢ်တထဲသးပွဲၤသးလိာ်သးဘၣ်န့ၢ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဗျူတၢ်အစၢကဲထီၣ်သ့ဝဲ - နီၣ်မိၣ်ပုၤအကိၣ်ဘၢမၤဒီးမၤန့ၢ်တၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါညီၣ်.



တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပွဲၤသးလိာ်သး

- ▶ ဖြၣ်ထံနံ - တၢ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်အီၤဟံးဖိၣ်ခဲလၢာ် ၁၀-၁၅% လၢကိးနံၤဒဲးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအကီၢ်.
- ▶ တၢ်အသိ - တၢ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်အီၤဟံးဖိၣ်ခဲလၢာ် ၁၅-၃၀% လၢကိးနံၤဒဲးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအကီၢ်.
- ▶ ခၢ်ဘိၣ်ဟဲးဖြး - တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢအိၣ်တ့ၢ်ဝဲ.
- ▶ ဘံၣ်တၢ်မံၣ်ဒီးဟီၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတဖၣ်ကဘၣ်ဘၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအီၤလၢတနံၤဘၣ်တနံၤအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အကီၢ်.



တၢ်အိၣ်လၢမၤစၢၤတၢ်တဖၣ် - ကလံၤမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖဲလဲၣ်.

- ▶ ကုၤလၢဆၢတၢ်သီသိၣ်သ့သံကစဲးတဖၣ်
- ▶ ဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိဒီးထီၣ်ဖိဆိဖိအတၢ်လီၤတဖၣ်
- ▶ တၢ်ဆၢတၢ်ပူၤလီၤ
- ▶ ဖၣ်ကပူၤဒီးပုၤတတၢ်အကရၢၢ်တဖၣ်
- ▶ ကုၤဖးဒိၣ်တဖၣ်

* မ့ၢ်တၢ်အကၢၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်အလီၤအက့ၢ်န့ၢ်ကဆဲးကဆိဝဲ
 ဇါဒီးမ့ၢ်တၢ်အိၣ်အလီၤအက့ၢ်တဖၣ်န့ၢ်ဖၢ်ဆၢတၢ်အိၣ်လၢအပူၤဖျးဒီးကဆဲးကဆိဝဲန့ၢ်
 ဇါန့ၢ်လီၤ.*



တၢ်အိၣ် - တၢ်ကျၢၢ်တၢ်က့ၤတၢ်အိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိ

- ▶ ဖဲပုၤကညီတဖၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအပဲၤသီးလီၤသးဒ်လၢအ
 တၢ်အိၣ်မူလိၣ်ဘၣ်ဝဲအသီးန့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲသ့န့ၢ်လီၤ.



တၢ်မၤလိ ၄

တၢ်အိၣ်အတၢ်ကဆဲကဆီ
တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ
ဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်



တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်
တၢ်မၤလိ ၄ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိပတီၢ် ၄ - တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ဇီးတၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်အကလုာ်လီၤ ဆီတဖၣ်

တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၃ န့ၣ်ရံၣ် ၄၅ မံးနံး

၄.၁ တၢ်ကတီၢ်လၢညါ - ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်န့ၣ်တဲဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်အတၢ်ပူၤဖျးဖဲလၢတၢ်ဒုးကဲထီၣ်အိၣ်, ဖိၣ်အိၣ်, နီၤ လီၤအိၣ်, ကတဲာ်ကတီၢ်အိၣ်, အိၣ်အိၣ်ဒီးပာ်ကီၤဃာ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်အတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်လၢကဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျးဒီး ဇိသဒၢတၢ်အိၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်/တၢ်အိၣ်အစုၣ်အပျါတဖၣ်.

တၢ်တမၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးမၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်.

တၢ်ကဆဲးကဆိလၢအဂ့ၤဒီးတၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢအဂ့ၤအဂီၢ်. (အဖိ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ, တၢ်မၤပတုာ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ, ဒီးဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဂ့ၤဝဲ).

ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ဝဲသးနံၣ်ကရူၢ်လၢအဂ့ၤဂၤတဖၣ်ခီဖျိလၢထံတကဆိ, တၢ် မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကဆဲးကဆိစ့ၤဝဲအတၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဒိတဒၢတၢ်အဂီၢ်, ပှၤကိးဂၤလၢပှၤတဝါအပူၤန့ၣ်လိၣ်လၢကဘၣ်မၤသကိးတၢ်ပူၤဃီ - က ဘၣ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်လၢကစူးကါအိၣ်အဂီၢ်တဖၣ်, မၤတၢ်ကဆဲးကဆိလၢအဂ့ၤ, ကဟုကယာ်ထံ အလီၢ်အကျဲတဖၣ်ဒီးတၢ်ကဆဲးကဆိဘၣ်သိဒီးတၢ်ကမ့ၢ်တဖၣ်လၢအလီၢ်ကျဲဘၣ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ် ယိၣ်.

၄.၂ တၢ်တီၢ်ပာ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- တဲဖျါထီၣ်တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ.

- ဟုတ်ကုန်တော်မကဆွဲကဆွဲတော်အိန်အတော်ဖုံးတော်မလကဒီးသဒေတော်အိန်လအဒူးကထိန်တော်ဆူးတော်ဆါတဖန်.

၄.၃ တၢ်သိန်လိအကျိအကွၢ်တဖန်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိန်တီ - တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတၢ်မလိအကတီၢ်
(ကွၢ်တၢ်မလိအကတီၢ်လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲလီၤအိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢတၢ်ဖီလၢ)

တၢ်ဖဲးတၢ်မ ၁ - တၢ်တိၢ်ဟ်အပတီၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိန်တီ

တၢ်ကတီၢ်လၢညါ (တုၤလၢ ၃၀မံးနံး)

- ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိဒူးသ့ၣ်ညါတၢ်မလိအပတီၢ်အံၤအတၢ်တိၢ်ဟ်တဖန်.
- ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိမၤဝဲတၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢလၢအစံးဝဲ - တၢ်မကဆွဲကဆွဲတော်အိန်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအိၤစ့ၢ်ကီးလၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ကဆွဲကဆွဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.
 - ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိသံကွၢ်ဝဲ - လၢအပူၤကွၢ်န့ၣ်, မတၤလၢတဆူးဆါဝဲလၢတၢ်အိၣ်အဃိန့ၣ်တဂၤဂၤလဲၣ်.
 - ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိသံကွၢ်ပုၤထီၣ်တၢ်မလိဖိတဖန်လၢကကွဲးလီၤဝဲအတၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်မကဆွဲကဆွဲတော်အိန်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးတၢ်မကဆွဲကဆွဲတော်အိၣ်အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤအကလုာ်မနုၤသၢခါလၢအကါဒိၣ်လၢဒဲကဝီၤအပူၤန့ၣ်လဲၣ်.
 - လၢကျဲအဂၤတဘိန့ၣ်, ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိကစူးကါဝဲတၢ်မကဆွဲကဆွဲတော်အိၣ်အတၢ်ဂီၤတဖန်ဒီးသံကွၢ်ပုၤထီၣ်တၢ်မလိဖိတဖန်လၢကဃုထာဝဲ. ဒဲကဝီၤအတၢ်ဂီၤတဖန်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်စူးကါအိၤသ့. ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိမၤပုၤထီၣ်တၢ်မလိဖိတဖန်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအတၢ်စံးဆၢတဖန်.
 - ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိကွဲးတၢ်စံးဆၢလၢလံာ်ကုဖးလဲၣ်အပူၤ. *(တၢ်ကွဲးလီၤတၢ်စံးဆၢတဖန်အံၤကမၤစၢၤတၢ်ဖဲလၢတၢ်ဒူးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်PowerPointဘၣ်ဃးတၢ်မကဆွဲကဆွဲတော်အိၣ်အဂီၢ်)*

တၢ်ဖဲးတၢ်မ ၂ - ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိဒူးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိန်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ (PowerPoint)ဘၣ်ဃးတၢ်မကဆွဲကဆွဲတော်အိၣ်(၁န့ၣ်ရံၣ်)

ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိဒူးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိန်ဃုာ်တၢ်ဂီၤ (PowerPoint) - တၢ်ဂီၤယဲၤအဘျီ(Slides) ၁-၁၃.

- တၢ်တိၢ်ဟ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိန်တီတဖန် - တၢ်ဂီၤယဲၤအဘျီ (Slides) ၁-၃.
- တၢ်ဟ်ဖျါအိၣ်ပညိတဖန် - တၢ်ဂီၤယဲၤအဘျီ (Slides) ၄-၆.
 - ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိစံးဝဲလၢတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်ညိန့ၣ်တၢ်အိၣ်ပညိန့ၣ်ကမၤစၢၤပုၤလၢကနီၤပၢ်တၢ်မကဆွဲကဆွဲတော်အိၣ်လၢကျဲတဘိဃီအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်လၢအဒူးကထိန်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖန် - တၢ်ဂီၤယဲၤအဘျီ (Slides) ၇-၁၀.
 - ပုၤသိန်လိတၢ်ဖိဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖန်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်လၢအဒူးကထိန်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖန်.

- ပုသိန်လိတ်ဖိတ်တဲနာ်ပာ်လတ်ဆူးတဲဆါမာ်တဲလတ်အမဟးဂု်ဟးဂီၤတဲသုလတ်ကဝီၤအပူၤ တဝတဖၣ်အပူၤမာ်လတ်တူၢ်ဘၣ်ခီၣ်ဘၣ်, တံးဖဲတံးမၤစုၤလီၤ, တံးဖိၣ်ထီၣ်ဖဲၤခဲၤတံးပူၤတံးကလံၤအပူၤဖိၣ်ထီၣ်တဖၣ်.
- ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ထီၣ်သတြီၤပဲပုထီၣ်တံးမၤလိတ်ဖိတ်အတံးသံကွၢ်ဖိတ်တံးဆဲးဆါအစၢလၢ တံးကွဲးရဲၣ်လီၤအိၣ်တဖၣ်ဖိး PowerPoint အတံးဂီၤယဲၤအဘျၣ်(slides) တဖၣ်.

- **တံးအိၣ်အတံးကဆဲးကဆီ - တံးဂီၤယဲၤအဘျၣ် ၁၁-၁၃.**

- ပုသိန်လိတ်ဖိတ်တဲနာ်ပာ်လတ်မၤကဆဲးကဆီတံးအိၣ်တြီၤဃာ်တံးဆူးတဲဆါဖိး ကဟုကယာ်တံးအိၣ်အကံၢ်အစီ.

တံးအိၣ်ဘျး - ၁၅ မံးနံး (ဃုထၢလၢကမၤအိၣ်သ့)

တံးဖဲတံးမၤ ၂ - ပုသိန်လိတ်ဖိတ်နဲၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်တံးဂုၢ်အိၣ်ဃုာ်တံးဂီၤ (PowerPoint)ဘၣ်ဃးတံးမၤကဆဲး ကဆီတံးအိၣ်(အဆဲး)

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်နဲၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်တံးဖိတ်တဲအတံးမၤတဖၣ်

- **တံးမၤဝဲတံးဖိတ်တဲအတံးဆူးတဲဆါလၢအကဲထီၣ်သးလၢတံးအိၣ်တဖၣ်**
 - ပုသိန်လိတ်ဖိတ်သံကွၢ်ပုမၤလိတ်ဖိတ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဖိတ်သးအတံးအိၣ်လၢအဟံၣ်အပူၤဖိး လၢဒဲကဝီၤအပူၤတဖၣ်အကျိၤအကျဲၤန့ၣ်ဖိလဲၣ်.
 - ပုသိန်လိတ်ဖိတ်က့ၤက့ၤပုမၤလိတ်ဖိတ်အတံးသံကွၢ်ဖိတ်တံးဆဲးဆါအစၢတဖၣ်လၢတံးကွဲး လီၤလၢမာ်အိၣ်ဝဲဖိး “တံးဖိတ်သးတံး” အတံးဖိတ်လံၤတမံၤမံၤဖါန့ၣ်လီၤ.
 - ပုသိန်လိတ်ဖိတ်သံကွၢ်တံးမနုၤလၢအမၤပတုာ်တံးစူးကါတံးကဆဲးကဆီလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လဲၣ်.
 - တံးဆဲးတံးလၢအတံးစုာ်တံးနာ်တဖၣ်, လုာ်လံာ်ညီၣ်နာ်တဖၣ်, တံးသ့ၣ်ညါနာ်ပာ်ဘၣ် ဃးတံးကဆဲးကဆီတံးအိၣ်ဘၣ်, တံးအိၣ်ဖိးတံးအကံၢ်အစီလၢအစုၤ, တံးသ့တံးဘၣ် တံးအိၣ်,တံးသ့ၣ်ထီၣ်ဖိးတံးပိးတံးလိတ်တံးအိၣ်.

- **ပုသိန်လိတ်ဖိတ်နဲၣ်ပာ်ဖျါထီၣ် (PowerPoint)- တံးဂီၤယဲၤအဘျၣ် (Slides) ၁၄-၂၃.**

- တံးဟံးဖိတ်တံးအိၣ်တံးအိၣ်လၢအပူၤဖျဲးဝဲအတံးဖဲတံးမၤတဖၣ်
- ထံအတံးပူၤဖျဲး/ထံလၢအကဆီ
- နီၢ်ကစၢ်တံးကဆဲးကဆီ
- တံးသ့ကဆီစုာ်အတံးကါဖိတ်တဖၣ်
 - တံးထီၣ်တံးဟးလီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ
 - တရူးလၢတံးကတဲာ်ကတီၤတံးအိၣ်တံးအိၣ်
 - ဖဲလၢဆီတဲလဲဖိတ်သ့ၣ်ဝံၤလီၢ်ခံ
 - တရူးလၢဖုးအိၣ်ဖိတ်သ့ၣ်တံးအိၣ်
 - တရူးလၢနီၢ်ကစၢ်အိၣ်တံးအိၣ်

တမ်းတမ်း ၃ - ကရူကတိသကိးတံ၊ တံကွံကဒါကုဒီးတံကျံတံကုတံတဖန်(၂နံနံ)

- ပုသိန်လိတံဖိသံကွံပုထီတံမလိဖိတဖန် -
 - ပုမလိတံဖိတဖန်နီဖးလီသးလကရူဒီးကတိသကိးလကမဂုထီတံမကဆဲကဆီ တံအိန်တံအိလဲဒဲကဝီတဖန်အပူဒဲလဲနံ.
 - တံအဝဲအံနံနံကဆီတလဲဒဲကဝီအပူတတတဖန်ဒီးထံနံဘံနံစံနံအတံရဲနံတံကျဲတဖန်သုဒဲ လဲနံ.
 - တံဖးတံမအသီလကထီနံသးသုမုမနုတဖန်လဲနံ.
 - တံလကအလီသးစဲအဒိန်ကတံလကတံဒုးနံနံဟံဖျါထီတံအပူမုမနုလဲနံ.
 - တံမကဆဲကဆီတံအိန်အတံကီတံခဲအဒိန်ကတံလကအဝဲသုနံဒဲကဝီအပူမုမနုလဲနံ.
 - ပကမဂုထီတံမကဆဲကဆီတံအိန်တံအိအတံကီတံခဲသုဒဲလဲနံ. (တံတံတံတဖန် မုတမု တံခွဲတံယံတဖန်)
- ကရူတဖန်အတံဟံဖျါထီအတံထံနံတံဆိကမိန်တဖန် (ကရူမလကိးတံ ဖဝံးနံး/ဖဝံးနံး လကတံဒုးနံနံဟံဖျါထီတံအဂီ)
- ပုသိန်လိတံဖိကွဲးလီကရူအတံကတိသကိးတံအတံဟံဖျါထီကျံတံကုတံတဖန်လကလံကုဖး လံအပူ.

၄.၄ တံဖိတံလံပီးလိတဖန်

- လံကုဖးလံ၊ ထီနံဒဲးဘိဖးဒိန်(marker) ဒီးစးခိကျဲးစဲဘူးတံ(tape)
- ခိန်ဖူထီထီ, PowerPointအစဲးဒုးနံနံတံဂီဒီးတံဒုးနံနံတံဂီအမဲဒဲသုနံ.
- တံဂုဟံဖျါအိန်သုနံတံဂီ(PowerPoint)- တံမကဆဲကဆီတံအိန်တံအိ.
- လံနီလီတံမကဆဲကဆီတံအိန်အတံဂီတဖန် - တံအိန်အတံပူဖျဲးဒီးတံကဆဲကဆီလကတံ မအိတဖန်.
- နီဟုနံလီ PowerPoint ဖဲလကအလိန်ဘနံဝဲ.

လံအုန်ကီတဖန်

- လံအုန်ကီတဖန်လကအထီနံပူလကတံမကဆဲကဆီတံအဂီဒီး WASHအဂီ.
 - တံဂီမူကးတံ(တံဂီမု)လကပယီကျိန်ဘနံဃးတံအိန်အတံကဆဲကဆီ
 - <https://www.youtube.com/watch?v=BM9y5x8ai1w>
 - UN တံဂီမူလကအပိန်ထွဲလိန်အခံတခါဝံတခါလကပယီကျိန်ဘနံဃးတံသုစုအကျဲ, တံမကဆဲကဆီတံဒီးတံအိန်.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=BM9y5x8ai1w>
 - WHO တံအုန်ကီအလံလံ
 - http://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/healthvillages/en/
 - တံလကအအိန်ဒီးတံဂုတံကျိလကလကပုပုဒီးပုတတ WASHအတံဟုနံကျိနံဆိတံလက တံကဘနံမအိ.

- <http://practicalaction.org/water-and-sanitation>
- WHOအတတ်ကဲဘျူးကဲဖိုင်ခဲလက်လအိန်လါWASHအပွန်ယဲသန့အတတ်အုန်ကီအပူ - ကျဲသန့အပတီၢ်.
 - http://www.who.int/water_sanitation_health/en/

တၢ်သိၣ်လိအတၢ်မၤနီၣ်လၢဂံၢ်ခိၣ်ထံးဒဲကဝီၤပုၤမၤတၢ်အိၣ်ဒီးဘူးလဲတဖၣ်

တၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတခါလၢဒဲကဝီၤအပုၤမၤတၢ်ဖိအိၣ်ဒီးဘူးလဲကမၤလိသးအါထီၣ်ဒီးတၢ်အပတီၢ်အံၤကပညိၣ်ဃီၤလၢတၢ်မၤအီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤအပူၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီအတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲ-

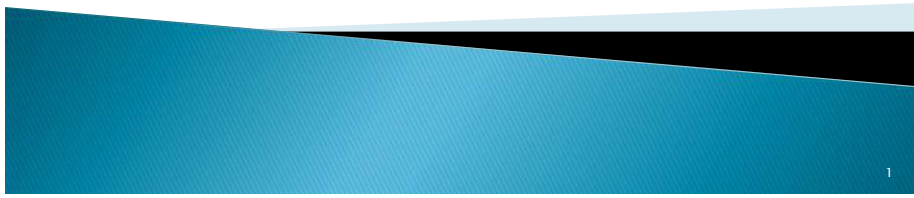
၁. ပၢ်ဖျါထီၣ်ဒဲကဝီၤအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်မၤဘၣ်အဘၣ်သီတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ.
၂. သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်လၢအဒူးကဲထီၣ်ဝဲ(FB) တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ - တၢ်က့ၤကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအဒူးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါညီၣ်န့ၣ်သးလၢဒဲကဝီၤတၢ်အိၣ်သးအလီၢ်အကျဲအပူၤ.
၃. သ့ၣ်ညါဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဒီသဒါတၢ်အိၣ်လၢအဒူးကဲထီၣ်(FB) တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်.
 - က. တၢ်အိၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲး - တၢ်ဖိၣ်အီၤ, ပၢ်ကီၤဃၢ်အီၤ,ကတဲၣ်ကတီၤအီၤ, အိၣ်အီၤ.
 - ခ. တၢ်မၤကဆဲးကဆိခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝးတရံး - တၢ်ဟးလီၢ်, တၢ်တၢၤကွံၣ်တၢ်ကမံၤအကိၣ်လိၣ် (တၢ်ကမံၤ)
 - ဂ. ထံလၢအပူၤဖျဲး(ထံလၢအကဆိ)အိၣ်ဝဲ.
 - ဃ. နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကဆဲးကဆိ, လီၤဆီဖၣ်တၢ်လၢတၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်ဒီးဒူးသ့ၣ်ညါမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်သုစုဒီးချါသိ(ဆးပုၣ်).
 - င. တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒီးတၢ်တၢၤတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဒီသဒါတၢ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်နီၣ်

တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်တၢ်အီ

တၢ်မၤလိ ၄



တၢ်တီၢ်ဟံာ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ▶ တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢတၢ်တမၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်နီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဘၢၣ်စၢၤ.
- ▶ ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်

- ▶ တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်အခိၣ်ပညီၢ်.
- ▶ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးလၢတၢ်အိၣ်
- ▶ တၢ်အိၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲး
- ▶ တၢ်အိၣ်လၢတကဆဲးကဆိ
- ▶ တၢ်မၤလိသးလၢတၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးလၢတၢ်အိၣ်
- ▶ နီၢ်ကစၢ်အတၢ်ကဆဲးကဆိလၢအဂ့ၢ်



တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်အခိၣ်ပညီၢ်

- ▶ တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပူၤဖျဲး/ကဆဲးကဆိ, တၢ်ဟံးတၢ်ဖီၣ်အီၤ, တၢ်နီၤလီၤအီၤဒီးကတၢ်တၢ်အိၣ်တူၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ပူၤအိၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ▶ တၢ်မၤနီၣ်တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်(လၢအပူၤဖျဲး/ကဆဲးကဆိ)အကါဒိၣ်(၄)ထံၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်.
 - တၢ်မၤကဲထီၣ်တၢ်လၢအပူၤဖျဲး
 - တၢ်ဟံးအီၤဖီၣ်အီၤလၢအပူၤဖျဲး
 - တၢ်နီၤလီၤအီၤလၢအပူၤဖျဲး
 - တၢ်ကတၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အီၤလၢအပူၤဖျဲး



တၢ်မၤကဆဲးကဆီၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ပညိၣ်

- ▶ မၤကထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပူၤဖျးဝဲလၢပူၤအိၣ်တၢ်ဖိအဂီၢ်.
- ▶ ဒီးသၢတၢ်အိၣ်လၢအနးကထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးတၢ်အိၣ်အစ့ၣ်အပျါ.



တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢကထီၣ်သးခီဖျိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အစီပညိၣ်

- ▶ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတခါ, ညီန့ၣ်လၢအမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲမ့တမ့ၢ်တၢ်အစ့ၣ်အပျါ, လၢအကထီၣ်လၢတၢ်အမိၣ်ပျါလၢအန့ၣ်လီၤဆူပနီၢ်ခိမိၣ်ပျါအပူၤခီဖျိလၢပအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါခီဖျါလၢတၢ်အိၣ်

- ▶ တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်သံသီဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတကဆဲကဆီ
- ▶ တၢ်အိၣ်တၢ်အီတဖၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်နီတဖၣ်တၢ်တကးဘၢအခိၣ်ဘၣ်(သၣ်ဘုလၢစီၣ်လီၤ).
- ▶ ပုၤဟံးဖီၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် - အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်စိၣ်ဝဲတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဃၢ်တဖၣ်.
- ▶ သူထံဘၣ်အာဖဲလၢကတဲၣ်ကတီၤတၢ်အိၣ်.
- ▶ တၢ်ကီၢ်တလၢတပုၤဒီးတၢ်ဖိတၢ်အဆၢကတီၢ်တယံၣ်ဝဲလၢကမၤသံဝဲတၢ်ဃၢၣ်ပြီကဒံလၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်(အဒိ, တၢ်ဆါဃၢ်, တၢ်ဖိတၢ်ဃၢ်)
- ▶ တၢ်အပီးအလီလၢအတကဆဲကဆီတဖၣ်.



မတၤလၢကမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးန့ၣ်လဲၣ်.

- ▶ ပုၤကိးဂၤ
- ▶ ဘၣ်ဆၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်, ပိၣ်မုၢ်လၢအိၣ်ဒီးဟူးသးဒီးဒူးအိၣ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအီၤလီၤဆီလၢကဒိသဖၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ.



ဘဉ်မနုၤဃိလၢတၢ်ဒိသဖၢမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲန့ၣ်လဲၣ်.

- ▶ တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအိၣ်ထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်သးလၢထံကီၢ်လၢအဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အဖၢမ့ၢ်ဒီးထံကီၢ်လၢအဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဝဲတဖၣ်အပူၤ.
- ▶ တၢ်ဝံတၢ်ယိၣ်ဘဉ်ဃးတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျိၤကွၢ်ဖိခိၣ်.
- ▶ တၢ်တဘျုးမံၤမၤဘဉ်ဒိဝဲဖိသဉ်အိၣ်န့ၢ်ဖိ, ဖိသဉ်ဖိတဖၣ်, ပုၤသးပုၤဒီးပုၤဆိးကုတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်လဲၤတရံးသးဒီးတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကဲ (ကွၢ်တၢ်မၤလိ ၅)
- ▶ မ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်စၢ်လီၤ, လီၤဆိဒုၣ်တၢ်ဖဲလၢတၢ်အိၣ်အတၢ်ဆူးတၢ်ဆါကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်ဝဲ.



တၢ်အိၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ကါဒိၣ်တနီၤ

- ▶ တၢ်ဆါလူဘိုး
- ▶ တၢ်လိၤကီၢ်ပံၣ်ညိး
- ▶ သူၣ်ညိးဖံးဘီတၢ်ဆါအူၣ် (Viral Hepatitis A)
- ▶ တၢ်အိၣ်အစုၣ်အပျၢ်
- ▶ တၢ်ဟၢဖၢလူ
- ▶ တၢ်ဟၢဖၢဝံတကံ
- ▶ တၢ်ကံဘျုးအကျိၤကျဲတၢ်ဆါ
- ▶ ထိးကလဲးအိၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်



တၢ်အိၣ်လၢအပူၤဖျးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်အတၢ်ပူၤဖျးဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်သိးလၢက-

- ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤကထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢစံၣ်ပူၤဒီး တုၤဃီၤဆူဖၣ်ကပူၤအဂီၢ်.
- နူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤအကျါအကျဲတဖၣ်လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢအနူးကထီၣ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်.



တၢ်အိၣ်အတၢ်ကဆဲၣ်ကဆီၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- ▶ တၢ်တိၣ်ဟံၤမ့ၢ်လၢကဒိသဒါတၢ်အိၣ်အစ့ၣ်အပျါဒီးတၢ်အိၣ်လၢအနူးကထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ် ဆါတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ကဆဲၣ်ကဆီၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်ဖဲလၢ
 - တၢ်နူးကထီၣ်အိၣ်
 - တၢ်ဟံးအိၣ်ဖိၣ်အိၣ်
 - တၢ်နီၤလီၤအိၣ်
- ▶ ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ကဆဲၣ်ကဆီၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်အါတက့ၢ်ဖဲလၢ
 - တၢ်ကတံၢ်ကတီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်အိၣ်



တၢ်အိၣ်လၢတကဆဲးကဆီ

- ▶ တၢ်အိၣ်လၢတကဆဲးကဆီဒီးလၢအမ့ၢ်တၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- ▶ တၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်တၢ်တဖၣ်
 - တၢ်ကံၤဘျးအကျိၤအကျတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး
 - ထိးကလံာ်အဃာ်တဖၣ် (ထိးကလံာ်)



တၢ်မၤတဖၣ်လၢကဒိသဒါတၢ်အိၣ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်

၁. ဟံၣ်အိၣ်ကဆဲးကဆီ
- ▶ သုစုထီၣ်ဘိ - မ့ၢ်ကျဲလၢအဘျူးအဖိၣ်အိၣ်ဒိၣ်ကတၢ်တဘိလၢကထီၣ်ခါဝဲတၢ်ရၢလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးခီဖျိလၢတၢ်အိၣ်.
 - ▶ သုစုတရူလၢဟံးထီၣ်ဖိထီၣ်တၢ်ဒီးကတံာ်ကတီၤတၢ်.
 - ▶ သုစုဖဲလၢလဲၤဟးတၢ်လီၢ်ခံၣ်အလီၢ်ခံ.
 - ▶ သုစုဖဲလၢမၤကဆီဖိသၣ်ခံၣ်အလီၢ်ခံ.
 - ▶ မၤကဆီတၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်ခဲလၢာ်
 - ▶ ဒိသဒါတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဖိဃာ်တဖၣ်, တၢ်ဖိလံၤဖိဃာ်လၢမၤဟးဂီၤတၢ်တဖၣ်ဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအဂုၤတဖၣ်.



တၢ်မၤတဖၣ်လၢကဒီသဒၢတၢ်အိၣ်လၢအဖူးကထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်

- ၂. ဟံလီၤဆီဆိတၢ်အိၣ်လၢအသံသိဒီးတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဖိမံအီၤဝံၤတဖၣ်.
 - ▶ ဟံလီၤဆီဆိတၢ်အိၣ်လၢအသံသိဒီး, ထီၣ်ဖိဆိဖိဒီးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အဂ့ၢ်ၤတဖၣ်.
 - ▶ သူတၢ်အပီးအလီၤဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လီၤလီၤဆီဆိ.
 - ▶ ဟံဃၢ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒၢတဖၣ်အပူၤ.



တၢ်မၤတဖၣ်လၢကဒီသဒၢတၢ်အိၣ်လၢအဖူးကထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်

- ၃. ဖိတၢ်အိၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး
 - ▶ လီၤဆီဆိတၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ညၣ်, ထီၣ်ဖိဆိဖိ, တၢ်နံၣ်ဒီးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်.
 - ▶ တၢ်ညၣ်ဒီးထီၣ်ဖိဆိဖိ - ဖိအီၤတုၤလၢအထံၤတဲထီၣ်တအိၣ်လၢဘၣ်ဒီးအသွံၣ်တအိၣ်ဖျါဝဲလၢဘၣ်.
 - ▶ တၢ်ဖိကသူထံဒီးတၢ်ဟၢတၢ်တဖၣ်န့ၣ်ဟၢအီၤအတၢ်ကိၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဝဲ (70 °C)
 - ▶ က့ၤမၤကိၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး



တၢ်မၤတဖၣ်လၢကဒီသဒၢတၢ်အိၣ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်

၄. ပၢ်တၢ်အိၣ်လၢအပူၤဖျးဒီးတၢ်ကိၢ်အိၣ်အလီၢ်.

- ▶ တဘၣ်ပၢ်အါန့ၢ်ခံန့ၣ်ရံၣ်လၢဒၢလၢအကိၢ်ဝဲအလီၢ်.
- ▶ ပၢ်အီၤလၢတၢ်ခုၣ်ဒၢအပူၤတသ့ဖဲအသ့တဘျီဃီ.
- ▶ မၤကိၢ်ထီၣ်က့ၤအီၤတချုးလၢအိၣ်အီၤ.
- ▶ တဘၣ်ပၢ်အီၤအသီအါတလၢဝဲလၢတၢ်ခုၣ်ဒၢအပူၤ.
- ▶ တဘၣ်မၤပျံၢ်တၢ်အိၣ်လၢအခုၣ်လီၤသကၤလၢတၢ်ကိၢ်အဒၢပူၤတဂ့ၤ.



တၢ်မၤတဖၣ်လၢကဒီသဒၢတၢ်အိၣ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်

၅. သူထံလၢအကဆီဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤအသံသိလၢအကဆီတဖၣ်.

- ▶ သူထံကဆီလၢကသ့တၢ်အိၣ်.
- ▶ ဗုထၢတၢ်အိၣ်လၢအသီသံၣ်ဘဲဒီးဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဂီၢ်
- ▶ ဗုထၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအီၤကဆီဒီးပူၤဖျးတဖၣ်.
- ▶ သုကဆီတၢ်လူၤတၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်
 - သုကဆီကွံၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃါဒီးကံကသံၣ်အဂ့ၤတဖၣ်.
 - သုကဆီကွံၣ်တၢ်ဖိတၢ်ဃါဒီးတၢ်ဘၣ်အာဘၣ်သီတဖၣ်.
- ▶ တဘၣ်စူးကါကျးအတၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်အဘိၣ်လၢအမုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီတလၢကွံၣ်ဝဲတဖၣ်.



နိဂုံးအတိအကျဆွဲချက်

- ▶ ထူးမဲ
- ▶ လှုပ်ထိမ်းနံ့နံ့
- ▶ ခွံခိုင်းခိုင်းသွပ်တဘက်အိပ်ဘက်.
- ▶ တံတံကွဲကွဲထိတဖန်.
- ▶ သူပဝန်ဖိဖိလကူးခိုးကဆဲအခါ - လာတံမလာကိတ်ပူအင်္ဂါ.
- ▶ ခိုးခိုင်းထိလာတံတကဆွဲကဆွဲအလိတ်ဖန်.
- ▶ သူတံသုစုလအကျိုးကျဘက်ဘက်.



တံဂွံအကိအကျဆွဲချက်

- ▶ ကမာစုလီတံဘက်အာဘက်သီလစုတဖန်အလိခိုးခိုးသအါလတံဟုန်လိာ်သးတံအိပ်.
- ▶ တံဆူးတံဆိတဖန်နုဆုာ်ခိသီတံသုဝဲခိဖျိလစုဘက်အာဘက်သီတဖန်လဲဆူကိတ်ပူ မှတမံ နါဒုအလိတ်ကဝီ.
- ▶ စုဘက်အာဘက်သီလအထိးဘက်ကိတ်ပူနုမံကျတံလါအညီနုမံနုဝဲတံဆိ.



တၢ်ကဘၣ်သ့စ့ၣ်လဲၣ်.

- ▶ သူထံလာအဟဲယွၢ်လီၤ
- ▶ သူဆးပွၢ်(ချိသိ)
- ▶ ထူးဆးပွၢ်လာစုခံခိလၢၣ်လာၣ်ဝ-၁၅စဲးကိး.
- ▶ သ့စီၣ်ကွၢ်အိၤလာထံဟဲယွၢ်လီၤ
- ▶ ထွၢ်သူကွၢ်စုလၢစးခိလၢတၢ်သူအိၤတဘျီဂီၢ်.
- ▶ ဟးဆူးတၢ်က့ၤမၤဘၣ်အဘၣ်သိကဒါက့ၤစ့.



တၢ်ကဘၣ်သ့စ့ၣ်လဲၣ်



Adapted from & Steps for Hand Hygiene at <http://www.sdmh.in/HealthTipsDetail.aspx?id=11>.

တၢ်ကဘၣ်သ့စ့အခါဖဲလဲၣ်.

- ▶ ဖဲလၢသ့တၢ်ဟးလီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ.
- ▶ တချုးလၢတၢ်ဟံးဖိၣ်တၢ်အိၣ် - ကတဲၣ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်
- ▶ ဖဲလၢကူး/ကဆဲဝံၤလီၢ်ခံ
- ▶ ဖဲလၢအိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ
- ▶ ဖဲလၢဆိတလဲဖိသၣ်ဝံၤလီၢ်ခံ
- ▶ တချုးလၢအိၣ်တၢ်/အိထံအခါ
- ▶ ဖဲလၢဖိၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤ/တၢ်ပီးတၢ်လီဘၣ်အဘၣ်သီ တဖၣ်လီၢ်ခံ.



တၢ်မၤလိ ၅

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး

တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

ဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်



တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်မၤလိ

တၢ်မၤလိ ၅ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိပတီၢ် ၅ - တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်မၤလိ - လီၤဆီၣ်တၢ်လၢအမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဃံးတၢ်ဃဲၤဃီၤ.

တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၄-၅ န့ၣ်ရံၣ်

၅.၁ တၢ်ကတီၢ်လၢညါ - ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတၢ်မၤနီၣ်

ဖဲလၢပသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ်န့ၣ်, ပမၤတၢ်ဆုၤလီၤတၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဂ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်သ့ဝဲ.

UNICEFအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်မၤတက့ၢ်လၢတၢ်ဖုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢတၢ်အပတီၢ် ၂/တၢ်မၤလိ ၂ အပူၤန့ၣ်မၤစၢၤပုၤလၢကဟ်ဖျါထီၣ်ဒီးန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်မိၣ်ပုၤလၢအဖုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ်အါမး န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်မၤအပတီၢ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ပကမၤဝဲတၢ်မၤတက့ၢ်အါထီၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးစူးကါအီၤလၢကနီၣ် ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢဒဲကဝီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ပကမၤလိဃုသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သးခံကလုာ်လၢအကဲထီၣ်ညီန့ၣ်လၢဖိသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢဒဲကဝီၤအလီၢ်အကျဲတဖၣ်အပူၤ - တၢ်အိၣ်ဃံးတၢ်ဃဲၤသံကျိသံ.

တၢ်မၤလိပတီၢ်အဝဲအံၤကပၣ်ဃုာ်စ့ၢ်ကီးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်ကီၢ်တနီၤလၢတၢ်လီၤဃုသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ လၢဒဲကဝီၤအပူၤလၢခံကတၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖိၣ်တဖၣ်.

တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်ဆုၤလီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢဒဲကဝီၤအိၣ်လၢ ကီၢ်ကီၢ်တဲၣ်ဒီးကီၢ်ပယီၤကီၢ်ဆၢတဖၣ်အပူၤ - IRC လီၤဖုၤတြုၤအါရံၤ ၂၀၁၄န့ၣ်.

၂၀၁၅ န့ၣ်တၢ်လီၤဃုသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ဟ်ဖျါဆူ CCSDPT*တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢ - လၢ The Border Consortium American Refugee Committee, International Malteser International, International Rescue Committee Première Urgence - Aide Médicale International ဖဲကျဲးထုးထီၣ် ဝဲ ၂၀၁၆န့ၣ်.

၅.၂ တ်မလိအတတ်တိတ်ဟ်တဖၣ်

တတ်ပတိတ်အဝဲအံၤဝံၤအလိၣ်ခံၣ်န့ၣ်, ပုၤထီၣ်တတ်မလိဖိတဖၣ်ကသု -

- ဟ်ဖျါထီၣ်တတ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢအဖးကဲထီၣ်တတ်သတူၢ်ကလၢ, တ်အခိၣ်ထံးလၢအဖးကဲထီၣ်တတ်အိၣ်လီၤထုးလၢဒဲကဝီၤလီၤကျဲအပူၤ.
- တဲန့ၢ်ဟ်တတ်ခိၣ်သံးဒီးတတ်ဃဲၤသံလၢအအိၣ်ထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်အသး(တတ်အိၣ်လီၤထုးလၢအချ့ဒီးယံၣ်ထၢ)လၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ.
- တဲဖျါထီၣ်တတ်အိၣ်လီၤထုးအတတ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲအဃၢ်လၢလဲၤတရံးအသးဒီးတတ်အိၣ်လီၤထုးအကလုာ်ကလုာ်အစၢတဖၣ်.

၅.၃ တ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်ဒီးတတ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တိ - တ်မလိပတိတ်အတတ်ရဲၣ်တတ်ကျဲၤ

(ကွၢ်တတ်မလိအကတိတ်လၢတတ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤအိၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢတတ်ဖိလၢ)

တတ်ဖးတတ်မ ၁ - တ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတတ်မလိပတိတ် ၂ အတတ်ထံၣ်တတ်ဆိကမိၣ်တတ်မတက့ၢ် (၁န့ၣ်ရံၣ်)

တတ်ကတိတ်လၢညါ

- ပုၤသိၣ်လိတတ်ဖိဖးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တတ်မလိအတတ်တိတ်ဟ်တဖၣ်ဒီးတတ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ထွဲ(တတ်ဂီၤယဲၤ (Slides) ၂-၃)
- ပုၤသိၣ်လိတတ်ဖိဖးန့ၣ်လီၤ PowerPoint အလံာ်နီၤလီၤဆူပုၤမလိတတ်ဖိတဖၣ်လၢကကွၢ်ဃုာ်ဝဲမ့ၢ်လၢတတ်ဂ့ၢ်တတ်ကျိၤလၢအဟ့ၣ်တတ်သ့တတ်ဘၣ်လၢတတ်မအိၣ်တဖၣ်အါမးဒီးတတ်မလိအကတိတ်ထီဝဲ.
- ပုၤသိၣ်လိတတ်ဖိဖးန့ၣ်ဝဲတတ်မလိပတိတ်အံၤအတတ်ပညိၣ်ဒီးဘျးဝဲဃုာ်ဝဲဒီးတတ်မလိပတိတ် ၂ လၢအစံးဝဲ -
 - တ်မလိအပတိတ်ဝဲအံၤကမ့ၢ်တတ်မလိလၢအဟ်ဖျါတတ်အိၣ်အယိာ်အါန့ၢ်တတ်ပတိတ် ၂/တတ်မလိ ၂ အတတ်ဂ့ၢ်လၢအဖးကဲထီၣ်တတ်အိၣ်လီၤထုးလၢအကဲထီၣ်သးတဘျီဃီ, တတ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သးဒီးတတ်ဂ့ၢ်မိာ်ပုၤကဲထီၣ်သးန့ၣ်လီၤ.
 - ပကကွၢ်တတ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်သးလၢဒဲကဝီၤလီၤဆိလိာ်သးတဖၣ်အပူၤ.
 - ပကမလိဃုာ်သ့ၣ်ညါတတ်ဂ့ၢ်အကလုာ်ခံၣ်ခါလၢအကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်သးလၢဖိသၣ်အတတ်အိၣ်လီၤထုးအပူၤ - တတ်ခိၣ်သံ (အတယၢ်ဃၢၤစၢၤ/ကံလိစၢၤန့ၢ်ဒီးလၢအကြးဒ်သးနံၣ်အသိး) ဒီးဃဲၤသံ(အတယၢ်ဃၢၤစၢၤ/ကံလိစၢၤလၢနီၢ်တထီထီၣ် မ့တမ့ၢ်တဖၣ်ထီၣ်ဝဲဘၣ်).
 - တတ်န့ၢ်ဟ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တတ်ဂ့ၢ်လၢအဖးကဲထီၣ်တတ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ်န့ၣ်, ဖးကဲထီၣ်တတ်မလိတတ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ဝဲလၢပုၤအိၣ်လီၤလၢဒဲကဝီၤလီၤဆိလိာ်သးတဖၣ်အပူၤ.

ကရူၢ်တတ်တၢ်ပိၣ်ကတိတ်သကိးတတ်အတတ်သံကွၢ်ဒီးတတ်ဖးဆၢ

- ပုၤသိၣ်လိတတ်ဖိဖးန့ၣ်ကရူၢ်အတတ်ကတိတ်အပတိတ်ဘၣ်ဃးတတ်မလိပတိတ် ၂ - တ်ကွၢ်ကဒါက့ၤ

- ပုသိန်လိတ်ဖိကတဲနာ်ပာ်တၢ်ဂၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တၢ်ဃီဃီ, တၢ်ဂၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သးဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သးတဖၣ်. ဘၣ်ဆၣ်အဆိကတၢ်န့ၣ်, ပုသိန်လိတ်ဖိကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်နီၤဆူပုၤမၤလိတ်ဖိတဖၣ်.
 - တၢ်မၤတက့ၣ်အစၢအိၣ်ဖျါမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်. (တၢ်ဂၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်(၃)ပတီၢ် - တၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်အတၢ်မၤဘၣ်ဒိတၢ်တခါစုၣ်စုၣ်)
 - မတၤလၢကဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ပတီၢ်တခါစုၣ်စုၣ်လၢအိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်အဖိတခါလၢကဲထီၣ်သတူၢ်ကလၢ, တၢ်ဂၢ်မိၢ်ပုၤကဲထီၣ်သး, ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သးန့ၣ်လဲၣ်.
 - တၢ်ပတီၢ်ဖဲလဲၣ်တခါလၢပမၤအီၤအါကတၢ်လၢပဒဲကဝီၤအပူၤန့ၣ်လဲၣ်.(တၢ်ဃီဃီဒီးတၢ်ဂၢ်ခိၣ်ထံး)

တၢ်အိၣ်ဘျး - ၁၅ မံးနဲး (တၢ်ဃုထၢမၤအီၤသ့)

တၢ်ဖံးတၢ်မၤ ၂ - တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးဒီးတၢ်ကတိၤသကိးတၢ် (၂န့ၣ်ရံၣ်)

- ပုသိန်လိတ်ဖိဒုးနဲၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤ (Slides)အဘျး ၃လၢ UNICEF အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်မၤတက့ၣ်လၢတၢ်မၤလိတ်ဖိအပတီၢ် ၂အပူၤ.
 - တၢ်ဂီၤယဲၤအဘျး ၄ န့ၣ်အိၣ်ဖျါလီၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အစၢတဖၣ်(တၢ်အိၣ်လီၤထုးဒီးတၢ်သံ)
 - တၢ်ကဲထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤကံလိာ်သးဒီးတၢ်မၤလိတ်ဖိ ၂.
 - တၢ်ကဲထီၣ်သးလၢအတၢ်ဂၢ်မိၢ်ပုၤတဖၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂၢ်နီၢ်ကီၢ်တဖၣ်အါထီၣ်. အဖိ -
 - တၢ်အိၣ်တလၢတပုၤ (တၢ်အိၣ်အကံၢ်အစီ, တၢ်အိၣ်အနီၣ်ဂံၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်ပုၤသိးသိး)
 - တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီးဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်အတၢ်မၤတဖၣ်တလၢတပုၤလၢမိၢ်ဒီးဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
 - တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတလၢတပုၤဒီးခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝးတရံးတဖၣ်တဂ့ၤဘၣ်.
 - တၢ်ဂၢ်မိၢ်ပုၤကဲထီၣ်သးတဖၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါလၢအမ့ၢ်ဝဲ - တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ၣ်စ့ၤဝဲမ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်.
 - ဂံၢ်ခိၣ်ထံးလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်အဂ့ၤဂၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-
 - တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်(လၢအဖိးသဲးဒီးတဖိးသဲးစး), တၢ်စူၢ်တၢ်နာ်တဖၣ်, မုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်အတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဆီလီၤဒီးထံၣ်ဂီၢ်သဲးတဖၣ်.(ပုၤလၢအိၣ်ဒီးထံၣ်ဂီၢ်သဲးအစိကမိၢ်ခါ. ဒီးအစိကမိၢ်အံၤသ့ဝဲဒ်လဲၣ်.)

ကရူၢ်အဆံးအတၢ်ဂဲလိ - (ကရူၢ်တၢ်မၤ ၁န့ၣ်ရံၣ်)

- ပုသိန်လိတ်ဖိနီၤဖးလီၤပုၤမၤလိတ်ဖိခံကရူၢ် - ကရူၢ် ၁ - တၢ်ကဲထီၣ်သးအဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤတဖၣ်/ ကရူၢ် ၂ - ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သးတဖၣ်.
- မၤပုၤမၤလိတ်ဖိတဖၣ်လၢကရူၢ်စုၣ်စုၣ်အပူၤလၢကကွဲးလီၤတၢ်ကဲထီၣ်သးအခိၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဲထီၣ်သးအဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤလၢဒဲကဝီၤအပူၤ.

- ပုသိန်လိတ်ဖိသုဝဲတံသံကွာ်ဘဉ်မနုၤအဃိတဖဉ်လၢတၢ်ဖိလၢအံၤလၢကမၤစၢၤပုၤမၤလိတ်ဖိတဖဉ် ကွဲးလီၤဝဲတၢ်လၢအဘဉ်ဃးဒီးဒဲကဝီၤတၢ်အိဉ်သးတဖဉ် -
 - ဘဉ်မနုၤအဃိတၢ်အိဉ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတအိဉ်လၢလၢပဲၤပဲၤန့ၢ်လဲၣ်.
 - တၢ်စံးဆၢတဖဉ် - တၢ်အိဉ်တအိဉ်ဝဲဘဉ်, တၢ်အိဉ်တလၢပဲၤ, တၢ်အိဉ်ကံၢ်စီတဂ့ၤ, တၢ် ကတဲာ်ကတီၤတၢ်အိဉ်တၢ်အိတဂ့ၤ.
 - ဘဉ်မနုၤအဃိလၢတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတအိဉ်လၢလၢပဲၤပဲၤလၢဟံၣ်ဖိဃိဖိအဂီၢ်န့ၢ်လဲၣ်.
 - တၢ်စံးဆၢတဖဉ် - စုတအိဉ်လၢကပုၤအီၤ, တၢ်အိဉ်တအိဉ်ကူအိဉ်လၢ, တၢ်အိဉ်အကံၢ် စီတဂ့ၤ, တၢ်အိဉ်အဂ့ၤကဲဘျးလၢတၢ်ကကတဲာ်ကတီၤအီၤအဂီၢ်တအိဉ်.
 - ဘဉ်မနုၤအဃိတၢ်အံးထွဲကွဲးထွဲတအိဉ်လၢလၢပဲၤပဲၤလၢမိၢ်ဒီးဖိသဉ်တဖဉ်အဂီၢ်န့ၢ်လဲၣ်.
 - တၢ်စံးဆၢတဖဉ် - လၢဟံၣ်-ပုၤသ့ၣ်တဖဉ်တသ့ၣ်ညါတၢ်အံးထွဲကွဲးထွဲတၢ်အတၢ်ဖဲးတၢ် မၤလၢတၢ်မၤအီၤတဖဉ်, မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်တၢ်အကါဒိဉ်လၢမိၢ်ဒီးဖိတဖဉ်အဂီၢ်, မ့တမ့ၢ်ကျိဉ် စုတအိဉ်လၢကဟ့ၣ်တၢ်အံးထွဲကွဲးထွဲတၢ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖဉ်.
- (ပုသိန်လိတ်ဖိဟ့ၣ်တၢ်အိဉ်အီၤထီၣ်သ့ဝဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သးအဂ့ၤကတဖဉ်လၢအလိာ်ဝဲအသိး - အိဉ်-ဘဉ်မနုၤအဃိတၢ်တအိဉ်ဒီးတၢ်ကူဘဉ်ကူဘဉ်သ့တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်လၢလၢပဲၤပဲၤန့ၢ်လဲၣ်.)

တၢ်အိဉ်ဘျး - ၁၅ မံးနံး (တၢ်မၤအီၤသ့)

ကရူၢ်အတၢ်ဒုးန့ၢ်ပၢၢ်ဖျါထီၣ်ဒီးတၢ်ကတီၤသကိးတၢ် (၃၀ မံးနံးလၢကရူၢ်အတၢ်ဒုးန့ၢ်ပၢၢ်ဖျါထီၣ်ဒီးတၢ်ကတီၤသ ကိးတၢ် အဂီၢ်, ၁၅ မံးနံးလၢကရူၢ်တဖုစုာ်စုာ်အဂီၢ်)

ပုသိန်လိတ်ဖိဒုးန့ၢ်ဖျါထီၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤအဘဉ် ၅-၇ လၢကဟံၣ်ဖိဉ်ကျၢၢ်တၢ်က့ၤတၢ် (၁၅မံးနံး)

- ပုသိန်လိတ်ဖိဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အကါဒိဉ်တဖဉ် -
 - ဖဲလၢပမ့ၢ်န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဖဉ်န့ၢ်ပမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤတဖဉ်သ့ဝဲ.
 - တၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်လၢမၤဘဉ်ဒိလိာ်သးစုာ်စုာ် - တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤဒီးဂံၢ်ခိဉ်ထံးလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တ ဖဉ်မၤဘဉ်ဒိတၢ်ကဲထီၣ်သးတဘျီဃီတဖဉ်
 - ပမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဆီတလဲသ့ဝဲခိဖျါလၢတၢ်န့ၢ်ပၢၢ်ဂ့ၤဝဲတၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်သၢပတီၢ်.
 - ပတီၢ်စၢၤမၤစၢၤတၢ်လၢကဆီတလဲတၢ်အဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤကဲထီၣ်သးဒီးဂံၢ်ခိဉ်ထံးကဲထီၣ်သးတဖဉ်အ မ့ၢ်ပိာ်မုၢ်အတၢ်အိဉ်သးဂ့ၢ်ပတီၢ်ဒီးဖိသဉ်တၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်တၢ်အိဉ်သးပတီၢ် တဖဉ်.

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ ၃ - တၢ်အိဉ်လီၤထူးအတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၢ်လိာ်သးအတၢ်လဲၤတရံးသးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်ဘဉ်ဃး တၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်သးတဘျီဃီ (၁ န့ၢ်ရံၣ်)

ပုသိန်လိတ်ဖိဒူးသွင်ညါတံးဖိဒူးတံးမၤအဝဲအံၤဖျိအစံးဝဲတံးဂ့ၢ်လၢတံးဖိလံာ်တဖၣ်

- အဝဲအံၤန့ၣ်ပနံၤတံးလၢအဂ့ၢ်လဲၤတံးဘးတံးမနုၤလၢအဖူးကဲထီၣ်တံးအိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၢ်ဖီးတဂ့ၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အဝဲအံၤပအဲၣ်ဖိဒူးကွၢ်ဘူးထီၣ်ဖိဒူးထီၣ်ဘးတံးလၢအဖူးကဲထီၣ်တံးအိၣ်လီၤထူးတဘျီဃီလၢအကါဖိဒူးတဖၣ်.
- မ့ၢ်ပသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တံးလၢအဖူးကဲထီၣ်တံးတဘျီဃီအကါဖိဒူးခံၤလၢအမ့ၢ်တံးဆူးတံးဆါဖီးတံးအိၣ်တံးလၢတဂ့ၢ်.
- လၢတံးဟူးတံးဂဲၤအတံးမၤအဝဲအံၤအပူၤန့ၣ်, ပကမၤလိဘးတံးဆူးတံးဆါဖီးတံးအိၣ်တံးလၢတဂ့ၢ်မၤသကိးတံးတပူၤဃီသ့ဝဲလၢအဖူးကဲထီၣ်တံးအိၣ်လီၤထူး.
- လၢတံးဟူးတံးဂဲၤအတံးမၤအံၤအပူၤန့ၣ်ပကတီၢ်နီၣ်ဃာ်တံးလၢပမၤလိဘးတံးတံးမနုၤတဖၣ်လၢတံးမၤလိအပတီၢ် ၂ (တံးဂ့ၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တံးတဖၣ်)အပူၤ, တံးလၢပက့ၢ်ကွၢ်က့ၢ်က့ၢ်အီၤခဲအံၤဘးတံးတံးလၢအဖူးကဲထီၣ်တံးတဖၣ်ဖီးတံးလၢပမၤလိဘးတံးအီၤလၢအခိၣ်ထံးလၢတံးမၤလိဘးတံးမၤကဆဲးကဆိတံးအိၣ်(တံးမၤလိပတီၢ်/တံးမၤလိ ၄)အပူၤ.
- မံပကစးထီၣ်တံးလၢပသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ်ဘးတံးမၤကဆဲးကဆိတံးအိၣ်ဖီးတံးအဝဲအံၤန့ၣ်ဘးထွဲဖီးတံးအိၣ်လီၤထူးဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တံးဖူးနဲၣ်ဟံၤဖျါထီၣ်တံးဖီးတံးကတိၤသကိးတံး - တံးဂီၤယဲၤအဘျီ ၈-၉.
- ပုသိန်လိတ်ဖိဒူးသွင်ညါ PowerPoint အတံးဖူးနဲၣ်ဟံၤဖျါထီၣ်တံးဘး “တံးဘၣ်ကူဘၣ်ကဲ-တံးအိၣ်လီၤထူးအတံးလဲၤတရံးသး” ဖီးပုသိန်လိတ်ဖိဟ့ၣ်လီၤလံာ်နီၤလီၤ.
- ပုသိန်လိတ်ဖိမၤပုမၤလိတ်ဖိလၢကဆိကမိၣ်ဘးတံးမနုၤလၢအဝဲသ့ၣ်မၤလိဝဲလၢတံးမၤကဆဲးကဆိတံးအိၣ်အတံးမၤလိပတီၢ်(တံးမၤလိ ၄)အပူၤ.
- ပုသိန်လိတ်ဖိအတံးသံကွၢ်ဖီးတံးစံးဆါအပူၤန့ၣ်, ပၤန့ၣ်ဃုာ်ဝဲတံးသံကွၢ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်သ့ဝဲဖဲအမ့ၢ် -
 - ဘၣ်မနုၤအဃိတံးမၤကဆဲးကဆိတံးအိၣ်န့ၣ်အကါဖိဒူးဝဲလဲၣ်.
 - နမ့ၢ်အိၣ်တံးအိၣ်လၢအတကဆဲးကဆိဘၣ်န့ၣ်, တံးကမၤသးဖဲလဲၣ်.
 - မ့ၢ်နအိၣ်တံးအိၣ်ဖီးကဲထီၣ်တံးအစုၣ်အပျါတဘျီဘျီခါ. တံးအိၣ်အစုၣ်အပျါကဲထီၣ်ဖီးနၤယံာ်ဆံးယံာ်လဲၣ်တုၤလၢနအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၢ်. ဝဲလၢနဆိက့ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, နဂံၢ်နဘါအိၣ်ထဲလဲၣ်. လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်တခီန့ၣ်မၤသးဖဲလဲၣ်. နဆိကမိၣ်ဝဲလၢအဆိးက့အခါန့ၣ်, တံးကမၤသးဖီးအဝဲသ့ၣ်အတံးဖိဒူးထီၣ်န့ၣ်ဖဲလဲၣ်.
 - ဘၣ်ဃးဖီးပိာ်မုၢ်တဂၤဆိးက့ဝဲလၢအဖိအခါန့ၣ်ကမၤသးဖဲလဲၣ်.
 - တံးဆူးဆါဝဲလၢအဘၣ်ဃးတမ့ၢ်တံးမၤကဆဲးကဆိတံးအိၣ်ဖဲအမ့ၢ်တံးရဲၣ်ဘၣ်, တံးညၣ်ဂီၢ်တခီလဲၣ်.
- ပုသိန်လိတ်ဖိဒူးနဲၣ်တံးဂီၤယဲၤအဘျီ ၈. တံးဝဲတံးအိၣ်လီၤထူးအခီပညီဖီးတံးဂီၤယဲၤအဘျီ ၉ မ့ၢ်ဝဲတံးအိၣ်လီၤထူးအတံးဘၣ်ကူဘၣ်ကဲလဲၤတရံးသးအတံးဂီၤယဲၤဖီးဝဲနံၤတံးအိၣ်လီၤထူးအတံးဘၣ်ကူဘၣ်ကဲလဲၤတရံးသးအတံးဘျးဖဲလီၢ်သးတဖၣ်ကဖီးတဘျီ.

• ပုသိန်လိတ်ဖိစံးဝဲ -

- တပ်ဖွဲ့တပ်အစီပညီလာတော်ဂီယဲအဘဉ် ၈ နှင့်ဘျးစဲလိတ်သးဒီးတပ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတတ်တကဆဲကဆိတဖဉ်(တပ်ဆူးတပ်ဆါ)လာတပ်ဟံးန့ဉ်အိဉ်အီၤ.
- တပ်အကွဲဂီတကွီဒီးလာတပ်ဂီယဲအဘဉ် ၉အပူၤန့ဉ်, ပထံဉ်ဘဉ်တပ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံးဒီးတပ်ဆူးတပ်ဆါလာအမၤဘဉ်ဒီးတပ်အိဉ်လီၤထူး.
- တပ်ဘျးစဲလိတ်သးဆူဉ်ဝဲလာတပ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံး/တပ်ဆူးတပ်ဆါဒီးတပ်အိဉ်လီၤထူးအဘဉ်စၢၤ.
- ဖဲပုတဂၤဆိးကုန့ဉ်မၤဘဉ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်အတပ်အိဉ်လီၤထူးသ့ဝဲ, အခါဖဲလာပုတဂၤမ့ဉ်အိဉ်ဒီးတပ်အိဉ်လီၤထူးန့ဉ်, အဝဲသ့ဉ်အါတကွဲလာကဆိးကုဝဲန့ဉ်လီၤ.
- ပုဆိးကုဒီးပုလာအိဉ်ဒီးတပ်အိဉ်လီၤထူးလိဉ်ဘဉ်တပ်အိဉ်န့ဉ်ဂံးန့ဉ်ဘါလာအဂ့ၤ.
- တပ်ဘျးစဲလိတ်သးလီၤလီၤဆီဆီလာအမၤဘဉ်ဒီးပိဉ်မုဉ်အိဉ်ဒီးဟူးသးဒီးဖိသ့ဉ်တဖဉ်.
- တပ်ဟ့ဉ်အဒိတဖဉ် -
 - တပ်အိဉ်လီၤထူးဒူးကဲထီဉ်နီဉ်ခိအတပ်ဂံးစၢၤဒီးမၤဘဉ်ဒီးခိအတပ်စူးကါဝဲတပ်န့ဉ်ဂံးန့ဉ်ဘါတဖဉ်.
 - ဖဲလာနီဉ်ခိမ့ဉ်ဂံးစၢၤန့ဉ်, ပုကညီသ့ဉ်တဖဉ်ဆိးကုညီဝဲ.
 - တပ်ဆူးတပ်ဆါမၤဂံးစၢၤဘါစၢၤပုၤ.
 - ဖဲလာပဆိးကုဘျါန့ဉ်, ပလိဉ်ဘဉ်အါထီဉ်တပ်အိဉ်န့ဉ်ဂံးန့ဉ်ဘါအါထီဉ်လာကဒူးအိဉ်ထီဉ်တပ်ဂံးဆူဉ်ဘါဆူဉ်.
 - တပ်ဒီးသဒါတပ်ဆူးတပ်ဆါမၤစၢၤတပ်တြီဃာတပ်အိဉ်လီၤထူး.
 - ဟံဉ်လာအဂ့ၤအတပ်အံးထွဲကွဲထွဲဒီးအိဉ်ဒီးတပ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတပ်ဖဲတပ်မၤန့ဉ်မၤစၢၤပုလာတပ်ထီဒါတပ်အိဉ်လီၤထူးအတပ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံးတပ်လဲၤတရံးသးန့ဉ်လီၤ.

- ပုသိန်လိတ်ဖိသံကွဲပုသိဉ်တပ်မၤလိဖိတဖဉ်လာမ့ဉ်အဝဲသ့ဉ်အတပ်သံကွဲအိဉ်တမံမံၤခါ.
- ပုသိန်လိတ်ဖိဒူးန့ဉ်တပ်ဂီယဲအဘဉ် ၉ ဒီးတဲနံပာ်တပ်လဲၤတရံးသးအစၢတဖဉ်ဒီးတပ်လာအပိဉ်ထွဲထီဉ်အခံတဖဉ်.

• ပုသိန်လိတ်ဖိစံးဝဲ -

- တပ်အိဉ်လီၤထူးအတပ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံးလဲၤတရံးသးန့ဉ်အိဉ်ဒီးတပ်အစၢတဖဉ်အါမးဘဉ်ဃးဖိသ့ဉ်တဖဉ်, မိာ်တဖဉ်, ဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ်, ပုတဂၤတဖဉ်ဒီးပုဂံးဝီတဖဉ် - တပ်အစၢသ့ဉ်တဖဉ်အံၤမ့ဉ်ဝဲ - ဖိသ့ဉ်အတပ်အိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ဒီးပုဂံးဝီဒီးမုဉ်ကျါဝဲၤကွဲအတပ်အိဉ်လီၤထူးဒီးတပ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံးလဲၤတရံးအသးအစၢတဖဉ်.

• ပုသိန်လိတ်ဖိတဲနံပာ်ဝဲ -

- တပ်အိဉ်လီၤထူးမၤဘဉ်ဒီးဖိသ့ဉ်အတပ်အိဉ်ထီဉ်ထီဉ်, နီဉ်ခိတြီဆါတပ်အဂံးစၢၤ, နီဉ်ခိမၤန့ဉ်တပ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံးညီထီဉ်, ဒီးဒူးကဲထီဉ်တပ်ဆူးတပ်ဆါ, လာအအမ့ဉ်တပ်ဒူးကဲထီဉ်နီဉ်ခိအတပ်ဂံးစၢၤဘါစၢၤ.

- ပုဂံကညီလှအဆူးခါတဖန်ဒီး/မုတမုာ် ဂံာ်စါဝဲတဖန်န့ၣ်မၤတၢ်တသ့တကဲဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်. အဝဲသ့ၣ် မၤတၢ်ကဲထီၣ်စ့ၤဝဲ.
- တၢ်မၤတၢ်ကဲထီၣ်စ့ၤန့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်ပုၤဖျိၣ်ဖိယၢ်ဖိတဖန်ဒီးမၤစ့ၤလီၤကျိၣ်စ့ၤလၢအမၤန့ၣ်ဝဲတဖန်ဒီး ဟ့ၣ်တၢ်ခိတၢ်သ့ဆူပုၤတဝၢအအိၣ်သ့ဝဲ.
- တၢ်ကဲပုၤဖျိၣ်ဖိယၢ်ဖိန့ၣ်မၤန့ၣ်ဝဲတၢ်ကူဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖန်တသ့ ဘၣ်.
- ပုၤလၢတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဂ့ၤတဖန်ဒုးကဲထီၣ်ပုၤတဝၢအတၢ်ဂံာ်စါ ဘါစါဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဂံာ်စါဘါစါန့ၣ်လီၤ.
- ပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဂံာ်စါဘါစါအခိပညီတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးအါဝဲန့ၣ်လီၤ.

• ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိသံကွၢ်ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖန် -

○ တၢ်လဲၤတရံးသးအံၤဒုးန့ၣ်ပျါထီၣ်အကစၢ်သးလၢဒဲကဝီၤအပူၤဖဲလဲၣ်. ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိတဖန်မုာ် လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်, ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဟ့ၣ်တၢ်အဖိတနီၤ -

- မိာ်ဒီးဖိတဖန်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးခိဖျိလၢတၢ်အိၣ်အဂ့ၤအိၣ်စ့ၤ, ဒီးလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီး တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂံာ်စါဘါစါလၢပုၤမိာ်ဒါ,ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ် ဆံးဖိတဖန်အဂီၢ်.
- တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တနီၤ -တၢ်ဒိၣ်ဃံအိၣ်အါမးလၢဒဲကဝီၤတဖန်အပူၤ. တၢ်ဃဲၤသံစ့ၢ်ကီးကဲထီၣ် သး(ကွၢ်တၢ်လီၤဃုၣ်သ့ၣ်ညါဒဲကဝီၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံာ်န့ၣ်ဘါတဖန်လၢတၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်).
- ဖိသၣ်တဖန်ဆိးကုဲအံၤခဲအံၤ.
- မုာ်လၢတၢ်ဂံာ်တၢ်ဘါတအိၣ်, မိာ်တဖန်အဂံာ်စါဘါစါဒီးတၢ်အဝဲအံၤမၤဘၣ်ဒိဟံၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိ ဃီဖိအတၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးဟံၣ်အတၢ်ထူးထီၣ်မၤကဲထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မုာ်စ့ၢ်ကီးဝဲလၢဂံာ်ဘါတအိၣ်ခိဖျိလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်အီၤအဃိ,ပၢ်တဖန်(အဖိဆိးကုဲလၢ တၢ်ညၣ်ဂီၢ်အိၣ်အဃိ) မၤတၢ်တကဲဂ့ၤဂ့ၤ(လၢစံာ်ပျီအပူၤ).
- တၢ်မၤတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်စ့ၤဝဲ, ဒဲကဝီၤအတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးပတီၢ်တဂ့ၤဝဲ, ထီၣ်ကွီတနီၤ မုတမုာ်လဲၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်တ့ၤ, ဒဲကဝီၤအတၢ်အိၣ်သးအဂါအကျၢၤခဲ လၢာ်ဘၣ်ဒိၣ်ထံးဝဲ.

တၢ်အိၣ်ဘျး - ၁၅ မံးနံး (ဗုထာမၤအီၤသ့)

တၢ်ဖဲတၢ်မၤ ၄ - တၢ်ဒိၣ်ဃံဒီးတၢ်ဃဲၤဃီ - အါတက့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်သးလၢဖိသၣ်အိၣ် (၅)န့ၣ်ဆူဖိလၢာ်တဖန်(၁ န့ၣ်ရံၣ်)

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်မၤလိတပတီၢ်အံၤ.

• ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိတဲၣ်နၢ်ပၢ်ဝဲ -

- အခဲအံၤပၢ်နၢ်ပၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်ဘျးစဲလိာ်သးဒီးမိပကစးထီၣ်ကွဲၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ထာဖှိၣ်ဘၣ်ဃးဒဲကဝီၤအတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒ်သိးလၢကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဒိၣ်ဃံဒီးတၢ်ဃဲၤသံအတၢ်အိၣ်သး.
- တၢ်လီၤဃုသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဝဲ ၂၀၁၅နံၣ်ဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လၢဖိသၣ် ၅ နံၣ်ဆူဖိလၢတဖၣ်အဂီၢ် - တၢ်ဒိၣ်ဃံအပတီၢ်အိၣ်ဝဲ ၃၅.၁% (အိၣ်ဝဲအပတီၢ်ထီၣ်ဒိၣ်မး)ဒီးဟီၣ်ခိဖိဖျါတၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤလၢအမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဃဲၤဃိအိၣ် ၂.၀%(တၢ်အပတီၢ်လၢတၢ်တူၢ်လိာ်အီၤသ့)
- တၢ်ဒိၣ်ဃံဒီးတၢ်ဃဲၤသံမ့ၢ်တၢ်ပညိၣ်အီၤလၢအကါဒိၣ်လၢနတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပူၤ.
- လၢတၢ်ကနၢ်ပၢ်တၢ်ဒိၣ်ဃံဒီးတၢ်ဃဲၤသံအဂီၢ်, ပကဘၣ်က့ၤကွၢ်က့ၤတၢ်အိၣ်လီၤထူးခိဖျါလၢဖြိၣ်ထံနံၣ်ဘါတလၢပဲၤ PEM(က့ၤကွၢ်တၢ်မၤလိ ၃ ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ကရူၢ်လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤဝဲ, ဖြိၣ်ထံနံၣ်အတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢနီၢ်ခိဖိထီၣ်အဂီၢ်ဒီးခဲၣ်ဘိၣ်ဟဲၤဒြးဒီးတၢ်အသိတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတဖၣ်)

• တၢ်အခိပညိၣ်တဖၣ် -

- တၢ်ဒိၣ်ဃံ - တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီးအီၤလၢတၢ်ဒိၣ်ဃံခိဖျါလၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးယံၣ်ထာဝဲ(အနီၢ်တထီၣ်အသးနံၣ်အိၣ်အသိး/အနီၢ်ဖုၣ်န့ၢ်အသးနံၣ်)
 - ထီဝဲတန့ၢ်အကြးထီဝဲအသိး
 - ကဲထီၣ်ဝဲလၢတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အိၣ်စ့ၢ်ယံၣ်ထာဝဲလီၤဆီဖၣ်တၢ်ဖြိၣ်ထံနံၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ်လၢအရ့ဒိၣ်တဖၣ် (လၢဖးယံၣ်(တဘျူးလၢ/တဘျူးနံၣ်တဖၣ်)အိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲတၢ်လၢအယံၣ်အထာဝဲ).
- တၢ်ဃဲၤဃိ - တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီးအီၤလၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢ(အတယၢ်ဃၢလၢအနီၢ်ထီအဂီၢ်)
 - ဒုးကဲထီၣ်တၢ်တယၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ/ကံလိတပဲၤ လၢတၢ်တယၢ်ဃၢ/ကံလိကအါထီၣ်ဝဲအဂီၢ်.
 - တၢ်စီၤကွၢ်အီၤလၢတၢ်တယၢ်ဃၢလီၤစ့ၤလၢတၢ်ထီထီၣ်အဂီၢ်.
 - တၢ်ဃဲၤသံညီန့ၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်သတူၢ်ကလၢလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ခိဖျါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တအိၣ်သတူၢ်ကလၢဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဆူၣ်ဝဲဒိၣ်မးဘၣ်ဃးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သံ(တၢ်သံတၢ်ပုၤ).

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤအဘၣ် ၁၀-၁၉ (၁န့ၣ်ရံၣ်)

- တၢ်အိၣ်လီၤထူးခိဖျါဖြိၣ်ထံနံၣ်ဘါတလၢပဲၤ(PEM) - တၢ်ဟ်ဖျါတၢ်ဆါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤပနီၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒိၣ်ဃံဒီးတၢ်ဃဲၤသံ.
- တၢ်ဂီၤယဲၤတဘျုးစ့ၢ်စ့ၢ်အလီၢ်ခံ, ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်
 - တၢ်အကါဒိၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၀
 - တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၁
 - PEMအကလုာ်တဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၂-၁၃

- တပ်ပန်နီဟ်ဖျါတပ်ဆါအတပ်အိန်ဖျါလီဆီ - တပ်ဂီယဲနီနီဂံ ၁၄
- တပ်ထိန်သကြီတဖန် - တပ်ဂီယဲနီနီဂံ ၁၅-၁၇
- တပ်ကတိကျက်တံ - တပ်ဂီယဲနီနီဂံ ၁၈
- တပ်အစာတဖန်/တပ်အိန်လီထူး - တပ်ဂီယဲနီနီဂံ ၁၉
- တပ်ကွက်ကဒါကုအီလောပုသိန်လိတပ်ဖိ
- ပုသိန်လိတပ်ဖိဒူးသုနီနီထိန်ကုပုမလိတပ်ဖိတဖန်လော -
 - အခဲအံန့ပန်ပာ်ဝဲဂုဂုဘန်ဃးတပ်ဂီယဲအဖူးကဲထိန်တပ်အိန်လီထူး(၃)ပတီခဲလက်န့နီလီ.
 - ပန်ပာ်ဝဲတပ်ဘူးစဲလိာ်သးလောအမုာ်တပ်ဘန်ကုဘန်ကပ်/တပ်ဆူးတပ်ဆါဒီးတပ်အိန်နီဂံနီဘါအဘန်စါန့နီလီ.
 - ပန်ပာ်လောတပ်မလကဆဲကဆီတပ်အိန်မုာ်တပ်လောအကါဒိန်နီဂံကီကီအဂုမိာ်ပုတခါလောတပ်အိန်ဒီးတပ်အိန်ဆူအိန်ချ့လောအဂုဒီးတပ်အိန်နီဂံနီဘါလောအဂုဒိလဲန့နီလီ.
 - ပန်ပာ်တပ်အိန်လီထူးအကလုာ်လီလီဆီဆီခံကလုာ်လောလီဆီဒ်တပ်လောအမာဘန်ဒဲဖိသုန့နီတဖန် - တပ်ဒိန်ဃံဒီးတပ်ဃဲဃီန့နီလီ.

၅.၄ တပ်ဖိတပ်လံပိးလိတဖန်

- လံာ်ကုဖးလဲာ်, ထိန်ဒီးဘိဖးဒိန် (marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတပ်(tape)
- တပ်ဂီဘန်ဃးတပ်ဒိန်ဃံဒီးတပ်ဃဲဃီ
- ခိန်ဖူထူထုာ်, PowerPointအစးဒူးနဲတပ်ဂီဒီးတပ်ဒူးနဲတပ်ဂီအမဲာ်သုာ်.
- PowerPointအတပ်ဒူးနဲတပ် - တပ်လောအဖူးကဲထိန်တပ်အိန်လီထူး.
- PowerPoint အလံာ်နီလီ - တပ်လောအဖူးကဲထိန်တပ်အိန်လီထူး.
- လံာ်ဒီးသန့လောတပ်သိန်လိအဂီ -
 - တပ်မလဂုထိန်တပ်အိန်နီဂံနီဘါဒီးတပ်အိန်ဆူအိန်ချ့အတပ်ဖးတပ်မလောတပ်နီလီအီဆူပုဘန်ကီဘန်ခဲကတိလောအိန်လောကီကီတံာ်ဒီးကီပယီအကီဆါဒိတတီအပူ - ကသံသရန်ဖးဒိန်ဒီယုာ်မုာ် (Dr Chaw Yin Myint) - လါယနူအါရံ-လါဖုးတြုအါရံ ၂၀၁၄ နံာ်, International Rescue Committee - TBC
 - ၂၀၁၅ နံာ်တပ်လီဃုသုာ်ညါတပ်အိန်နီဂံနီဘါအလံာ်ဟ်ဖျါဆူ CCSDPT*တပ်အိန်ဆူအိန်ချ့ကရါ - လါ The Border Consortium American Refugee Committee, International Malteser International, International Rescue Committee Première Urgence - Aide Médicale International စဲကျးထူးထိန်ဝဲ ၂၀၁၆နံာ်.
 - ဟိန်ခိန်ဒီဘုာ်တပ်အိန်ဆူအိန်ချ့ကရါ (World Health Organization) - WHO တပ်အိန်နီဂံနီဘါဒီးတပ်ဒိန်ထိန်ထိန်အတပ်ဂု - တပ်ဒိန်ဃံ/တပ်ဃဲဃီ <http://www.who.int/nutgrowthdb/about/introduction/en/index2.html>

တၢ်သိၣ်လိတၢ်တၢ်နီၣ်လၢဂံၢ်ခိၣ်ထံးဒဲကဝီၤပုၤမၤတၢ်အိၣ်ဒီးဘူးလဲတဖၣ်အဂီၢ်.

၁. တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ် - စူးကါ UNICEF အလံာ်တၢ်မၤတက့ၢ်.

က. ဟံၣ်ထွဲအိၣ်ဒီးသိးသိးဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်ဒ်တၢ်သူအိၣ်လၢတၢ်မၤလိပတီၢ်၂/တၢ်မၤလိ၂ အပူၤ, ဘၣ်ဆၣ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤတက့ၢ်လၢတၢ်မၤလိသုး တကပၤအါထီၣ်.

၂. တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်အတၢ်လဲၤတရံးသး.

က. မၤဟံၣ်ထွဲတၢ်မၤလိအတၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်လၢတၢ်ဖိခိၣ်အသိး - တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလိၤလိၤဘျၢဘျၢလၢတၢ်န့ၣ် ပၢ်အိၣ်ညီၤဒီးဒဲကဝီၤပုၤဘၣ်တၢ်ဖိခိၣ်ဒီးဘူးလဲတဖၣ်လိၣ်လၢကဘၣ်န့ၣ်ပၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလိၣ်သး လၢတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးခံခါအဘၣ်စၢၤဒီးလၢတၢ်ခံခါအံၤမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး လိၣ်သးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

၃. တၢ်ခိၣ်ဃံးဒီးတၢ်ဃဲၤဃိ.

- က. မ့ၢ်တၢ်အကါခိၣ်လၢပုၤမၤတၢ်အိၣ်ဒီးဘူးလဲတဖၣ်ကနၢ်ပၢ်တၢ်ခိၣ်ဃံးဒီးတၢ်ဃဲၤဃိသံအတၢ်ကါခိၣ်လၢ အတၢ်မၤအပူၤ.
- ခ. သ့ၣ်ညါဝဲတၢ်ခိၣ်ဃံးအတၢ်ဒုးတယၢ်အပတီၢ်ထီဝဲခိၣ်မးလၢကမၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိခိၣ်ဒီးဘူးလဲန့ၣ်ပၢ် တၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကါခိၣ်ဒ်အမ့ၢ် IYCF အတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်.
- ဂ. သ့ၣ်ညါဝဲဘၣ်ဃးတၢ်ဃဲၤဃိဒီးအတၢ်လီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လၢဖိသ့ၣ်သံဝဲသ့အဂီၢ်, လၢမၤ စၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိလၢကနၢ်ပၢ်တၢ်ဒိသဒေတၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူဒီးဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဖိသ့ၣ်ဃဲၤဝဲတဖၣ်.
- ဃ. ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲယါဘျၢပုၤဆါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး PEM လိၤလိၤဘျၢဘျၢလၢတၢ်န့ၣ်ပၢ်အိၣ် ညီၤဒီးလိၣ်ဝဲတဖၣ်.

လံာ်နီၤလီၤ - တၢ်အိၣ်ဃံးဒီးတၢ်ဃဲၤဃိအတၢ်ဂီၤလၢတၢ်ဃုထၢအိၣ်တဖၣ်



တၢ်အိၣ်ဃံးအိၣ်တဖၣ် - ဖိသၣ်ဖိခဲလၢာ်
အိၣ်တနံၣ်ဃီကိးဂၤဒဲး.

တၢ်အိၣ်လီၤထုးယံာ်ထၢအစၢတဖၣ်
န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဃံး, မ့တမ့ၢ် မၤစၢ
လီၤတၢ်နီၤထီထီၣ်ဒီးအခိပညီမ့ၢ်ဝဲ
လၢဖိသၣ်တဂၤတမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်
န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢလၢပဲၤပဲၤလၢအယံာ်
ထၢဝဲ. တၢ်အိၣ်ဃံးန့ၣ်မၤဘၣ်ဖိဖိသၣ်
ခဲလၢာ်လၢထံကီၢ်လၢအဂၤထီၣ်ပသီ
ထီၣ်ကိးဘၣ်ဒဲးအပူၤန့ၣ်သၢပူၤတပူၤ
န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂီၤလၢအပၣ်ဖျါဖိသၣ်
အိၣ်လၢစုထွဲတဂၤန့ၣ်အသးမ့ၢ်ဝဲ
တနံၣ်ဃီဒီးဖိသၣ်အဝဲတဂၤန့ၣ်လီၤ.

From World Vision International, www.wvi.org/nutrition/nutrition-basics.



တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢ်အစၢတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်
ဝဲတၢ်ဃၢၤသံ, မ့တမ့ၢ် ကံလိၣ်စၢလီၤချ့မး,ဒီး
အစီပညီမ့ၢ်ဝဲလၢဖိသၣ်တဂၢၤန့ၣ်ဘၣ်လဲၤခီဖျိ
ဘၣ်ဝဲတၢ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လီၤစၢသတူၢ်က
လၢ်. တၢ်အဝဲအံၤညီန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်တလၢ
တပွဲၤလီၤထူးနးနးကလဲၣ် မ့တမ့ၢ် လၢအဆူး
ဆါဝဲအဆၢကတီၢ်. ဖိသၣ်၅နံၣ်ဆူဖိလၢ်အိၣ်
ဝဲ ၁၀-၁၃% န့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤ
ထူးသတူၢ်ကလၢ်အဃိန့ၣ်လီၤ.

From World Vision International, www.wvi.org/nutrition/nutrition-basics.

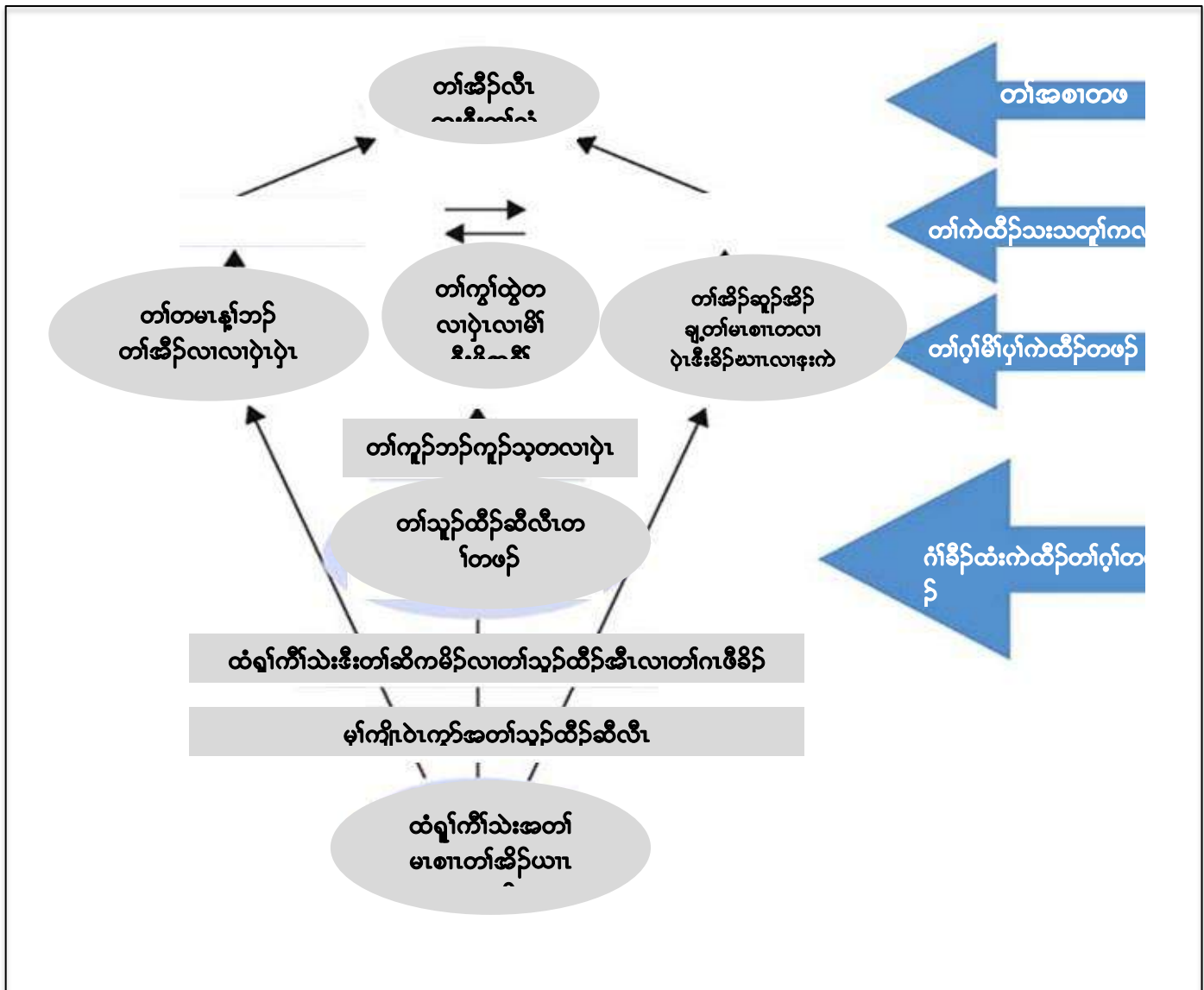


တၢ်အိၣ်ဃံအတၢ်ကျဲၣ်ကျိၣ်လီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကီးဝဲ, လၢအဖူးန့ၣ်ဖျါတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢလၢအဘၣ်စီၣ် (kwashiorkor) နီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢလၢအဃုထီ (marasmus). တၢ်အဝဲအံၤပၤဖျါဝဲဖိသၣ်ဃးသံလၢနီၣ်ခိအဖီခိၣ်တတီၤပၤဖိၣ်ဃုၣ်ဖိအိၣ်ကဘုခံခိ.

From University of Ottawa Society, the Individual, and Medicine.
<https://www.med.uottawa.ca/sim/data/Nutrition-Malnutrition-e.html>.

TBC လံာ်နီၣ်လီၤ - တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး UNICEF Conceptual Framework

တၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး

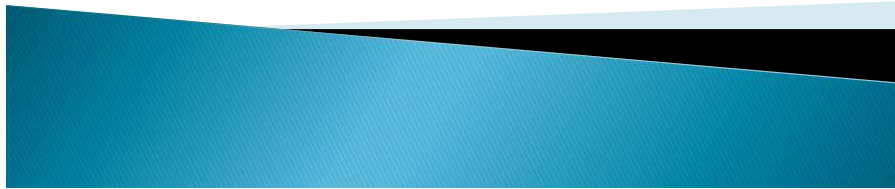




တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုး

တၢ်မၤလိ ၅



တၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ်

တၢ်ပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသု -

- ▶ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢအဖုးကဲထီၣ်တၢ်သတူၢ်ကလၢ, တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤလၢအဖုးကဲထီၣ်တၢ်အတၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢဒဲကဝီၤလီၢ်ကျဲအပူၤ.
- ▶ တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ညိၣ်န့ၣ်တဖၣ်လၢအမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢအချ့ဒီးယံာ်ထၢ.
- ▶ တဲဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲအဃာ်လၢလဲၤတရံးအသးဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးအကလုာ်ကလုာ်အစၢတဖၣ်.

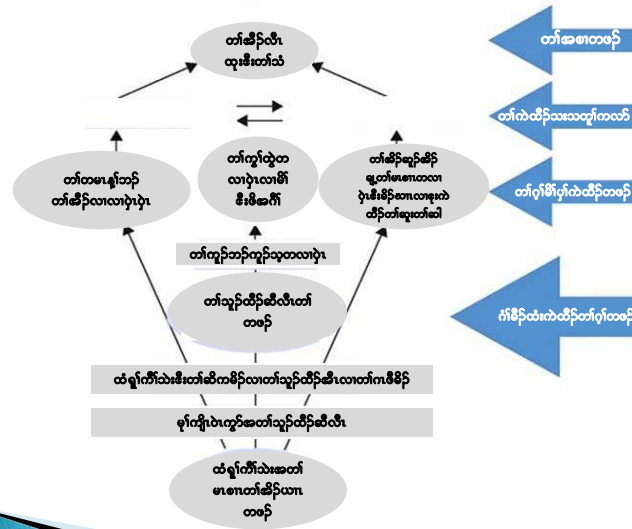


တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သးလၢအဂ့ၢ်မိၢ်ပှၢ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်လီၤထူးလၢမၤဘၣ်ဒိပှၢ်တဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးပှၢ်တဂၤတဖၣ်.
- ▶ ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကဲထီၣ်သးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်အိၣ်လီၤထူး
- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲ-တၢ်လဲၤတရံး
- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထူးအစၢတဖၣ်



တၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး



တၢ်ကဲထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်

- ▶ အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအတၢ်ဂ့ၢ်
 - တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘိတလၢပဲၤ
 - တၢ်အိၣ်အကၢၢ်စီၤနီၣ်ဂံၢ်တဂ့ၤဝဲ
- ▶ တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်



တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤလၢအကဲထီၣ်သးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်

- ▶ တၢ်မၤဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်(IYCF)လၢတဂ့ၤတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ(တၢ်ဆိးက့)အိၣ်အါဝဲ.
- ▶ မိၢ်အတၢ်အိၣ်လီၤထုး
- ▶ တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ် IYCF စ့ၤ.
- ▶ တၢ်အိၣ်တၢ်ပဲၤသိးသိးလိာ်သးဘၣ်.
- ▶ ဟံၣ်ဖိဃီဖိခိၣ်ဃၢၤဝဲတရံးတဂ့ၤဘၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ.



ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်အိၣ်လီၤထူးတဖၣ်

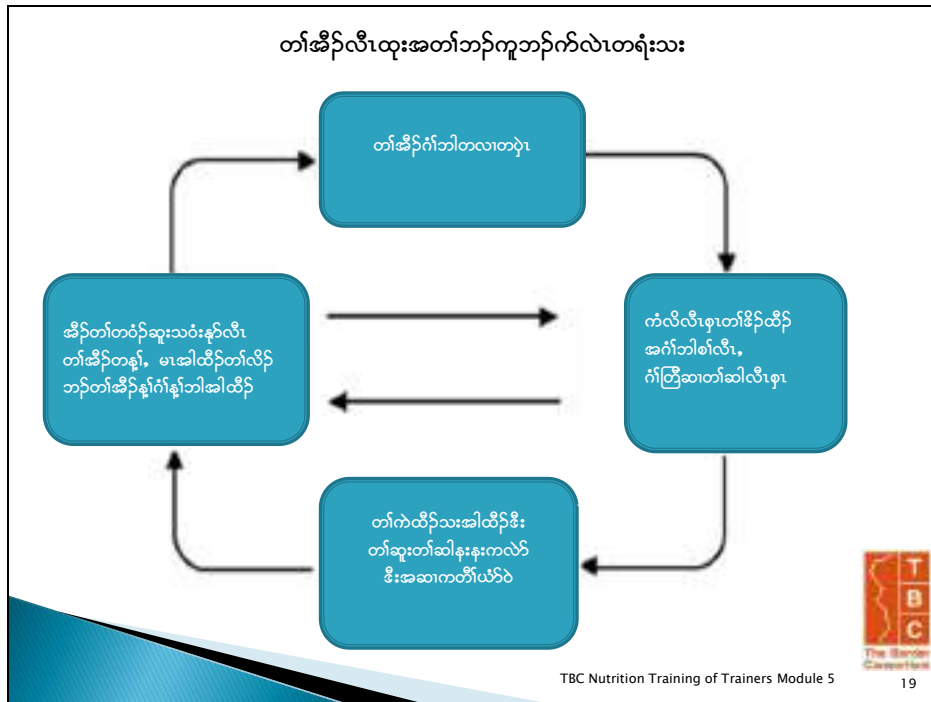
- ▶ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကံၢ်စီလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်စၢၤတဖၣ်စ့ၤ.
- ▶ တၢ်အိၣ်ယၢၤအကံၢ်အစီလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်စ့ၤဝဲဒ်အမ့ၢ် -
 - ဟံၣ်ခိၣ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်မၤဖိဒီးတၢ်အိၣ်ဆိးအဂီၢ်.
 - တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့
 - တၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးတၢ်မၤတၢ်
 - တၢ်ဟ့ၣ်ဘူးဟ့ၣ်လဲလၢလၢပဲၤပဲၤ, အိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢမၤန့ၢ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်
 - ဖဲးဒီးကဟ့ၣ်ပီၤညါ- တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်, တၢ်ချဲတဖၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, အဂ့ၢ်အဂၤ.



တၢ်အိၣ်လီၤထူးအခိၣ်ပညီ

- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထူးဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါအိၣ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးခိၣ်ဖျါလၢ တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါအါမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအါတလၢမ့ၢ်တဖၣ်စ့ၤတလၢဝဲ.
- ▶ တၢ်အဝဲအံၤဟံၣ်ဃုၣ်ဝဲတၢ်ခံၣ်လၢၢ်လၢအမ့ၢ် -
 - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - အါတလၢကွံၣ်
 - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - စ့ၤတလၢ





တၢ်အိၣ်လီၤထူးခိဖျါလၢဖြီၣ်ထံန့ၢ်ဂံၢ်ဘါတလၢတဲၤ- PEM

PEM

- ▶ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ.
- ▶ ဘၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤအါတက့ၢ်လၢဖိသ့ၣ်ဂ့ၣ်ဆူဖီလံာ်တဖၣ်.
- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်လၢအဒူးကဲထီၣ်ဖိသ့ၣ်အဆၢကတီၢ်တၢ်ဆိးက့ၢ်ဒီးတၢ်သံ.
- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်လၢဒူးကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်စံး(စံးလီၤ)နီၢ်ခိ(မိၢ်ပုၢ်)ဒီးနီၢ်သး(ခိၣ်န့ၢ်)တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်.



တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖူးကဲထီၣ် PEM

- ▶ တအီၣ်တၢ်အီၣ်လၢလၢပွဲၤပွဲၤ (နီၣ်ဂံၢ်ဒီးကံၢ်ဖိ)
- ▶ တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်တဖၣ်လၢအမၤစၢ်လီၤနီၣ်ခိမိၢ်ပှၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကစူးကါတၢ်အီၣ်.
- ▶ ခိၣ်ဃၢၤတၢ်အီၣ်ဝးတရံးလၢတၢ်တမၤကဆဲးကဆီအီၤ.
- ▶ မိၢ်တၢ်အီၣ်ဆူၣ်အီၣ်ချ့တဂ့ၤ
- ▶ ဟံၣ်ဖိဃီဖိအနီၣ်ဂံၢ်လၢအဖိၣ်ထီၣ်သကြီၤဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်အီၣ်ယၢတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ဖူးအီၣ်နီၣ်ဖိ(ဖူးအီၣ်မိၢ်နီၣ်ထံ)တသ့ဘၣ်.
- ▶ တၢ်ဟ့ၣ်ဖူးအီၣ်တၢ်အီၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါဖဲၤခဲမ့တမ့ၢ်တဘၣ်ဝဲဘၣ်



PEM အကလုာ်တဖၣ်

အကလုာ်တဖၣ်	အတၢ်အီၣ်ပျါ	တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတဖၣ်
တၢ်အီၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢ	ဃၢၤဃီမ့တမ့ၢ်ဃၢၤသံ (နီၣ်ခိတယၢ်ဃၢၤလီၤစ့ၤ)	သတူၢ်ကလၢ, တၢ်အီၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါတလၢပွဲၤဒီးဖူးကဲထီၣ်တယၢ်အဃၢၤလီၤစ့ၤမ့တမ့ၢ်တဃၢၤထီၣ်ဝဲဘၣ်ခိအကြးထီၣ်ညီနီၣ်အသိး.
တၢ်အီၣ်လီၤထူးလၢအယံာ်ထၢ	တၢ်ခိၣ်ဃီ မ့တမ့ၢ် တၢ်နီၣ်ဖုၣ်(နီၣ်တထီဝဲခိအကြးဒီးသးနီၣ်အသိး)	တၢ်အီၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါလၢအဂ့ၤတလၢပွဲၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံာ်အကတီၢ်(လၢအနီၣ်တဖၣ်)နီၣ်ဖူးကဲထီၣ်နီၣ်တထီဘၣ်ဒီးသးအတၢ်သ့ညါအတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်လီၤတီၢ်တလၢပွဲၤဝဲသ့.
တၢ်အီၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢဒီးအယံာ်ထၢ	ကံလိစ့ၤ(နီၣ်ခိအတယၢ်ဃၢၤစ့ၤနီၣ်ဒီးဝဲခိအသးနီၣ်အသိး)	အကလုာ်ဟံၣ်ဖိၣ်ဒီး, လၢတၢ်နီၣ်အဃီ, ကဲထီၣ်ဝဲတၢ်ဃၢၤသံ, တၢ်ခိၣ်ဃီဒီးခဲလၢကံၢ်သ့.



တၢ်မၤနီၣ်

- ▶ တၢ်ဃၢ်ဃီအတၢ်သံတၢ်ပှၢ်အိၣ်အါဝဲ(တၢ်သံအါ)လၢတၢ်မ့ၢ်ထီၣ်သၤတြီၤဒီးတၢ်အိၣ်လီၤ ထူးအကလုာ်အကတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ဃၢ်ဃီမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးတခါဒီးပှၢ်လၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒူး အိၣ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤလၢအချ့ဒီးကသံၣ်ကသီအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်.
- ▶ ပှၢ်ဒိၣ်ဃံန့ၣ်တညီန့ၢ်တုၤဃီဆူတၢ်သံဝဲဘၣ်ဖဲလၢတၢ်မ့ၢ်ထီၣ်သၤတြီၤဒီးတၢ်ဃၢ်ဃီ, ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတၢ်လၢအယံၣ်ဝဲလၢဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီး ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ပနီၣ်ဟဲဖျါထီၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါလီၤဆီလၢ PEM

တၢ်အိၣ်ဖျါလီၤဆီတဖၣ်	MARASMUS	KWASHIORKOR
တၢ်ဃုထီၣ်န့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ		အိၣ်ဖျါထီၣ်
ဖဲညၣ်တၢ်အိၣ်လၢဘၣ်	အိၣ်ဖျါဝဲတြီၤကလံာ်	တဘျီတခီၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါဝဲဖိဖျါလၢတၢ်ကဘုဒီးတၢ်အသိ
အသိတၢ်အိၣ်လၢဘၣ်	အသိအိၣ်လၢဖဲဘၣ်ဖိလံာ်လီၤ ထူးနးနးကလံာ်	တၢ်အသိညီန့ၢ်အိၣ်ဃၣ်ဝဲဘၣ်ဆၣ်တၢ်ကဲၤဝဲဘၣ်.
တၢ်ကဘု ကံလိၣ်စ့ၤလီၤ/တယၢ်ဖဲထီၣ် နီၢ်သးအတၢ်ဆီတလဲ	တအိၣ်ဘၣ် ကံလိၣ်လီၤဒိၣ်မး အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်ဃီကနီၣ် ဒီးတကန့ၣ်ဃုာ်တၢ်	အိၣ်ဝဲ ကံလိၣ်စ့ၤလီၤဝဲဘၣ်ဆၣ်ကကးဘၢအသးလၢတၢ်ကဘု သ့ၣ်အုန့ၣ်သးအုန့ၣ်, ကအုကစ့ၤ, တကန့ၣ်ဃုာ်တၢ်
တၢ်အိၣ်ဖျါလီၤဆီတဖၣ်	အိၣ်ဖျါတဘျီတခီၣ်	
တၢ်မိၣ်သးအိၣ်တၢ် တၢ်ဟၢဖၢလု ဘၣ်ဆီတလဲ	ညီန့ၢ်ဂ့ၢ်ဝဲ ညီန့ၢ်ဖဲအဲၤဖဲအဲၤ(အဲၤအဲၤဒီးလၢပူၤကွံာ်) တညီန့ၢ်အိၣ်ဝဲဘၣ်	တမိၣ်သးအိၣ်တၢ် ညီန့ၢ်ဖဲအဲၤဖဲအဲၤ(အဲၤအဲၤဒီးလၢပူၤကွံာ်) န့ၢ်ဆၢၣ်အလံာ်ရၢလီၤသလၣ်လီၤအသး - ဖဲဘၣ်အလံာ်ဆီ တလဲအသး.
မိၣ်ဆူၣ်ဆီတလဲ	ဆၢဆၢတဘျီ	မိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဘုဘုဖျါ, လီၤကံာ်လီၤဘိဆူၣ်, ယဲးထီၣ်အီၤ
သ့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်	တအိၣ်ဘၣ်	ညီ ခိဖျါလၢတၢ်အသိပံာ်ဖိၣ်တၢ်

မရင့်မာန်စ်(Marasmus) vs. ခုရှည်ယီရ်ကန် (Kwashiorkor)



တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်ကဘု



တၢ်ဂ့ၢ်ကျၢ်တၢ်လၢအကိးဒိၣ်

တၢ်မၤ IYCF လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကိးဒိၣ်ဝဲလၢ တၢ်အိၣ်မူအိၣ်
ထံးၣ်န့ၣ်အပူၤ (ဟံးဖိၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်လၢဟၢဖၤပူၤအဆၢကတီၢ်)

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂ့ၢ်လၢ ၂ နံၣ် အတီၢ်ပူၤန့ၣ်ဟ့ၣ်ဝဲ -

- တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အဂ့ၢ်လၢကအိၣ်မူအိၣ်.
- ဖိသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဂ့ၢ်ထီၣ်.
- ဖိသၣ်အနီၢ်သးဒီးနီၢ်ခိၣ်မံၤလၢအတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဂ့ၢ်ဝဲ.



တၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဟဲလၢတၢ်အိၣ်လီၤထူး

- ▶ မၤန့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂံၢ်/တၢ်ဆူးတၢ်ဆါညီ.
- ▶ တၢ်ဆိးက့ၢ်ကျါကဘျာဲ.
- ▶ တၢ်သံတၢ်ပထာ်(တၢ်သံတၢ်ပုၢ်နီၣ်ဂံၢ်)လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအါထီၣ်.
- ▶ နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ကဘျာဲလီၤဒီးဂံၢ်စၢ်လီၤ.



တၢ်မၤလိ ၆

**တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီး
ဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)
တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
ဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်**



တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF) - ဂံၢ်ခိၣ်ထံး

တၢ်မၤလိ ၆ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိအပတီၢ် ၆ - တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF) - ဂံၢ်ခိၣ်ထံး

တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၃ န့ၣ်ရံၣ်

၆.၁ တၢ်ကတိၤလၢညါ - တၢ်တီၢ်နီၣ်လၢပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

- တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF)မ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်မၤလၢအကါဒိၣ်ဝဲတခါ.
- ဖိၣ်မုၢ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးအါဒိၣ်န့ၣ်ကရူၢ်အဂၤ.
- ဖိၣ်မုၢ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်ဖဲလၢဒၢထီၣ်ကတီၢ်, ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံကတီၢ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ကတီၢ်.
- UNICEFအတၢ်ဂ့ၢ်မၤသးအတၢ်ကိၣ်ဒုးန့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢပုၤတဂၤစုၣ်စုၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်, ပုၤတဝၢတဖၣ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီ.
- တၢ်အိၣ်လီၤထူးန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်လၢဒုးကဲထီၣ်သတူၢ်ကလၢ, တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤကဲထီၣ်သး, ဂံၢ်ခိၣ်ထံးအ တၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်လၢမၤဘၣ်ဒိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဘျါဆဲးတၢ်အစၢလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤဘၣ်ဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF)အတၢ်အိၣ်လီၤထူးအဂီၢ်.

၆.၂ တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်(IYCF)လၢအဘၣ်ဝဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲ.
- တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအမူအဒါလဲၤတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်(IYCF)အပူၤ.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဘၣ်ဝဲ.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်IYCFအတၢ်မၤလၢအကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲကတၢ်.

၆.၃ တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ် - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ, တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂-၃.

(ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအတၢ်မၤနီၣ် - ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိသ့ၣ်လံာ်ဒီးသန့ၤညီညီဖိလၢတၢ်ကိးအိၤလၢ UNICEF Facts for Life (ပအိၣ်မူခါဘၣ်သ့ၣ်ညါ) - ၄ ဘ့ၣ်တဘ့ၣ် - တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ထံ, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အသန့ၣ်တဖၣ်. လံာ်အံၤအိၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤန့ၢ်အိၤလိသ့ၣ်လၢ UNICEF အပုၣ်ယဲၤသန့)

တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢကရူၢ်ဒိတဖုအဂီၢ်

- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖးဝဲတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်တိာ်ဟံၣ်တဖၣ်
- ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်မၤလိပတီၢ်အံၤခိဖျါဟ့ၣ်ဝဲပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢတၢ်သံကွၢ်သတူၢ်ကလၢဖုၣ်ဖုၣ်ဖိတခါဒီးသိးလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်တ့ၢ်လံာ်ဆံးအါလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - **တၢ်သံကွၢ်သတူၢ်ကလၢဖုၣ်ဖုၣ်ဖိ (၃၀မံးနံး) မ့တမ့ၢ် ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်သ့ၣ်ဝဲဒးက့ဘၣ်ဃး IYCF အတၢ်ဂ့ၢ်န့ၢ်လီၤပၣ်ဃုာ်အခိၣ်သ့ၣ်သၢခါ.**
 ၁. WHO ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢတၢ်ကဘၣ်ဒုးအိၣ်ထံမိၢ်န့ၢ်ထံတကလၢဖုၣ်ဖိန့ၣ်အဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဝဲဝဲက) ၁လါ, ခ) ၃လါ, ဂ) ၆လါ, ဃ) ၂န့ၣ်.
 ၂. တၢ်ဒုးအိၣ်ထံမိၢ်န့ၢ်ထံတကလၢဖုၣ်ဖိန့ၣ်, ဟ့ၣ်ခွဲးလၢတၢ်ကဒုးအိၣ်ထံဆူဖိသ့ၣ်ဝဲလၢတၢ်ကိာ်ဝဲအဆၢကတီၢ်တဖၣ်. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်
 ၃. တၢ်ဒုးအိၣ်ထံမိၢ်န့ၢ်ထံတကလၢဖုၣ်ဖိန့ၣ်, ဟ့ၣ်ခွဲးလၢတၢ်ကဒုးအိၣ်ထံဆူဖိသ့ၣ်ဝဲလၢတၢ်ကိာ်ဝဲအခါ. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်
 ၄. တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အိၣ်ဖဲ-က) တလါဝံၤလီၢ်ခံ, ခ) ဝဲလၢဖိသ့ၣ်မ့ၢ်ဆိးက့, ဂ) ဝဲလၢတၢ်တဒုးအိၣ်ထံန့ၢ်ထံဃုလါဝံၤအလီၢ်ခံ, ဃ) တဘျီဃီဝဲလၢဖိသ့ၣ်တဂၤအသးန့ၣ်ပုၤထီၣ်ဝဲလၢအကွၢ်နီၣ်အမိၢ်ဘၣ်ဝဲအကတီၢ်, င) ဝဲလၢမိၢ်မ့ၢ်ဆိးက့ဝဲအခါ.
 ၅. တၢ်ဒုးအိၣ်ထံမိၢ်န့ၢ်ထံန့ၣ်ကဘျးထဲလၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ်ဒီးတကဲဘျးလၢမိၢ်အဂီၢ်ဘၣ်. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်
 ၆. တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါကဘၣ်မ့ၢ်ထဲတၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါတဖၣ်, တမ့ၢ်ဝဲဖြဲထံန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အသိတဖၣ်ဘၣ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်.
 ၇. တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်လၢမိၢ်န့ၢ်ထံအလီၢ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်လၢ WHO လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢအပူၤဖျးဒီးကဲဘျးတုၤလီၤတီၤလီၤဝဲ. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်
 ၈. မိၢ်န့ၢ်ထံတမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝဲဖိသ့ၣ်အဂီၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါဘၣ်. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်.
 ၉. တၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအသံးအကၢ်တဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်လၢအဆိတသ့ဝဲအသ့ဒီးသိးလၢကမၤစၢၤဖိသ့ၣ်အဂီၢ်အဘါကဆူၣ်ဝဲအဂီၢ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်.
- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိမၤဘၣ်တၢ်စံးဆၢဒီးတဲန့ၢ်ပၢၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤ

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ ၂ - တၢ်ဒုးန့ၣ် IYCF PowerPoint လၢ - (၂ န့ၣ်ရံၣ် - ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိမၤဃုာ်တၢ်အိၣ်ဘုးအဆၢကတီၢ်တဖၣ်)

တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၢ်တၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၄-၆ (၃၀မံးနံး)

- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖုးန့ၣ်ဝဲ PowerPoint
 - တၢ်ကဲဘျးကဲဖှိၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၢ်လၢဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဖုးဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်. တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၄
 - ဖိသၣ်တဂၤလိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢကဘၣ်အိၣ်မ့ၤ, နီၣ်ထီၣ်ဒီးဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဝဲ.
 - တၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ခဲန့ၣ်အဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢမိၢ်ဟၢဖၢပူၤအဆၢကတီၢ်-တၢ်ဂီၤယဲၤ၅.
 - တၢ်အဆၢကတီၢ်အကါဒိၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ကမ့ၢ်ဝဲဝဲၤ န့ၣ်ဃုာ်ဒီးဖိသၣ်အိၣ်လၢဖါလီၢ်ပူၤအဆၢကတီၢ် (၁၀၀၀ သီ)
 - ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်
 - နီၢ်ခိၣ်ထီၣ်ချ့ဒီးအတယၢ်ဃာထီၣ်ချ့.
 - မၤဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအဂံၢ်အဘါ
 - ဖုးအိၣ်တၢ်လၢအဘၣ်ဝဲဝဲလၢဆိးက့အခါ
 - ကွၢ်ထွဲတၢ်ဆိးက့လၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်ဒ်သိးလၢကအိၣ်မ့ၤဒီး နီၣ်ထီၣ်ဝဲအဂီၢ်
 - တၢ်မၤဝဲတၢ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်ဘါ ၁၀၀၀သီအကျဲန့ၣ် ဖုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်မၤလၢလၢအဂ့ၢ်ဝဲလၢခါဆူညါအဂီၢ်.
 - ဟီၣ်ခိၣ်ဒီဖျၢၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲတၢ်ဖုးအိၣ်တၢ်အတၢ်မၤရဲၣ်ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်(WHO/UNICEF) – တၢ်ဂီၤ ယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၆
 - ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဝံၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤဒၢးတဖၣ်.
 - တၢ်ဖုးအိၣ်ထီၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံတကလုာ်ဒီး - ၆လါ
 - တၢ်ဖုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအလၢ ပုၤတဖၣ် - ၆လါဝံၤလီၢ်ခဲဃုာ်ဒီးတၢ်ဆဲးဖုးအိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံတုၤလၢခဲန့ၣ်အ တီၢ်ပူၤ.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖုးန့ၣ်တၢ်ဖုးအိၣ်န့ၣ်ထံ (၃၀မံးနံး)

- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖုးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်
 - တၢ်ဖုးအိၣ်ထီၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံတကလုာ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၇-၈
 - တၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖှိၣ် - ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိအဂီၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၉-၁၀
 - တၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖှိၣ် - မိၢ်အဂီၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၁
 - တၢ်လၢအတြီမၤတံၢ်တံၢ်တၢ်ဖုးအိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၂

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖုးန့ၣ်တၢ်ဖုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ (Complementary Feeding)

- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤ ၁၃-၁၄.
- ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိတဲန့ၣ်ပၢ်တၢ်ဖုးအိၣ်တၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ, အနီၣ်ဂံၢ်ဒီးအကံၢ်အစီ.

- ပုၤသိၣ်လိာ်ဖိကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကကတိၤသကိးတၢ်အဂီၢ်. WHOအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတနီၤ (လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟ်ဖျါအီၤလၢတၢ်ဂီၤယဲၤဆူမဲၣ်ညါတဖၣ်)န့ၣ်, ကမ့ၢ်တၢ်အကီၢ်ခဲၣ်လၢဒဲကတီၢ်အတၢ်အိၣ်သးအဂီၢ်. ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိာ်ဖိသံကွၢ်ဝဲသ့လၢဘၣ်မနုၤအဃိတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကီၢ်ခဲၣ်န့ၣ်လဲၣ်.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိာ်ဖိဒုးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်မၤဝဲ IYCFကြၢးဘၣ်ဂ့ၤကတၢ်တဖၣ်. (၃၀မံးနံး)

- တၢ်စးထီၣ်ဒုးအိၣ်မိၢ်နီၤထံ - တဘၣ်ဒုးအိၣ်ဆိတၢ်အိၣ်အဂ့ၤအဂၤတဂ့ၤ, ဒုးအိၣ်မိၢ်နီၤထံထီၣ်သီ (နီၤထံတက့ၢ်ထုး)
- တၢ်ကဘၣ်ဒုးအိၣ်မိၢ်နီၤထံ - တၢ်ဒုးအိၣ်ထဲမိၢ်နီၤထံတကလုာ်အဆၢကတီၢ်-တၢ်ဖျါအနီၤအဆၢကတီၢ်(တၢ်စးထီၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးမိၢ်နီၤထံ).
- တၢ်နီၤထံပလီၤတဖၣ်ဒီးအခိၣ်မိၢ်တဖၣ်
- တၢ်အိၣ်အသးအကၢ်တနီၤ, ခဲအံၤခဲအံၤ, တၢ်ဟ်ဖျါဃါဃုာ်အီၤ, အိၣ်ဒီးအကၢ်အစီ
- တၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအနီၣ်ဂံၢ်စ့ၤ
- တၢ်အိၣ်ဖြိထံနံၣ်ဂံၢ်ဘါ

-----တၢ်ဂ့ၤအဂ့ၤအဂၤတဖၣ်-----

- မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂ့ၤကတၢ်ဖဲလၢအိၣ်ဒီးအဟုးသးဒီးဒုးအိၣ်မိၢ်နီၤထံအဆၢကတီၢ်
- ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါဝံၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်
- တၢ်ကူၣ်စါတဘျီဃီဖဲလၢဆိးက့အခါ, တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ဖဲလၢဆိးက့ဒီးဆိးက့ဝံၤအခါ.
- တၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢအဂ့ၤဆီတလဲတၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါးလိာ်သးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ/တံၤသကိးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ.
- တၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဆၢက့ၤတၢ်ထံၣ်

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိာ်ဖိဒုးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်နိးတၢ်ဘျးတဖၣ်. ကရူၢ်ဆံးအတၢ်ဂဲၤလိ (၃၀မံးနံး)

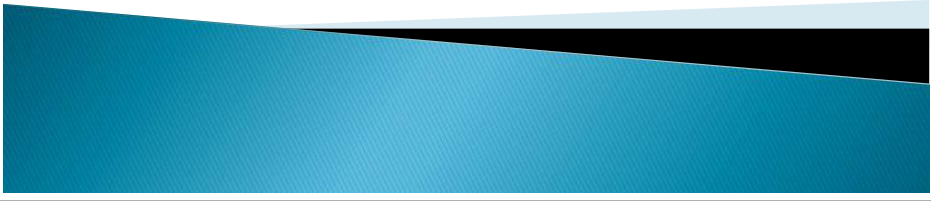
- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ဖိသိၣ်လိာ်ဖိနီၤဖးလီၤပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိာ်ဖိတဖၣ် ၂ ကရူၢ်.
- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိာ်ဖိတဲဘၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢကဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တြီမၤတံာ်တံာ်တဲတၢ်မၤIYCFအကျဲလၢအကြၢးအဘၣ်ဂ့ၤကတၢ်တဖၣ်.
- ကရူၢ်ဒုးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်က့ၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်တြီမၤတံာ်တံာ်တဖၣ်.
- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိာ်ဖိကမၤစၢၤပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢကဒုးဘျးစဲတၢ်တြီမၤတံာ်တံာ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကတိၤသကိးဝဲတၢ်မနုၤတဖၣ်လၢအခိၣ်ထံးလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုး.
- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိာ်ဖိပၢဆုၤန့ၣ်ကျဲၣ်ကရူၢ်ဖးဒိၣ်အတၢ်တၢ်ပီၣ်ကတိၤသကိးတၢ်.
 - တၢ်တြီမၤတံာ်တံာ်တဖၣ်ဘျးစဲဒီးတၢ်ဂ့ၤလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ်(တဘျီဃီ, တၢ်ဂ့ၤခိၣ်ထံးဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံး) ဒီးပၣ်ဃုာ်ဝဲလၢတၢ်ဂ့ၤလၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်သ့ဝဲ -
 - တၢ်သကဲၣ်ပဝးအတၢ်တြီမၤတံာ်တံာ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထဲမိၢ်နီၤထံဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဝဲတဖၣ်.
 - ပုၤဂ့ၤဝီဒီးပုၤတဝၢအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်

ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိ ဒီးဖိသၢ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)

တၢ်မၤလိ ၆



တၢ်မၤလိအတၢ်တိၢ်ဟံာ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤ, ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ▶ ဟံၤဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်(IYCF)လၢအဘၣ်ဝဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါခိၣ်ဝဲ.
- ▶ တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအမူအခါလဲၤတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်(IYCF)အပူၤ.
- ▶ ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဘၣ်ဝဲ.
- ▶ ဟံၤဖျါထီၣ်IYCF အတၢ်မၤလိအကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲကတၢ်.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

ပကကွၢ်ဝဲ -

- IYCFအတၢ်ကိၣ်ခိၣ်
- တၢ်ဖုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံ
- တၢ်ဖုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
- IYCF အတၢ်မၤလၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲကတၢၢ်.



တၢ်ကတိၤလၢညါ

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်န့ၢ်အကိၣ်ခိၣ်ဝဲလၢ

- ▶ တၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်
- ▶ တၢ်အိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်
- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်



IYCF အတတ်ကျွမ်းကျင်မှု

- ▶ တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)လၢအလၢပွဲၤကြးဘၣ်
ဝဲ/အဂ့ၤကတၢၢ်အဆၢကတီၢ်လၢဖိသၢ်တဖၣ်အဂီၢ် - ဖိသၢ်ခံန့ၣ်ဆူဖိလၢ.
- ▶ တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)လၢအဘၣ်ဝဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်
အကၢ်အိၣ်လၢဖိသၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်.



WHO/UNICEF ဟီၣ်ခိၣ်နီၣ်ဖျၢၣ်အတၢ်မၤရဲၣ်ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်

- ▶ စးထီၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံဝဲလၢဖိသၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်လီၤဝံၤတနၢ်ဂျံၢ်အတီၢ်ပူၤ
- ▶ တၢ်ဒုးအိၣ်ထံမိၢ်န့ၣ်ထံ တုၤဆူ ဖိလၢ(တဘၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်ထံအဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်
အဂၤဆူဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဘၣ်)
- ▶ ဝဲလၢ ဖိလၢဝံၤလီၢ်ခံ - တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢလၢအပူၤဖျးဝဲ
တဖၣ် - တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢကဘၣ်လၢပွဲၤဒီးကြးလီၢ်သးဒီးသးန့ၣ်
(ကွၢ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၃)
- ▶ ဆဲးဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံတုၤဆူ ၂န့ၣ်ဒီးဆူညါ.



တၢ်ဒုးအီၤမိၢ်န့ၢ်ထံ

- ▶ မိၢ်န့ၢ်ထံမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢဖိသၢ်အီၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
- ▶ တၢ်ကဲဘျူးကဲဖှိၣ်အီၣ်အါမးလၢဖိသၢ်အီၣ်န့ၢ်ဖိဃုာ်ဒီးမိၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.



တၢ်ဒုးအီၤထဲမိၢ်န့ၢ်ထံတကလုာ်ဖိန့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

- ▶ တၢ်အီၤထဲမိၢ်န့ၢ်ထံန့ၢ်အဲၣ်ဒီးဟံၤပျါဝဲလၢအမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအီၣ်ဖိသၢ်ဆံးဖိ(လၢစ့ၤန့ၢ်ဖိလါ)ထဲလၢမိၢ်န့ၢ်ထံဒီးတပၣ်ဃုာ်တၢ်အဂီၢ်တမံၤဘၣ်.
- ▶ လၢတၢ်ကတိၤအဂၤတဖျၢၣ်န့ၢ်, ထံတပၣ်ဘၣ်, တၢ်ထံတၢ်နီၤအဂၤတဖၣ်ပၣ်ဘၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံအဂ့ၢ်ကတၢၢ်တပၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အီၣ်အသံးအကၢ်တပၣ်ဘၣ်, ထဲဒၣ်လၢဘၣ်တၢ်မံၣ်တဖၣ်, ဟီၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတဖၣ်(မံၣ်န့ၢ်ရၢၣ်လီၤ)ဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢကသံၣ်သရၣ်ဖးဒိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အီၣ်ဆူၣ်အီၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိန့ၢ်လီၤ.



တၢ်ဒုးအီၤထဲၤမိၢ်န့ၢ်ထံၤအတၢ်ကဲၤဘျူးကဲၤဖိၣ်လၢဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်



- ▶ ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအပူၤသိးသးလိာ်သးဘၣ်ဘၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်.
- ▶ ဂံၢ်ဘျူးဝဲညီၤဒီးဆူးသဝံးအီၤညီ
- ▶ မိၢ်န့ၢ်ထံၤအတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်တဘျီဘၣ်တဘျီန့ၣ်ဘၣ်လိာ်အသးဒီးဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဆီတလဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်.
- ▶ ထီၣ်န့ၣ်မၤတၢ်ကဆဲးကဆိၣ်, လၢအသီလၢအဂ့ၤဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ရုၣ်လၢအဘၣ်ဝဲ.
- ▶ ဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤသ့လၢဖိသၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်အလါဘၣ်ဒီးဖိသၢ်လၢအိၣ်ဖျၢၣ်ဆိဝဲတရူးအလါဘၣ်ကတီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- ▶ မၤဂုၤထီၣ်တၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လၢမိၢ်ဒီးဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိအဘၣ်စၢၤ.

တၢ်ဒုးအီၤထဲၤမိၢ်န့ၢ်ထံၤအတၢ်ကဲၤဘျူးကဲၤဖိၣ်လၢဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

- ▶ တၢ်ဆူးအီၤန့ၢ်ထံၤမုၢ်တၢ်ဂုၤလၢဖိသၢ်ဖိအဂီၢ်လၢအခၢ်ဃံးဒီးမဲအတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်.
- ▶ မၤဂုၤထီၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိအဂီၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအကျိၤကျဲးဒီးဒီသဒေထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်.
- ▶ မၤစၢၤလၢကဒုးဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်နီၢ်မိၢ်ဒီးနီၢ်သး
- ▶ ဒီသဒေဖိသၢ်ဖိအတၢ်ဘီၣ်လုၤကုၤသ့ဝဲ.
- ▶ ဒီသဒေတၢ်အိၣ်လီၤထူးဒီးမၤစၢၤလီၤဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်အတၢ်သံတၢ်ပုၢ် (တၢ်သံတၢ်ပုၢ်အနီၣ်ဂံၢ်)



တၢ်ဒုးအီထမိၢ်န့ၢ်ထံအတၢ်ကဲဘျူးကဲဖှိၣ်လၢမိၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

- ▶ တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤချ့ဝဲ.
- ▶ တြီဃာ်(မၤပတုၣ်)မိၢ်အချ့ဟဲလီၤ
- ▶ ဒီသဖၢထီၣ်ဒါန့ၢ်ဒီးပိၣ်မုၢ်ဒံၣ်လီၢ်ခဲစၢၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်.
- ▶ အပူၤတဖၣ်ဘၣ်, ညီဒိၣ်ထီၣ်ဒီးဟံးန့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်စ့ၤ.
- ▶ ဒုးထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်ဟံမိၣ်တဖၣ်လၢမိၢ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢအသး မုၢ်သးခုၣ်ဒီးမုၢ်ခုၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲ.



တၢ်တြီမၤတံၢ်တၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒုးအီထမိၢ်န့ၢ်ထံ

- ▶ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တလၢပဲၤ
- ▶ တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၢ်တဖၣ်
- ▶ တၢ်မဲၢ်ဆုး
- ▶ ပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတလၢပဲၤ
- ▶ တၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂ့ၤတဖၣ်ဘၣ်ဃးမိၢ်အတၢ်ဆါကတီၢ်.



တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်



- ▶ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ် - လၢအကြၢးအဘၣ်, အလၢအပုၤဒီးတၢ်အိၣ်အကီၢ်လိၣ်ဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်အကီၢ်လိၣ်ဖဲကြၢး (ကပုၣ်), ဟံၣ်ဖိၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်ဖိၣ်န့ၢ်ထံ(မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤပုၤဖိၣ်န့ၢ်ထံအလီၢ်).
- ▶ တဟ့ၣ်ကူၣ်လၢဖိသၣ်စ့ၤန့ၢ်ဖိလၢအဂီၢ်ဘၣ်.
- ▶ ဖိသၣ်လၢအိၣ် ၆-၂၄လၢတဖၣ်အဂီၢ်.

တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်

- ▶ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်.
- ▶ လၢလၢပုၤပုၤ
- ▶ ပူၤဖျဲး
- ▶ ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်အကျိၤကျဲဘၣ်ဘၣ်.



IYCF အတ်မလအကြားဘဉ်ကတၢ် WHO/UNICEF အၢ်လီၤတူၢ်လိာ်ဝဲ.

- ▶ ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိခဲလၢ်ကဘဉ်တၢ်ဒုးအိၣ်အိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံလၢအဆိကတၢ်ဖဲလၢ အိၣ်ဖျၢၣ်လီၤဝံၤတန့ၣ်ရံၣ်လီၢ်ခံ.
- ▶ ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်ခဲလၢ်ကဘဉ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်န့ၣ်ထံတက့ၢ်ထုး(န့ၣ်ထံထီၣ်သီ).
- ▶ ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိခဲလၢ်ကဘဉ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်လိၣ်ဘဉ် အိၣ်, လၢမုၢ်န့ၣ်ဒီးမုၢ်ဆါအဆၢကတီၢ်.
- ▶ ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်ခဲလၢ်ကဘဉ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်ထံမိၢ်န့ၣ်ထံတုၤလၢ ဖဲလၢ.
- ▶ ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်တဘဉ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ် “တၢ်ဒုးအိၣ်ဆိတၢ်န့ၣ်ထံ” တချုးလၢတၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ် န့ၣ်ထံ.



တၢ်မၤ IYCF အတ်ဆိကမိၣ်လၢအကြားဘဉ်ကတၢ်

- ▶ ဖိသၢ်တဖၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အိၣ်န့ၣ်ထံတုၤလၢ ၂၄လၢ.
- ▶ ဖိသၢ်တဖၣ်တၢ်ဘဉ်ဒုးအိၣ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံပလီၤဒီးတၢ်ဆူးတၢ်န့ၣ်ထံပလီၤအခိၣ်မိၢ်ဘဉ်.
- ▶ ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဘဉ်တၢ်ဒုးအိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢကီၢ်လိၣ်တတ်ဖိလၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဝဲ စးထီၣ်လၢအိၣ်ဝဲ ဖဲလၢ (၁၈၀ သီ).
- ▶ ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဘဉ်တၢ်ဒုးအိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်ကိး နံၤဒဲး.
- ▶ ဖိသၢ်ဆံးခဲလၢ်မၤန့ၣ်ဘဉ်အဝဲသ့ၣ်အတ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါကိးနံၤလၢအလိၣ်ဘဉ်ဝဲဖဲလၢတၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်အသိး.





တၢ်မၤ IYCF အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအကြးဘၣ်ဝဲကတၢ်

- ▶ ဖိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ - ဒီးဂံၢ်ဘါ - တၢ်အိၣ်လၢအကံၢ်အစီတဖၣ်.
- ▶ ဖိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်အိၣ်လီၤဆီလိၣ်သးအကလၣ်ကလၣ်တဖၣ်
(ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကရူၢ်သၢကရူၢ် မ့တမ့ၢ် အဂၤအဂၤတဖၣ်)
- ▶ ဖိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤအါယၢၣ်အတၢ်အိၣ်အိၣ်မ့တမ့ၢ် အါယၢၣ်အတၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါကိးနံၤဒဲးတဖၣ်.
- ▶ ဖိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်ညၣ်, ညၣ်ဒီးထီၣ်ဖိဆိဖိကိးနံၤဒဲး.
- ▶ ဖိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးမၤဆူၣ်ထီၣ်အသးလၢကအိၣ်တုၤလၢအအိၣ်ဝဲဘျဲ(သ့ၣ်မံသးမုၢ်ဝဲ) ဝဲလၢအိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်.



တၢ်မၤ IYCF အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအကြးဘၣ်ဝဲကတၢ် - တၢ်တြီမၤတံၢ်တၢ်တဖၣ်

- ▶ တၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီးတၢ်စူၢ်တၢ်န့ၣ်တဖၣ်(အဖိ - ဘၣ်ဃးန့ၣ်ထံတက့ၢ်ထုး, တၢ်အီၤထဲန့ၣ်ထံတကလၣ်ဇီၤ, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ)
- ▶ မိၢ်တဖၣ်အတၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤသး.
- ▶ တၢ်ရူၣ်လိၣ်မုၢ်လိၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတအိၣ်ဝဲလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးပုၤတတၢၤ.
- ▶ မိၢ်အတၢ်ဆၢကတီၢ်စ့ၤ - မူဒါတၢ်ဖံးတၢ်မၤအဂၤတဖၣ်အါမး.
- ▶ တၢ်ဒုးအိၣ်ဝဲလၢဖိသၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်ထုးထီၣ်အီၤတဖၣ်.



ပတိတ်ထိတ်မလိ

၇-၁၂

တၢ်မၤလိံ ၇

ဖိသၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်
 ဒီးဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်
 တၢ်မၤလိံပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
 ဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်



ဖိသန့်အတတ်ဖိခိတ်ထီၣ်ထီၣ်ဖီးအတတ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်

တၢ်မၤလိ ၇ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတတ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိ ၇ - ဖိသန့်အတတ်ဖိခိတ်ထီၣ်ထီၣ်ဖီးအတတ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်

တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၃၅၀ မံးနံး/၅.၈ န့ၣ်ရံၣ် (ဟံးဖိၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်ဘျးတစီၢ်ဖိအဆၢကတီၢ် ၁၅ မံးနံး x ၂၁၅၅ ဖီး ၁ န့ၣ်ရံၣ် မုၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်တဘျီ)

၇.၁ တၢ်ကတီၢ်လၢညါ - ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတတ်မၤနီၣ်

လၢတၢ်မၤလိအပတီၢ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်ခိဖျိတဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ် -

- ဖိသန့်အတတ်ဖိခိတ်ထီၣ်ထီၣ်ဖီးအတတ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်န့ၣ်ဟံးဖျါဝဲတၢ်ဆိတလဲတဖၣ်ကထီၣ်သးဖဲလၢဖိသ့ၣ်တဂၤ ဖိခိတ်ထီၣ်ဖီးဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဝဲလၢနီၣ်ခိၣ်သးအသ့ၣ်ညါတၢ်အတတ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖီးတၢ်ရုၤလိာ်မုာ်လိာ်သး အတတ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲလၢတယံာ်ဒီးဘၣ်တၢ်မၤတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်, ဒူးန့ၣ်ဝဲလၢပှၤသးန့ၣ်အိၣ်ဖဲအခိၣ်ထံး(၅)န့ၣ် အခါန့ၣ်, မုာ်တၢ်လၢအကါဖိဝဲနီၣ်နီၣ်လၢဖိသ့ၣ်အခိၣ်နူးအတတ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်,လီၤဆိဖျးတၢ်ဖဲ သးန့ၣ်အခိၣ်ထံး(၃)န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သးန့ၣ်စးထီၣ်အခိၣ်ထံးဖဲ ၃-၅န့ၣ်န့ၣ် မုာ်စ့ၢ်ကီးတၢ်ဆၢကတီၢ်အရုဖိအကတီၢ်လၢနီၣ်သးအသ့ၣ်ညါ တၢ်ဒီးတၢ်ရုၤလိာ်မုာ်လိာ်သးအတတ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အတတ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအရုၤဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်ဃးဒီးနီၣ်ခိၣ်အတတ်ဖိခိတ်ထီၣ်, ဖိသန့်အိၣ်လၢမိၢ်ဖၤလိာ်ပူၤအကတီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအခိၣ်ထံး(၂)န့ၣ်အက တီၢ်န့ၣ်မုာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအရုဖိဝဲကတၢ် လၢဒူးအိၣ်ထီၣ်နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဖိခိတ်ထီၣ်ဖီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ် အဂီၢ်ခိၣ်ထံးလၢအဂၢၢ်ကျဲၤဝဲ. တၢ်အံၤမုာ်တၢ်အရုဖိအဆၢကတီၢ် လၢတၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်လီၤဝဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂ့ၤအကျဲတဖၣ်အမုာ်, တၢ်ဒူးအိၣ်ဖိသ့ၣ်အီၣ်ဖိဒီး ဖိသန့်အတတ်အိၣ်(IYCF)ဒီး“၁၀၀၀သီ” အတတ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ပညိၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤလိအပတီၢ်အံၤပ့ၣ်ဃုာ်ဝဲတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတတ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအခါဃုာ်သးဘၣ်ဃးဖိသန့်အတတ်ဖိ နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤလိသးအတတ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတၢ်စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးပှၤတဝါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

၇.၂ တ်မလိအတတ်တိတ် - တ်ဂီယဲနီဂ် ၂-၁၅ (၁၅ မံးနံး)

တ်မလိအပတိတ်အဝဲအံဝံအလိခံန့, ပုထီတ်မလိဖိတဖ်ကသု -

- တဲဖျါထီတ်ဘဉ်ဃးတ်ဒိတ်ထီတ်ဒီးတ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်.
- ဟ်ဖျါထီတ်အကါဒိတ်ဘဉ်ဃးတ်ဃုသ့ညါသမံသမိးတ်ဒိတ်ထီတ်ဒီးတ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်.
- ဟ်ဖျါထီတ်အပတိတ်လီဆိတဖ်ဘဉ်ဃးဖိသ့အတတ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်.
- ဟ်ဖျါထီတ်အိဂ်နီဂ်နီဘါအမူအဒါလါတ်ဒိတ်ထီတ်လါအဂုဒီးဂုထီတ်ပသီထီတ်.
- တဲနါပါတ်စူးကါတ်မနီဂ်မလါတ်ဒိတ်ထီတ်ထီထီတ်အလံ(Growth Chart)

၇.၃ တ်သိဂ်လိအကျါအကွတ်တဖ်ဒီးတ်ဂုခိဂ်တိ - တ်မလိပတိတ်အတတ်ရဲဂ်တ်ကျါ

တ်မအကျါအကွတ်တဖ်

- တ်ဒူးနဲဂ်ဟ်ဖျါထီတ်တ်သိဂ်လိသီလိတ်အဒိအတဲဘဉ်ဒီးတ်ကတိသကိးတ်လါကရူဖးဒိဒိ ဒီးကရူအဆံးတဖ်.

တ်ဂုခိဂ်တိ - တ်ဂီယဲနီဂ် ၃-၅ (၁၅မံးနံး)

- တ်ဒိတ်ထီတ်ဒီးတ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်အခိပညီ
- တ်ကါဒိတ်ဘဉ်ဃးတ်သမံသမိးတ်ဒိတ်ထီတ်ဒီးတ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်
- တ်ဂုတဖ်လါအမလဘဉ်ဒိတ်တ်ဒိတ်ထီတ်ဒီးတ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်
- တ်ဒိတ်ထီတ်ဒီးတ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်လါအဘဉ်လီဘဉ်စး
- တ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်အတတ်အိဂ်သးအရူဒိအကတိတ်
- သူတ်မနီဂ်မလါတ်ဒိတ်ထီတ်ထီထီတ်အလံ
- နါပါဝဲတ်လူကွတ်ထွဲတ်ဒိတ်ထီတ်ထီထီတ်, တ်ဃုသ့ညါသမံသမိးတ်ဒီးတ်ဟ့ဂ်ကူဂ်တ်

တ်ဒိတ်ထီတ်ဒီးတ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်အခိပညီ - တ်ဂီယဲနီဂ် ၄ (တ်ဂီယဲ ၄-၈, ၆၀မံးနံး)

- တ်ဒိတ်ထီတ်ထီထီတ်န့ဒူးနဲဂ်ဖျါထီတ်အခိပညီမုဝဲတ်ဆိတလဲတဖ်(ညီနီကွတ်ဂီဒိတ်ထီတ်အါ ထီတ်)လါနီခိမိပုဂ်ကွတ်ဂီအပူ.
- ဂုထီတ်ပသီထီတ်န့ဒူးနဲဂ်ဖျါထီတ်အခိပညီမုဝဲဒိတ်ထီတ်အါထီတ်ဝဲလါတ်သ့တ်ဘဉ်ဒီးတ်ဖဲးတ် မလတ်သ့ - နီခိအတတ်သ့တ်ဘဉ်တဖ်ဒီးသးအသ့ညါတ်အတတ်သ့တ်ဘဉ်တဖ်ဒီးတ်ဟ် သ့ဂ်ဟ်သး.

တ်ဒိတ်ထီတ်ဒီးတ်ဂုထီတ်ပသီထီတ်အတတ်ကါဒိ - တ်ဂီယဲနီဂ် ၅

- တ်အကါဒိလါကနါပါဝဲနီခိ, သးအသ့ညါတ်ဒီးတ်ဟ်သ့ဂ်ဟ်သးတဖ်အတတ်လဲထီတ် လဲထီတ်မုတ်လါအဘူးစဲလိတ်သး.

- တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအပတီၢ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢၢ်န့ၣ်ဆုၤဃီၤတၢ်ဆူဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအဘၣ်ဝဲဒ်တၢ်မ့ၢ်လၢဟံၣ်ပနီၣ်အိၣ်အသိး

ဘၣ်မနုၤဃီတၢ်ဘၣ်ဃုသ့ၣ်ညါသမံသမိးဝဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်န့ၣ်လဲၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤအဘၣ် ၆

- ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်မ့ၢ်နီၣ်ထီၣ်လၢအဂ့ၢ်ဝဲတခါလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးပတီၢ်အဂီၢ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအပတီၢ်မ့ၢ်ဝဲပုၤတဝၢအကရူၢ်တဖု.
- တၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိဝဲလၢတၢ်တဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဝဲဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ခိဖျါလၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အတီၤပတီၢ်အကါဒိၣ်ဟံၣ်ဖျါဝဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အတၢ်ကါဒိၣ်အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်သ့ဝဲ.
- တၢ်မ့ၢ်ဖိသၣ်ကတီၢ်န့ၣ်ညီန့ၣ်မ့ၢ်ဆၢကတီၢ်လၢဖဲလဲၣ်ဘိဆံးဆံးဖိတဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲချ့မး, လၢအမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢကဖိၣ်ဃာ်ဝဲတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်ဆိဆိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဖျါဆိဆိတဖၣ်မၤစၢၤတၢ်သ့လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်န့ၣ်လီၤမၤဘၣ်လိာ်က့ၤတၢ်လၢအဘၣ်ဝဲတချ့လၢတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ကဲထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘိဒိၣ်တလၢတဂ့ၢ်အဂီၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၇

တၢ်ဂဲၤလိာ်တၢ်အိၣ်ဘုးတဖၣ်တလီၢ်ဖိ - ကရူၢ်အတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးဃုသကိးတၢ်အစၢတဖၣ် - တၢ်မနုၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ဝဲလၢမၤဘၣ်ဒိၣ် “တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်”တဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်. - ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအအိၣ်ဖျါတြၢၢ်ကလၢဝဲဒ်ဒီးတၢ်လီၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢအဆိၣ်သနံးဝဲခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝးတရံးအတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်- ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲလုာ်ဒိၣ်ထီၣ်တၢ် - တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကလိာ်သး - တၢ်ဖိၣ်တၢ်ယာ် - ဒီးတၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်တဖၣ်.

- တၢ်ဟဲလီၤစၢၤ.
- တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ
- သးန့ၣ်
- မုၣ်ခွါ
- နီၢ်ခိၣ်ဃၢၤဝးတရံး
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိခိၣ်ဃၢၤဝးတရံး
- တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကလိာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်ဃာ်မူလၢတၢ်ဂၤအလီၤ
- မ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်
- တၢ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ် - တၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်မၤကဆဲးကဆီတၢ်ဒီးတၢ်ကူဘၣ်ကူၣ်သ့

တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၈

- “ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဖျါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အတီၤပတီၢ်တဖၣ်” လၢအဖိးသဲးစးတၢ်ဘျၢလၢWHO ဇးအိၣ်ထီၣ် တၢ်လံၤအိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် လၢသးနံၣ်ကရူၢ်လီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်အဂီၢ်.
- ဖိသၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အပူၤဖဲနီၣ်တဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲလံာ်တီၤဖျါစရီတဘျီဘၣ်ဃး “တၢ်ဂ့ၢ် ထီၣ်ပသီထီၣ်အတၢ်ရူၣ်ဒိၣ်တဖၣ်” လၢအဒုးနံၣ်ဝဲတၢ်ဖဲတၢ်မၤဖဲလဲၣ်တခါလၢဖိသၣ်တဖၣ်ကြး မၤဝဲသ့ဖဲလၢအသးနံၣ်လီၤဆီလိာ်သးအကတီၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်တၢ်အိၣ်သးအရူၣ်ဒိၣ်အကတီၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၉-၁၀ (၄၅မံးနံး)

- ဖိသၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အပူၤဖဲနီၣ်တဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲလံာ်တီၤဖျါစရီတဘျီဘၣ်ဃး “တၢ်ဂ့ၢ် ထီၣ်ပသီထီၣ်အတၢ်ရူၣ်ဒိၣ်တဖၣ်” လၢအဒုးနံၣ်ဝဲတၢ်ဖဲတၢ်မၤဖဲလဲၣ်တခါလၢဖိသၣ်တဖၣ်ကြး မၤဝဲသ့ဖဲလၢအသးနံၣ်လီၤဆီလိာ်သးအကတီၢ်.
- တၢ်အကါဒိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ - သးနံၣ်/တၢ်မၤဟူးမၤဝးသးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်/နီၣ်ကစၢ်တၢ်ရူ လိာ်မုာ်လိာ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်/တၢ်မၤဘၣ်လိာ်တၢ်/ကျိာ် (တၢ်ဂီၤယဲၤအဘျီ ၉-၁၀).
 - သးနံၣ်တကတီၢ်ဘၣ်တကတီၢ်စုာ်စုာ်အဂီၢ်, ဖိသၣ်တကၤကဘၣ်ဘၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်ဒုး အိၣ်ထီၣ်တၢ်အတီၤပတီၢ်တဖၣ်.
 - တၢ်မၤဟူးမၤဝးသး = နီၣ်ခိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
 - နီၣ်ကစၢ်အတၢ်ရူလိာ်မုာ်လိာ် = လိာ်ကွဲ/မၤဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးပုၤဂၤတဖၣ်.
 - တၢ်မၤဘၣ်လိာ်တၢ် = မၤဘၣ်ထွဲလိာ်သးဃုာ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်လၢအိၣ်ဝးတရံးပုၤ.
 - ကျိာ် = နီၣ်ကနၣ် - ကတီၢ်တၢ်
- တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဂ့ၢ်အကျိၤဒီးတၢ်မၤအိၣ်အကျိၤအကျဲတဆီဘၣ်တ ဆီ.(တၢ်ဂီၤယဲၤ ၁၁).

တၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်တလီၢ် - ၁၅မံးနံး

သူတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်အလံာ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၂-၂၀ (၆၀မံးနံး)

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဒုးနံၣ်ဒီးတဲနာ်ပာ်တၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ် - ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဟ့ၣ်လီၤဝဲ တၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်.

- ဘၣ်မနုၤဃိတၢ်ဘၣ်သူဝဲတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်န့ၣ်လဲၣ်. (ကျဲလဲၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့အလံာ်တီၤဖျါ) - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၂.
 - မ့ၢ်ကျဲအညီကတၢ်တဘိလၢကဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါ/ထီၣ်နီၣ်တၢ်နီၣ်ဖိသၣ်အနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဒိၣ် ထီၣ်ဝဲအဂီၢ်.
 - နီၣ်ခိၣ်အတယၢ်ဃၢၤစ့ၤန့ၢ်အသးနံၣ်အိၣ်အသိး
 - မၤစၢၤလၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့လၢဖိသၣ်တဖၣ်အပူၤ.

- လံာ်တိၤဖျါန့ၣ်အလံာ်က့ၤလၢတၢ်ကဘၣ်မၤပဲၤအီၤအိၣ်ခံၤ - ၀-၁၂လါ ဃုာ်ဒီးတၢ်ထီၣ်နီၣ်တၢ်တလါဘၣ်တလါ.
- ဒီး၁၂လါတုၤ၃၆လါလၢတၢ်ထီၣ်နီၣ်တၢ်တလါဘၣ်အီၤသၢလါတဘျီကိးဘျီဒီး
- စးခိတီၣ်အက့ၤ(Card) န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်ပုၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤတဝါ/တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိအဂီၢ်, ဒ်သိးလၢကစူးကါဝဲလၢကကတိၤသကိးတၢ်ဒီးမိၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်ဖဲလၢတၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အဂီၢ်ဖဲလၢဆူးဆါအကတီၢ်.
 - ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတဲၣ်န့ၣ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃးနီၣ်ခိအတယၢ်ဃၢၤစၢၤန့ၣ်သးန့ၣ်အဟီၣ်ကဝီၤအလွဲၢ်ဒီးတၢ်ကဘၣ်မၤမနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

လံာ်တိၤဖျါအတၢ်အိၣ်သးအက့ၢ်အဂီၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၃

- လံာ်တိၤဖျါလၢတၢ်မၤလီၤဆီအီၤဒီးလီၤဆီလိာ်သးလၢပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
- ပနီၣ်လၢတၢ်ဖိလံာ် မ့တမ့ၢ် လၢအမံၤနီၣ်ဒါလီၤသး = သးန့ၣ်အလါတဖၣ်.
- ပနီၣ်လၢတၢ်ဖိလံာ်အိၣ်ဒီးသးန့ၣ်ကရူၢ် ၃ ကရူၢ် - ၁-၁၂လါ, ၁၃-၂၄လါ, ၂၄-၃၆လါ.
- ပနီၣ်လၢအကပၤ မ့တမ့ၢ် လၢအထီၣ်ထူၣ်ဘျါယုာ် = ကံလိအတယၢ်ဃၢၤတဖၣ်.
- တၢ်မၤနီၣ်ဖိသၣ်အတယၢ်ဃၢၤဝဲလၢတလါဘၣ်တလါစုာ်စုာ်(အိၣ်ဖျါဝဲတုၤဆူၣ်၁၂လါ).
- တၢ်မၤနီၣ်ဖိသၣ်အတယၢ်ဃၢၤဝဲလၢသၢလါတဘျီစုာ်စုာ်(၁၂-၃၆လါ).

တၢ်တဲၣ်န့ၣ်ပၢၢ်လံာ်တိၤဖျါအဟီၣ်ကဝီၤတဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၄

- လံာ်တိၤပြီၤ(Graph) အကဘျးန့ၣ်အိၣ်ဒီးဟီၣ်ကဝီၤအလွဲၢ်(၃)ကလုာ်
 - အလွဲၢ်လါ = တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢအဂ့ၢ်ဝဲအဟီၣ်ကဝီၤ = တယၢ်ဃၢၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအကျိၤကျဲဘၣ်ဝဲ
 - အလွဲၢ်ဘီ = တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အဟီၣ်ကဝီၤ - တယၢ်ဃၢၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲတလၢပဲၤဘၣ်, အိၣ်လၢတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်ကြးကတၢ်အဖိလံာ် (<-2 z-score)
 - အလွဲၢ်ဂီၢ် = တၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးအဟီၣ်ကဝီၤ - တယၢ်ဃၢၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်နးနးကျဲၤကျဲၤ, တလၢပဲၤဝဲဘၣ် (<-3 z-score)

န့ၣ်ပၢၢ်ဝဲတၢ်ဃုာ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါသမံၤသမိးတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၅

- နီၣ်ခိတယၢ်ဃၢၤလီၤစၢၤ(Weight-for-Height)
- နီၣ်ခိတထီၣ်ဝဲအကြးဒီးသးန့ၣ်အသိး.(Height-for-Age)
- နီၣ်ခိအတယၢ်ဃၢၤစၢၤန့ၣ်ဒီးသးန့ၣ်အသိး.(Weight-for-Age)

နီၣ်ခိတယၢ်ဃၢၤလီၤစၢၤ (WFH) တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၆.

- ငုးန့ၣ်ဝဲနီၣ်ခိအတယၢ်ဃၢၤလီၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် အါထီၣ်ဝဲဖဲလၢတယံာ်ဒီးဘၣ်.
- နီၣ်ထီၣ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢ “တၢ်ဃဲၤဃီ” အဂီၢ်.

- သူ့အီလောတီယုသုညါ “တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢ” အဂီၢ်.
 တၢ်သုတၢ်ဘၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ - လၢပဃုထာသု (ပၣ်ဃုၣ်အါဝဲလၢတၢ်မၤလိအဂ့ၢ်ကတဖၣ်အပူၤ - တၢ်လီၤဃုသုညါတၢ်ထီၣ်နီၣ်တဲာ်နီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်, တၢ်ဝဲာ်ထံနီၣ်ဖးဒီးတၢ်ထူးထီၣ်အခီပညီ)
 - တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢ - ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတီၤပတီၢ်လၢတၢ်ဟံပနီၣ်အီၤ(WFH) အနီၣ်ထီၣ်မ့ၢ်ဝဲ- နီၢ်ခိတယၢၢ်ဃၢ <-2 z-scores တၢ်ထီၣ်နီၣ်တဲာ်နီၣ်တၢ်အမးလၢ တၢ်ဟံပနီၣ်အီၤအတီၤပတီၢ်အပူၤဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဘုခံကပၤလၢၣ်).
 - တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢဒီးယံာ်ထာဝဲ - ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတီၤပတီၢ်လၢတၢ်ဟံပနီၣ်အီၤ(WFH) အနီၣ်ထီၣ်မ့ၢ်ဝဲ- နီၢ်ခိတယၢၢ်ဃၢ <-3z-scores တၢ်ထီၣ်နီၣ်တဲာ်နီၣ်တၢ်အမးလၢ တၢ်ဟံပနီၣ်အီၤအတီၤပတီၢ်အပူၤဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဘုခံကပၤလၢၣ်. (တၢ်ကဘုခံကပၤလၢၣ် ခိၣ်ဒီးခိၣ်လၢၣ်ခံခိပၤလၢၣ်ညးထီၣ်ခီဖျိလၢတၢ်အထံအနီၣ်တဲာ်အိၣ်ဝဲ).
 - ကွၢ် WHOအပုၣ်ယဲၤသန့(website) http://www.who.int/elena/titles/oedema_sam/en/

နီၢ်ခိတထီဝဲအကြၢးဒီးသးနံၣ်အသိး(HFA) - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၈.

- သူ့အီလောတီယုသုညါ တၢ်အိၣ်လီၤထူးလၢအယံာ်ထာ = တၢ်ခိၣ်ဃံ.
- ညီၣ်န့ၢ်တဘၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ်အီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်ခိၣ်ထီၣ်အလံာ်တီၤဖျါတဖၣ်အပူၤဘၣ်.
- ကဲဘျူးဝဲလၢတၢ်ဒုးနဲၣ်တၢ်ဃံတၢ်ကွဲးအတၢ်ခိၣ်ထီၣ်(ဃံခိၣ်ထီၣ်)
 တၢ်သုတၢ်ဘၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ-လၢပဃုထာသုဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဖျါအတၢ်လူၤကွၢ်သမံးသမိးတၢ်အတီၤပတီၢ်လၢတၢ်ခိၣ်ဃံအဂီၢ်=<-2 z-score (တအါတစ့ၤဝဲအကြၢး), <-3 z-score (နးနးကလဲာ်).

နီၢ်ခိအတယၢၢ်ဃၢစ့ၤန့ၢ်ဒီးသးနံၣ်အသိး(WFA) - တၢ်ဂီၤယဲၤအဘျၣ် ၁၉.

- ကဲဘျူးဝဲလၢတၢ်မ့ၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်ဟံၣ်တံၤနီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ဃဲၤသံဃီသံဒီးတၢ်ခိၣ်ဃံအဂီၢ်.
- တၢ်သူ့အီလောတီယုသုညါသမံးသမိးကွၢ်အကံလိစ့ၤ/အတယၢၢ်ဃၢစ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါစ့ၤ.
- ဒုးနဲၣ်တၢ်လၢအတဂ့ၤဝဲဘၣ်ဃးအပူၤကွၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်.

တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၀ - ဒုးနဲၣ်တၢ်ထီၣ်သတြီၤလံာ်တီၤပြီ - နီၢ်ခိၣ်ညီၣ်န့ၢ်အသိး ထီၣ်သတြီၤဒီး တၢ်ဃဲၤသံ(ဃဲၤခိၣ်မး)ထီၣ်သတြီၤဒီး တၢ်ခိၣ်ဃံ(နီၢ်ဖုၣ်)ထီၣ်သတြီၤဒီးတၢ်ဃဲၤဃီဒီးတၢ်ခိၣ်ဃံ (ဖုၣ်ဒီးဃဲၤခိၣ်မး)

တၢ်အိၣ်ဘျးတၢ်ဖိလၢ် - မ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ် ၁ န့ၣ်ရံၣ်

“တၢ်ထီၣ်စုၤန့ၣ်ခၢၣ်သးအတၢ်အိၣ်သး(MUAC)” နီၣ်ထီၣ် (၆-၅၉လါ) - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၂ (၄၅မံးနံး).

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဖုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၂ ဒီးတဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢ်တဖၣ် -

- တၢ်စူးကါဝဲတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်တၢ်ဖျါ (Growth Chart) လၢတၢ်ထီၣ်ဝဲ နီၣ်ခိအတယၢ်ဃၢစုၤန့ၣ်ဒီးသးန့ၣ်အသိး (WFA) အကျိၤကျဲလံာ်, သန့က့တၢ်ထီၣ်တၢ်အကျိၤအကျဲအဂၤတဘိလၢအညီဝဲဒိၣ်မးလၢတၢ်ကိးအီၤလၢ တၢ်ထီၣ်စုၤန့ၣ်ခၢၣ်သးအတၢ်အိၣ်သး (MUAC)အနီၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကဘၣ်တၢ်သူအီၤလၢဖိသ့ၣ် ၆-၅၉လါအဂီၢ်.
- တၢ်မၤအကျိၤကျဲအံၤကဲဘျးဝဲလၢကဆၢတဲာ်ဖိသ့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အီၤလီၤထုးတၢ်ခါဖဲလဲၣ်တဖၣ်လၢကဘၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်မၤပှဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SFP/TFP)
 - တၢ်ထီၣ်စုၤန့ၣ်ခၢၣ်သးအတၢ်အိၣ်သး (MUAC)ထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်တဘျီဃီ - အဖိ - တၢ်အိၣ်လီၤထုးဖဲအကြၢးဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢာ်.
- နီၣ်ထီၣ်အဝဲအံၤတၢ်သူဝဲနီၣ်ထီၣ်ပျံၤလၢတၢ်တုအီၤလီၤဆိလၢအိၣ်ဒီးအလွဲၢ်လၢကသမံသမိးကွၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအကြၢးအဘၣ်ဝဲခီဖျိထီၣ်ကွၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်သးဘၣ်ဃးဒီးဖိသ့ၣ်အစုၤန့ၣ်တီၤခၢၣ်သးန့ၣ်လီၤ.
- > 12.5 cm = မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤသးမံဝဲ
- 11.5 တုၤ 12.5 cm = တၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢအစၢ်/ဖဲအကြၢး - လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤပှဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SFP)
- < 11.5 = တၢ်အိၣ်လီၤထုးနးနးကလၢာ် - လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (TFP)
- မံပကကွၢ်သကိးတၢ်ဂီၤမူလၢတၢ်ဖိလၢ်ဒ်သိးလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်သူအီၤဖဲလဲၣ် - တၢ်ဂီၤမူအံၤတဲာ်ပၢၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်ပနီၣ်လၢအိၣ်ဝဲတဖၣ် - တၢ်ကဘျီမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်အဂၤတခါလၢဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢအိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=3pQUtOsjsjSY>

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိမၤကတၢ်က့ၤတၢ်အကတီၢ်ဖိအံၤဘၣ်ဃးတၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ခီဖျိဖဲဝဲတၢ်လၢတၢ်ဖိလၢ်တဖၣ် -

- o တၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်မ့ၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤအကါဒိၣ်တခါလၢတၢ်လူၤကွၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ဒီးလၢတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးမိၢ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်ကကွၢ်ထွဲအဖိတဂၤမ့တမ့ၢ်ဖိအါဂၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲဆူဖိသ့ၣ်

- အတိအကျအောင်အောင်ချဲ့ - တစ်မနီတစ်မနီတစ်ဖိုင်တစ်ဖိုင်အလံာ်မုာ်ဖိသုာ်အဂုာ်တဂုာ်အ
တစ်အိုင်အိုင်ချဲ့အတစ်ဖုးနဲာ်ဖျါထိုင်ပနီာ်အခါာ်စးန့ာ်လီာ်.
- o တစ်မနီတစ်မနီတစ်ဖိုင်တစ်ဖိုင်အလံာ်မုာ်ကျဲအဂုာ်တဂုာ်လါတစ်ဟ့ာ်ကုာ်တဲသကိးတစ်အိုင်
န့ာ်ဂံာ်န့ာ်ဘါအဂီာ်န့ာ်လီာ်.

ပုာ်သိာ်လိတစ်ဖိတဲဘာ်ပုာ်ထိုင်တစ်မလိဖိတဖာ်လါတစ်မလိအဂုာ်တခါန့ာ်ဟ်ဗုာ်ဝဲအါထိုင်ဘာ်ဗးတစ်
ကဘာ်ထိုင်ဝဲတစ်ဖိုင်ထိုင်(တစ်မလိ ၉, တစ်ထိုင်ပုာ်ကညီအနီာ်ခိမိာ်ပုာ်)လါသုာ်ဝဲတစ်ပိးတစ်လီအဂုာ်က
ကလုာ်ကလုာ်တဖာ်.

တစ်ဟ့ာ်ကုာ်တဲသကိးတစ် - တစ်ဂီာ်ယဲာ်နီာ်ဂံာ် ၂၄ (၃၀မံးနံး)

ထံာ်ဘံာ်စံာ်အတစ်ဟ့ာ်ကုာ်အခးကုာ်ပုာ်တဂုာ်အပုာ်မလိတဖာ်အဂီာ်ဖိးတစ်ဖုးအိုင်ဖိသုာ်အီနီာ်ဖိး
ဖိသုာ်အတစ်အိုင်(ICYF)လါဖိတဖာ်အဂီာ်န့ာ်, ဟ့ာ်ဝဲတစ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအခိာ်သုာ်မိာ်ပုာ်အတစ်ဟ့ာ်ကုာ်
ဟ့ာ်ဖး, ဗုာ်ဖိးတစ်အိုင်န့ာ်ဂံာ်န့ာ်ဘါဖိးတစ်အိုင်အိုင်ချဲ့အတစ်ဂုာ်တစ်ကျိာ်လါကမာ်စါမိာ်တဖာ်, ဟံာ်
ဖိဗီဖိတဖာ်ဖိးပုာ်တဂုာ်တဖာ်ဘာ်ဗးတစ်ဟ့ာ်ဖုးအီထဲမိာ်နီာ်ထံမုာ်တကလုာ်, တစ်ဖုးအိုင်တစ်အိုင်တစ်အီ
လါအနီာ်ဂံာ်န့ာ်ဘါဖိးတစ်ကွာ်ထွဲတချုးလါအိုင်ဖျါထိုင်ဖိးအခါ.

တစ်ဟ့ာ်ကုာ်အကလုာ်ကလုာ်အခိာ်တီတဖာ် - တစ်ဂီာ်ယဲာ်နီာ်ဂံာ် ၂၄

- ၁-၆လါ - တစ်ဖုးအိုင်ထဲနီာ်ထံတခါမိာ်, တစ်ဒီသဒါတစ်ဆူးတစ်ဆါ - တစ်မကဆဲးကဆီ
တစ် - တစ်ဆဲးန့ာ်ကသံာ်ဒီသဒါတစ်ဆါ, လဲာ်ဆူတစ်ကွာ်ထွဲတစ်အိုင်အိုင်ချဲ့အလီာ်လါ
အဆါအကတီာ်ဘာ်ဘာ်.
- ၆-၁၂လါ - တစ်ဖုးအိုင်ထဲနီာ်ထံတခါမိာ် + တစ်အိုင်တစ်အီလါအနီာ်ဂံာ်န့ာ်ဘါ.
- ၁၂-၃၆လါ - တစ်ဖုးအိုင်တစ်အိုင်တစ်အီလါအနီာ်ဂံာ်န့ာ်ဘါ, တစ်ဒီသဒါတစ်ဆူးတစ်ဆါ - တစ်
မကဆဲးကဆီတစ် - တစ်ဆဲးန့ာ်ကသံာ်ဒီသဒါတစ်ဆါ, တစ်မကဆဲးကဆီကွာ်ထွဲတစ်အိုင်အိုင်ချဲ့
လါကြါးဝဲဘာ်ဝဲအဆါကတီာ်ဘာ်ဘာ်.

ဖိးသန့ာ်ထိုင်သးလါတစ်ကွာ်နီာ်ကွာ်ဗါတစ်ထိုင်နီာ်တဲာ်နီာ်တစ်တဖာ်ဖိးတစ်ဂုာ်လါမလါသးသုာ်ဝဲတဖာ်

- တစ်မတစ်ဖုးအိုင်တစ်တဖာ် - တစ်အိုင်အကံာ်အစီဖိးအနီာ်ဂံာ် - ICYF
- တစ်အိုင်အိုင်ချဲ့အတစ်အိုင်သးပတီာ် - မနီာ်ဘာ်တစ်မလါစါ - မလါလဲာ်ဆူတစ်
ဆါဟံာ် - တစ်လုာ်ကွာ်ထွဲတစ်ဖိုင်ထိုင်ထီထိုင်အတစ်မနီာ်မလါတစ်ဖိုင်ထိုင်အလံာ်
- တစ်ဘာ်ကုာ်ဘာ်ကဲတစ် - တစ်ဆါဟံာ်, ကွာ်ထံသမံသမိးဟံာ်ဖိဗီဖိခိာ်ဗါဝးတရံး.
- နီာ်ခိခိာ်ဗါဝးတရံး - ကွာ်ထံသမံသမိးတစ်မကဆဲးကဆီတစ်
- ဟံာ်ဖိဗီဖိအတစ်အံးထွဲကွာ်ထွဲတစ်အကံာ်အစီဖိးအခိာ်ဗါဝးတရံး

တစ်အိုင်ဘုးတစ်တလီာ် - ၁၅ မံးနံး

ကရုာ်ဆဲးအတစ်ဂဲာ်လီ - ဟ့ာ်ကုာ်တဲသကိးဘာ်ထွဲဖိးတစ်မနီာ်မလါတစ်ဖိုင်ထိုင်အလံာ်အဂုာ်
အကျိာ် (၈၀မံးနံး) - သူ “ ကျဲဆူတစ်အိုင်အိုင်ချဲ့အတစ်မနီာ်မလါတစ်ဖိုင်ထိုင်အလံာ်.”

နီဖးလီ(၄)ကရူ - ဟ့ၣ်လီတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် - ကတဲၣ်ကတီၤတၢ်အဂီၢ် ၂၀မံးနံးဒီးပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢတၢ်မဲၣ်ညါ ၁၅မံးနံး.

တၢ်သံကွၢ် (၁) နကဟ့ၣ်ကူၣ်မိၢ်တဂၤလၢအဖိနီၢ်ခိတယၢ်ဃၢၤစ့ၤန့ၢ်ဒံးအသးန့ၣ်အသိး(Weight-for-Age)လၢအိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤအလွၢ်လါအပူၤလၢ “ကျဲလဲၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့” အလံာ်အပူၤန့ၣ်ဒံးလဲၣ်.

တၢ်သံကွၢ် (၂) နကဟ့ၣ်ကူၣ်မိၢ်တဂၤလၢအဖိနီၢ်ခိတယၢ်ဃၢၤစ့ၤန့ၢ်ဒံးအသးန့ၣ်အသိး(Weight-for-Age)လၢအိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤအလွၢ်ဘီအပူၤလၢ “ကျဲလဲၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့” အလံာ်အပူၤန့ၣ်ဒံးလဲၣ်.

တၢ်သံကွၢ် (၃) နကဟ့ၣ်ကူၣ်မိၢ်တဂၤလၢအဖိနီၢ်ခိတယၢ်ဃၢၤစ့ၤန့ၢ်ဒံးအသးန့ၣ်အသိး(Weight-for-Age)လၢအိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤအလွၢ်ဂီၤအပူၤလၢ “ကျဲလဲၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့” အလံာ်အပူၤန့ၣ်ဒံးလဲၣ်.

တၢ်သံကွၢ် (၄) နကဟ့ၣ်ကူၣ်မိၢ်တဂၤလၢအတဖုးအိၣ်ထဲအန့ၢ်ထံတမံၤဧၤဆူအဖိအိၣ်ယံာ်လါတဂၤန့ၣ်ဒံးလဲၣ်.

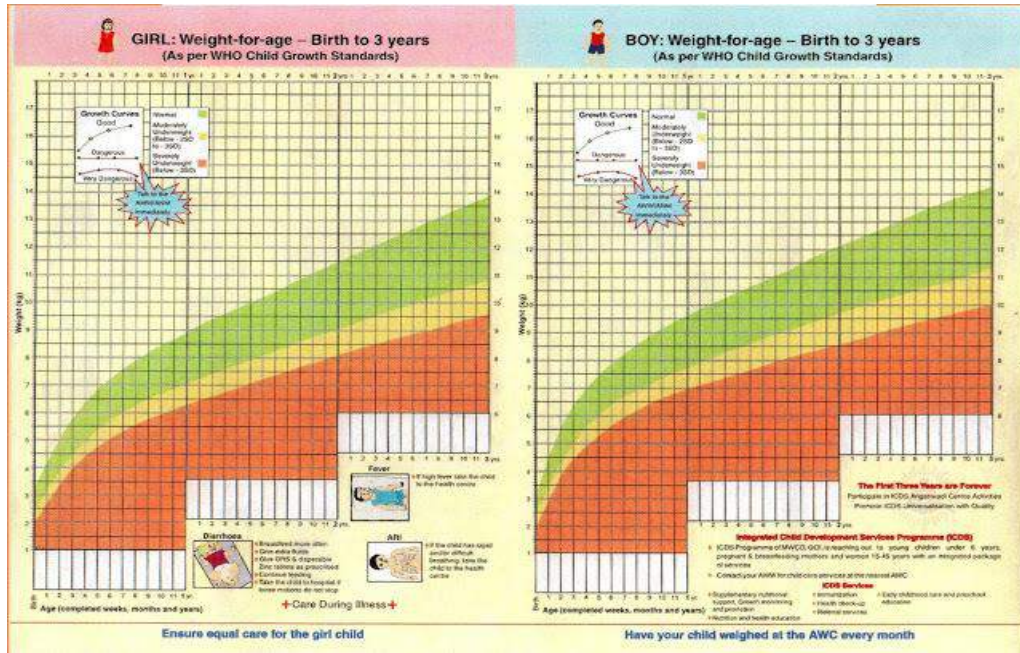
ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိလူၤကွၢ်ကရူၢ်အတၢ်စံးဆၢတဖၣ်ဒီးတဲၣ်နၢ်ပၢ်ဂ့ၤထီၣ်အါထီၣ်တၢ်တမံၤမံၤသ့ဝဲလဲၣ်လၢအမ့ၢ်လိၣ်ဝဲအခါ.

၁.၄ တၢ်ဖိတၢ်လံာ်ပိးလိတဖၣ်

- လံာ်ကုးဖးလဲၣ်, ထီၣ်ဒံးဘိဖးဒိၣ်(marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတၢ်(tape)
- လံာ်နီၤလီၤ -
 - ဖိသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အပတီၢ်တဖၣ်- ၁လါ, ၆လါ, ၁၂လါ, ၂န့ၣ်, ၃န့ၣ် ဒီး ၅န့ၣ် လၢ UNICEF *Facts for Life (ပအိၣ်မူခါဘၣ်သ့ၣ်ညါ)* - ၄ ဘ့ၣ်တဘ့ၣ် - ကဘျံးပၤ ၄၀-၄၅.
 - တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်တီၤဖျါအခိ
 - တၢ်ဒုးနဲၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်ဖိသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ် - တၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျိၤလၢစးခိပူၤ(hardcopy).
 - PowerPoint -ဖိသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်
 - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အုၣ်သးလၢအုၣ်ထၢၣ်နဲးကျဲစၢၤ -ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢ (WHO)- လံာ်ရိၤဒီးလၢအုၣ်ထၢၣ်နဲးအပူၤ (e-Library)လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒုးနဲၣ်ဖျါတၢ်မၤသးနီၢ်နီၢ်လၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်(eLENA) <http://www.who.int/elena/en/>
 - WHOအတၢ်သိၣ်လိဘၣ်ဃးတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါသမံသမိးဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်(Child Growth Assessment) - တၢ်တဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်အခိပညီ (Interpreting Growth Indicators) (လံာ်ဒီးသန့ၤလၢတၢ်ပံးန့ၢ်အိၣ်သ့) http://www.who.int/childgrowth/training/module_c_interpreting_indicators.pdf

လံာ်နီၤလီၤ - ကျဲဆူတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတာ်မၤနီၣ်မၤဃါတာ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အလံာ် - တာ်မၤလီၤ ၇.

တာ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်





တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်

ဖိသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီး အတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်

တၢ်မၤလိ ၇



တၢ်မၤလိအတၢ်တိၢ်ဟံ

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသု -

- တဲဖျါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်.
- ဟံဖျါထီၣ်တၢ်ဂုၤဖုၣ်ဖုၣ်ဖိဘၣ်ဃးညိၣ်န့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အပတီၢ်လီၤဆီလိာ်သးတနီၤ(တၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲတဖၣ်)
- ဟံဖျါထီၣ်တၢ်သမံသမိးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အတၢ်ကါဒိၣ်.
- တဲန့ၢ်ဟံတၢ်သူတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်တိၢ်ဖျါဒီး MUAC အတၢ်ထီၣ်တၢ်အပိးလိတဖၣ်အဂုၤဖုၣ်ဖုၣ်ဖိ.
- ဟံဖျါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအကလုာ်ကလုာ်



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

ပကက့ၢ်ဝဲ -

- ▶ တၢ်ခိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အခိပညီ
- ▶ တၢ်ကါခိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်သမံသမိးတၢ်ခိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်
- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိတၢ်တဖၣ်တၢ်ခိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်
- ▶ တၢ်ခိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး
- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအရူခိၣ်ဝဲတဖၣ်
- ▶ သူဖိသၣ်တၢ်ခိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤဃါအလံာ်ဒီး MUAC
- ▶ တဲနၢ်ပၢၢ်ဝဲတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါသမံသမိးတၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်အခိပညီ



တၢ်မၤလိအခိညီ

တၢ်အခိညီတဖၣ် -

- ▶ တၢ်ခိၣ်ထီၣ်န့ၣ်အခိပညီမ့ၢ်ဝဲတၢ်ခိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်လၢနီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤအခိၣ်အဆံး - အထီဒီးအဃၢ.
- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အခိပညီမ့ၢ်ဝဲခိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်လၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤတၢ်သ့.



တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်အတၢ်ကၢၤဒိၣ်

- ▶ တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်တပူၤဃီၤမ့ၢ်လၢဖိသၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢနီၢ်ခိၣ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၤလိာ်မုၢ်လိာ်သးအပူၤဒီးတၢ်သးကလၢၢ်ဘၣ်တၢ်အပူၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ခဲလၢၢ်ခဲဆုတခါဃီအသိး.
 - အဖိ, နီၢ်ခိၣ်ဒီးခိၣ်နူးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တၢ်အပတီၢ်လၢအကၢၤဒိၣ်ဝဲဒိၣ်မးလၢတၢ်မ့ၢ်ဖိသၢ်ကတီၢ်ဒီးဒိဘၣ်ဝဲတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်အတၢ်ကၢၤဒိၣ်တဖၣ်.
- ▶ တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၤကတၢၢ်ကြၢၤကတၢၢ်ဝဲလၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးဝဲအဂီၢ်.



တၢ်ကၢၤဒိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်သမံသမိးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်

- ▶ ဖိသၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်မ့ၢ်နီၣ်ထီၣ်လၢအဂ့ၤဝဲလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်ခဲလၢၢ်လၢပုၤတၢ်ပူၤအဂီၢ်.
- ▶ တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆိဆိဘၣ်ဃးတၢ်ဆိတလဲတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤလၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဒ်အတီၢ်ပတီၢ်ညီၣ်န့ၢ်အသိးန့ၢ်မၤစၢၤဝဲလၢကဃုသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၢ်လီၤမၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်လၢအကြၢၤအဘၣ်ဝဲ



တၢ်ဂ့ၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ခဲလၢ်

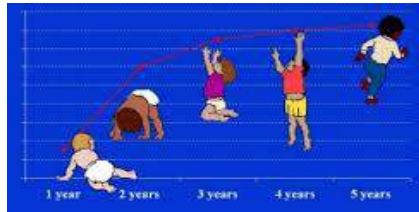
- တၢ်ဟဲလီၤစၢၤ
- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
- သးနံၣ်
- မုၢ်ခွါ
- နီၣ်ခိၣ်ဃၢၤဝးတရံး
- တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်တၢ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်ဃၢ်မူလၢတၢ်ဂၤအလီၤ
- မုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်
- တၢ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်-MCHအတၢ်မၤစၢၤ,တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်, အဂ့ၢ်အဂၤ



တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး

န့ၣ်ဟံၣ်ဖျါဝဲၣ်အမ့ၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ် -

- ▶ ဝဲလၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ထီၣ်နီၣ်တၢ်လၢတၢ်တူၢ်လီၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အတီၤပတီၢ်ညီၣ်န့ၢ်အပူၤလၢအါတက့ၢ်ဖိသၣ်သးနံၣ်ဒ်သိးသိးဝဲအကရူၢ်အပူၤအဂီၢ် (WHO အတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်တီၤပတီၢ်တဖၣ်).
- ▶ တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်သၣ်ဆံးဖိလၢန့ၢ်ထံန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်ဒီးအမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်အတီၤပတီၢ်တခါ.
- ▶ ကွၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်တီၤဖျါလၢခံ.



တၢ်ဂၢၤထီၣ်ပသီထီၣ်တၢ်အိၣ်သးအရူၤဒိၣ်အကတီၢ်

သးနံၣ်	မၤဟူးမၤဝးသး	နီၢ်ကစၢ်/တၢ်ရလိာ်မုၢ်လိာ်	တၢ်မၤဘၣ်လိာ်တၢ်	ကျိၣ်
၆-၈နံၣ်		ကွၢ်ဃီၤမိၢ်ဒီးနံၤကမံၣ်		
၃ လါ	ဝံၢ်ထီၣ်ခိၣ်			
၄-၅ လါ		သ့ၣ်ညါဝဲအမိၢ်	စးထီၣ်လၢကဖီၣ်ဃီၤတၢ်ဖိတၢ်လံာ်အဂီၢ်.	ဒိကန့ၣ်
၆-၈ လါ	ဆ့ၣ်နီၤလၢတလိာ်တၢ်မၤစၢၤ	လိာ်ကွၢ်တၢ်လိာ်ကွၢ်ဃီၤအိၣ်ခူသ့ၣ်လိာ်သးမုၢ်ဝဲ	ဆၢဃီၤတၢ်ဖိတၢ်လံာ်လၢစုခံၣ်မၤလၢဂၢ်ယၢ်မိယၢ်မိ	မၤကွၢ်ဝဲတၢ်သီၣ်တၢ်သဲအကလုာ်တဖၣ်



တၢ်ဂၢၤထီၣ်ပသီထီၣ်တၢ်အိၣ်သးအရူၤဒိၣ်အကတီၢ်

သးနံၣ်	မၤဟူးမၤဝးသး	နီၢ်ကစၢ်/တၢ်ရလိာ်မုၢ်လိာ်သး	တၢ်မၤဘၣ်လိာ်တၢ်	ကျိၣ်
၉-၁၀ လါ	စွါ	တန့ၣ်န့ၣ်/သးဒုဒိၣ်ပုၤမဲၣ်သ့ၣ်လီၤဆီတဖၣ်	တပျဲလီၤဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံာ်တဖၣ်	မၤအါထီၣ်တၢ်ကလုာ်သီတဖၣ်
၁၀-၁၁ လါ	ဆၢထၢၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ			တၢ်ကတိၤအခိၣ်ထံးတဖျၢၣ်
၁၂-၁၄ လါ	ဟးလၢတၢ်လီၢ်ဖးလံာ်		တုထီၣ်တၢ်	
၁၈-၂၁ လါ	ဟးလၢတၢ်လီၢ်အိၣ်, စးထီၣ်လၢကဃ့ၢ်ဝဲ		စးထီၣ်လၢကဃ့ၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်	ပံၣ်ဖိၣ်တၢ်ကတိၤဖျၢၣ်တဖၣ်တပူၤဃီ
၂၄ လါ	ဃ့ၢ်	ဃ့ထီၣ်လၢမုၢ်ဆါမိ		ကျိၣ်ပုၤဖျၢၣ်ဖျၢၣ်ဖိတဖၣ်





တၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်လဲၤဝဲတဆီတဆီဒ်အဂ့ၢ်အဝီအသိး

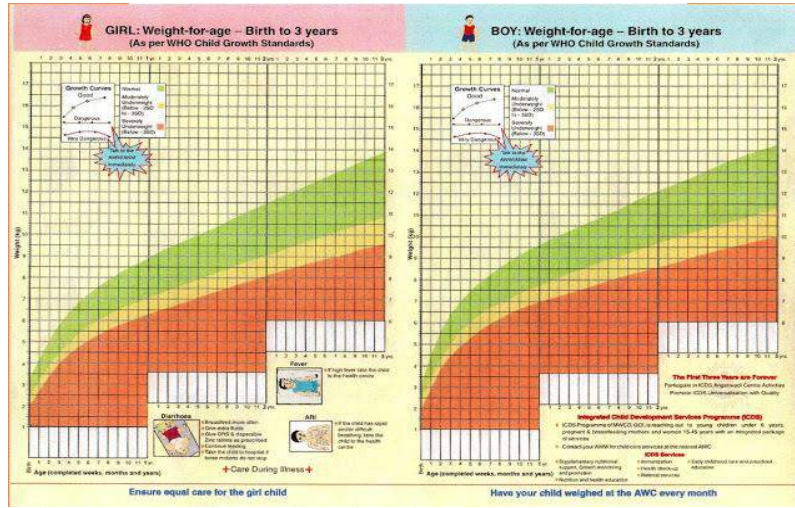


သူတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်

- ▶ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤစ့ၢ်ကိးဒ်အမ့ၢ်ကျဲလဲၤဆူ “တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့” အလံာ်
- ▶ ကျဲအညီကတၢ်တဘိလၢကထီၣ်နီၣ်တၢ်နီၣ်ဖိသၢ်နီၣ်ခိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်
- ▶ ဒိသန့ၤထီၣ်သးလၢနီၣ်ခိတယၢ်ဃၢစ့ၢ်သးနံၣ်အိၣ်အသိး
- ▶ မၤစ့ၢ်လၢကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢဖိသၢ်တဖၣ်အပူၤ
- ▶ စ့ၢ်နီၣ် ၁ နံၣ်-တလါဘၣ်တလါ
- ▶ ၁-၃နံၣ် - ၃ လါတဘျီ



တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်



TBC Nutrition Training of Trainers – Module 7



သူတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်တၢ်ပျါ

- ▶ ဟီၣ်ကဝီၤအလွဲၤလါ (နီၣ်ခိတယၢ်ဃာဲဝဲ ၀-၁ လၢတၢ်ဟံပနီၣ်အတီၤပတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤ)-မ့ၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၢ်လၢတၢ်ဟံပနီၣ်အတီၤပတီၢ်အသိး.
- ▶ ဟီၣ်ကဝီၤအလွဲၤဘီ (နီၣ်ခိတယၢ်ဃာဲဝဲ < -2 Zscore
- ▶ လၢတၢ်ဟံပနီၣ်အတီၤပတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤ) တၢ်အိၣ်လီၤထုးဖဲအကြး.
- ▶ ဟီၣ်ကဝီၤအလွဲၤဂီၤ (နီၣ်ခိတယၢ်ဃာဲဝဲ < -3 Zscore လၢတၢ်ဟံပနီၣ်အတီၤပတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤ) တၢ်အိၣ်လီၤထုးနးနးကလဲာ်

TBC Nutrition Training of Trainers – Module 7



တၢ်တဲန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်သမံသမိးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်တၢ်ဖျါအခိပညီ

သမံသမိးဝဲ...

- ▶ နီၣ်ခိတယၢၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ (Weight-for-Height)
- ▶ နီၣ်ခိတထီဝဲဒ်အကြးဒီးသးန့ၣ်အသိး (Height-for-Age)
- ▶ နီၣ်ခိအတယၢၢ်ဃၢစ့ၤန့ၣ်ဒီးသးန့ၣ်အသိး (Weight-for-Age)



နီၣ်ခိတယၢၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ (WFH)

- ▶ ငးန့ၣ်ဝဲနီၣ်ခိအတယၢၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ မ့တမ့ၢ် အါထီၣ်ဝဲဝဲလၢတယံာ်ဒီးဘၣ်.
- ▶ နီၣ်ထီၣ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢ “တၢ်ဃဲၤဃိ” အဂီၢ်.
- ▶ သူအီၤလၢတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါ “တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢာ်” အဂီၢ်.
- ▶ ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဖျါတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢာ် (GAM)
 - နီၣ်ခိတယၢၢ်ဃၢလီၤစ့ၤဝဲ (WFH) < -2 z-score ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဘုခံခိ ပၤလၢာ်
- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢာ်နးမး (SAM)
 - နီၣ်ခိတယၢၢ်ဃၢလီၤစ့ၤဝဲ (WFH) < -3 z-score ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဘုခံခိ ပၤလၢာ်



*** တၢ်နီၣ်**

- ▶ တၢ်ကဘုလၢနဆိၣ်လီၤဒီးလီၤဆၢၣ်ဝဲခံၣ်ပလၢၣ်လၢနခိၣ်လၢၣ်ခံၣ်လၢၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲခွၢ်ရံၣ်အိၣ်ကီၢ် (Kwashiokor) အပနီၣ်
- ▶ နီၤဖးလီၤဝဲအကလုာ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးတၢ်ဆါနးနးကလံာ်ဖဲလၢနီၢ်ခိတယၢၢ်ဃၢၣ်အနီၣ်ဂံၢ် (WFH z-score) မ့ၢ်အိၣ်ဒ်ညီၣ်တၢ်ဟံပနီၣ်အီၤအသိးသနာ်က့



နီၢ်ခိတထီၣ်အကြးဒီးသးန့ၣ်အသိး (HFA)

- ▶ ဟံဖျါထီၣ်က့ၤဝဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထဲအဃံ
- ▶ နီၣ်ထီၣ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢ“တၢ်ဒိၣ်ဃံ”အဂီၢ်.
- ▶ သူအီၤလၢတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါဆၢတၢ်“တၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢအယံာ်ထၢ”အဂီၢ်.
- ▶ ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဖျါတၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢအယံာ်ထၢ (GCM)
 - နီၢ်ခိတထီၣ်အကြးဒီးသးန့ၣ်အသိး (HFA) <-2 z-score
- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢအယံာ်ထၢ (SCM)
 - နီၢ်ခိတထီၣ်အကြးဒီးသးန့ၣ်အသိး (HFA) <-3 z-score

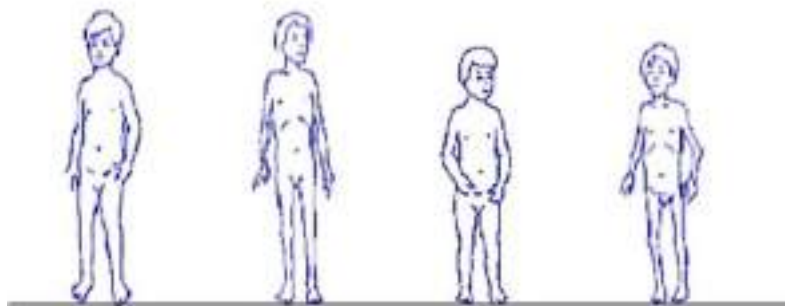


နိုဝ်းအတယာ်ဃာစုာန့ဒ်းသးန့ဒ်အသိး (WFA)

- ▶ ဟ်ဖိုဒ်နိုဒ်ထိဒ်
- ▶ ငှးန့ဒ်ဖျါက့ာဲတၢ်ဒိဒ်ဃံဒီးတၢ်ဃဲးဃိခံခါလၢဂ်.
- ▶ စူးကါအီၤလၢတၢ်ဃုသ့ဒ်ညါဆၢတံာ်တၢ်ကံလိစ့ၤ/နိုဝ်းအတယာ်ဃာစုာအဂီၢ်.
- ▶ ငှးန့ဒ်တၢ်လၢအတဂ့ၤဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်.
- ▶ ညီန့ၣ်လူၤကွၢ်ဃုသ့ဒ်ညါဝဲဖိသၣ်တကၤစ့ၣ်စ့ၣ်အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်.
(အဖိ - တၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိဒ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်)



တၢ်တဲဖျါထီၣ်အခိပညီ



တၢ်ဒိဒ်ထီၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး
နိုဝ်းအတယာ်အစးဒီး
အထီၣ်ဘၣ်ဝဲ

တၢ်ဃဲးဃိ
ဃဲးန့ၣ်ဒီးအညီ
န့ၣ်ဝဲအသိး

တၢ်ဒိဒ်ဃံ
ဖျါန့ၣ်ဒီးအညီ
န့ၣ်ဝဲအသိး

တၢ်ဃဲးဃိဒီးတၢ်ဒိဒ်ဃံ
ဃဲးန့ၣ်ဒီးဒီးဖျါန့ၣ်ဒီးအ
ညီန့ၣ်ဝဲအသိး



The use of epidemiological tools in conflict-affected populations: open access educational resources for policy-makers. London School of Hygiene and Tropical Medicine; http://conflict.lshtm.ac.uk/page_115.htm.

WHO နိုမေးလီဂမ် အကလုာ်အပတ်ီ

(ဟီဝ်ခိဝ်ဒီဖျာဝ်တၢ်အိဝ်လီၤထုးသတူာ်ကလံာ်အတီၤပတီၢ်တဖၣ်, ပှၤနီဝ်ဂံၢ်နီဝ်ဖိအပတ်ီ)

တၢ်နးနးကျဲၤကျဲၤ	ညီၣ်န့ၢ်မၤသးလၢ ဖိသၣ်လီၤတုၤၤၤ
တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤသ့	< 5%
တၢ်တူၢ်သ့	5-9%
အိဝ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အပူၤ	10-14%
အိဝ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ်နးနးကလံာ်အပူၤ	> 15%

WHO အတၢ်နိုၤမေးလီၤတၢ်အကလုာ်အပတ်ီအံၤလၢတၢ်သ့အီၤလၢတၢ်မၤလီၤပျီၤအပတ်ီ.ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်အိဝ်လီၤထုးအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ခိၣ်ထီၣ်လိာ်ထီၣ်ဝဲလၢပှၤနီဝ်ဂံၢ်နီဝ်ဖိ/ပှၤတၢ်အပူၤ-အဒိ - ပှၤဖိသၣ်လၢသးအိဝ်ယၢ်နီဝ်ဆူဖိလံာ်လၢအိဝ်ဒီးတၢ်အိဝ်လီၤထုးသတူာ်ကလံာ်လၢအမုၢ်ကယၢ်မ့ၢ်အိဝ်စ့ၤန့ၢ် ၅မုၢ်ကယၢ်န့ၢ်, အိဝ်ဝဲလၢ“တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤသ့”အပတ်ီၣ်လၢတၢ်နိုၤမေးလီၤဝဲဖိသၣ်အတၢ်အိဝ်လီၤထုးအကလုာ်အပတ်ီအသီးန့ၢ်လီၤ.



WHO နိုမေးလီဂမ် အကလုာ်အပတ်ီ

(ဟီဝ်ခိဝ်ဒီဖျာဝ်တၢ်အိဝ်လီၤထုးယံာ်ထၢအတီၤပတီၢ်တဖၣ်, ပှၤနီဝ်ဂံၢ်နီဝ်ဖိအပတ်ီ)

တၢ်နးနးကျဲၤကျဲၤ	ညီၣ်န့ၢ်မၤသးလၢ ဖိသၣ်လီၤတုၤၤၤ
စ့ၤ	< 20%
ဝဲအကြး	20-29.9%
အါ	30-39.9%
အါခိၣ်မး	> 40%



တၢ်ထီၣ်စုၤန့ၣ်ခၢၣ်သးအတၢ်အိၣ်သး(MUAC)

MUAC ညီၣ်န့ၣ်တၢ်မၤအီၤလၢ -

- ▶ တၢ်ထီၣ်ဝဲ တၢ်အဃၢၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဘီၣ်
- ▶ ဖိသၣ် ၆-၅၉ လၢတဖၣ်
- ▶ တၢ်ထီၣ်တၢ်လၢအညီၣ်ကတၢၢ်ဝဲလၢတၢ်သူၤအီၤလၢပုၤတၢ်အပူၤ
 - >12.5 cm = လီၤသူၣ်မံသးမံ
 - 11.5 to 12.5 cm = လၢအစၢ်ဆူတၢ်အိၣ်လီၤထုးဖဲအကြၢး
 - <11.5 cm = တၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢအနးနးကလဲၣ်



တၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအပတီၢ်လၢစုၤန့ၣ်တီၤလီၤ(MUAC)

YouTube တၢ်ဂီၤမူ

တၢ်သမံသမိးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်သူဝဲတၢ်ကဘုဒီး MUAC

Link - <https://youtu.be/3pQUtOsjjSY>



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်



အိၣ်ဖျၢၣ် - ၆ လၢ

- ▶ ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဃး - တၢ်ဒုးအိၣ်ထဲၣ်န့ၣ်ထံတခါမိၤ, တၢ်ဒိသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ - မၤတၢ်ကဆုၣ်ကဆီၣ်လၢအဂ့ၤ - တၢ်ဆဲးန့ၣ်ကသံၣ်ဒိသဒၢတၢ်ဆါ, လဲၤဆူတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်လၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်.

၆လၢ - ၁၂လၢ

- ▶ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ဖိမိၣ်တဖၣ်ခဲလၢၣ်ဃုၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံဒီးဟံးဖျိၣ်အါထီၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဘၣ်.

၁၂လၢ - ၃၆လၢ

- ▶ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ဖိမိၣ်တဖၣ်ခဲလၢၣ်ဃုၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးမၤတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဘၣ်တၢ်အိၣ်အသံးအကၢၣ်, တၢ်ဒိသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ - တၢ်မၤကဆုၣ်ကဆီၣ်တၢ်, တၢ်ဆဲးန့ၣ်ကသံၣ်ဒိသဒၢတၢ်ဆါ, လဲၤဆူတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်လၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်.

See TBC IYCF Counselling Cards

တၢ်ဘျး



တၢ်မၤလိ ၈

တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိ
အတၢ်အိၣ်- (IYCF) လၢပတီၢ်ထီ
တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
ဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်



တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF) - ပတီၢ်ထီ

တၢ်မၤလိ ၈ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိ ၈ - ပတီၢ်ထီတၢ်မၤလိဘၣ်ဃးတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF)

တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၃၃၀ မံးနံး/၅.၅ န့ၣ်ရံၣ် (ဟံးဖှိၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်ဘျးတၢ်ဖိအဆၢကတီၢ် ၁၅ မံးနံး x ၂၁၅ နီး ၁ န့ၣ်ရံၣ် မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်တဘျီ)

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဒုးသ့ၣ်ညါဝဲတၢ်မၤလိခိဖျိတဲဝဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်

၈.၁ တၢ်ကတိၤလၢညါ - ၁၅မံးနံး

- တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF)မုၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်မၤလၢအကၢိဒိၣ်ဝဲတခါ.
- ဖိၣ်မုၢ်ဒီးဖိသၢ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤထုးအါဒိၣ်န့ၣ်ကရူၢ်အဂၤ.
- ဖိၣ်မုၢ်ဒီးဖိသၢ်တဖၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်ဖဲလၢဖၢထီၣ်ကတီၢ်, ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံကတီၢ်ဒီးဖိသၢ်အတၢ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ကတီၢ်.
- UNICEFအတၢ်ဂ့ၢ်မၤသးအတၢ်ကိၣ်ဒုးန့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢပုၤတဂၤစုာ်စုာ်, ဟံၣ်ဖိဃိဖိတဖၣ်, ပုၤတဝၢတဖၣ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီ.
- တၢ်အိၣ်လီၤထုးန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်လၢဒုးကဲထီၣ်သတူၢ်ကလၢ, တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤကဲထီၣ်သး, ဂံၢ်ခိၣ်ထံးအ တၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်လၢမၤဘၣ်ဒိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဘျီဆ့တၢ်အစၢလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤဘၣ်ဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်(IYCF)အတၢ်အိၣ်လီၤထုးအဂီၢ်.

၈.၂ တၢ်မၤလိအတၢ်တိၢ်ဟံးတဖၣ် - (၁၅ မံးနံး)

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ဟံးဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်မၤပိာ်ထွဲဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်(IYCF)လၢအဘၣ်ဝဲန့ၣ်မုၢ်တၢ်လၢအကၢိဒိၣ်ဝဲ.
- တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအမူအဖါလဲတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်(IYCF)အပူၤ.
- ဟံးဖျါထီၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဘၣ်ဝဲ.
- ဟံးဖျါထီၣ်IYCFအတၢ်မၤလၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲကတၢ်.

၈.၃ တာ်သိၣ်လိဖိဖးအကၠုၤအကွၢ်တဖၣ်ဒီးတာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

တာ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ် - တာ်မၤလိပတီၢ်အတာ်တိၣ်ဟံၣ်တဖၣ်ဒီးတာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ, တာ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂-၃.

(ပှၤဟ့ၣ်တာ်သိၣ်လိဖိဖးအတာ်မၤနီၣ် - ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိသ့ၣ်လံာ်ဒီးသန့ၤညီညီဖိလၢတာ်ကိးအီၤလၢ UNICEF Facts for Life (ပအိၣ်မူခါဘၣ်သ့ၣ်ညါ) - ၄ ဘ့ၣ်တဘ့ၣ် - တာ်ဒုးအီၣ်ထံ, တာ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါဒီးတာ်ခိၣ်ထီၣ်အသန့ၣ်တဖၣ်. လံာ်အံၤအိၣ်ဝဲလၢတာ်မၤန့ၢ်အီၤလီၤသ့ၣ်လၢ UNICEF အပှၢ်ယဲၤသန့)

တာ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ်လၢကရူၢ်ဒီးတဖုအဂီၢ်

- ပှၤဟ့ၣ်တာ်သိၣ်လိဖိဖးဝဲတာ်မၤလိပတီၢ်အတာ်တိၣ်ဟံၣ်တဖၣ်
- ပှၤသိၣ်လိတာ်ဖိဒုးသ့ၣ်ညါတာ်မၤလိပတီၢ်အံၤခီဖျိဟ့ၣ်ဝဲပှၤထီၣ်တာ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢတာ်သံကွၢ်သတူၢ်ကလံာ်ဖုၣ်ဖုၣ်ဖိတခါဒီးသိးလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်တ့ၢ်လံာ်ဆံးအါလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - တာ်သံကွၢ်သတူၢ်ကလံာ်ဖုၣ်ဖုၣ်ဖိ (၃၀မံးနံး) မ့တမ့ၢ် ပှၤထီၣ်တာ်မၤလိဖိတဖၣ်သ့ၣ်ဝဲဒးက့ဘၣ်ဃး IYCF အတာ်ဂ့ၢ်နီၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်အခိၣ်သ့ၣ်သၢခါ.
 - ၁. WHO ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢတာ်ကဘၣ်ဒုးအီၣ်ထံမိၢ်နီၣ်ထံတကလုာ်ဇိၤန့ၣ်အဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဝဲဝဲက) ၁လါ, ခ) ၃လါ, ဂ) ၆လါ, ဃ) ၂နံၣ်.
 - ၂. တာ်ဒုးအီၣ်ထံမိၢ်နီၣ်ထံတကလုာ်ဇိၤန့ၣ်, ဟ့ၣ်ခွဲးလၢတာ်ကဒုးအီၣ်ထံဆူဖိသ့ၣ်ဖဲလၢတာ်ကီၢ်ဝဲအဆၢကတီၢ်တဖၣ်. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်
 - ၃. တာ်ဒုးအီၣ်ထံမိၢ်နီၣ်ထံတကလုာ်ဇိၤန့ၣ်, ဟ့ၣ်ခွဲးလၢတာ်ကဒုးအီၣ်ထံမ့တမ့ၢ် အံၤသ့ၣ်ဆၢထံဆူဖိသ့ၣ်ဖဲလၢဖိသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတာ်ညှိၣ်ဂီၢ်လီၤကီၢ်ဝဲအခါ. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်
 - ၄. တာ်ဒုးအီၣ်တာ်အိၣ်တာ်အီၤလၢအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါတဖၣ်ကဘၣ်တာ်ဒုးအီၣ်အီၤဖဲ-က) တလါဝံၤလီၢ်ခံ, ခ) ဖဲလၢဖိသ့ၣ်မ့ၢ်ဆိးက့, ဂ) ဖဲလၢတာ်တဒုးအီၣ်ထံနီၣ်ထံဃုလါဝံၤအလီၢ်ခံ, ဃ) တဘျီဃီဖဲလၢဖိသ့ၣ်တဂၤအသးနံၣ်ပှၤထီၣ်ဝဲလၢအကွၢ်နီၣ်အမိၢ်ဘၣ်ဝဲအကတီၢ်, င) ဖဲလၢမိၢ်မ့ၢ်ဆိးက့ဝဲအခါ.
 - ၅. တာ်ဒုးအီၣ်မိၢ်နီၣ်ထံန့ၣ်ကဲဘျူးထဲလၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ်ဒီးတကဲဘျူးလၢမိၢ်အဂီၢ်ဘၣ်. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်
 - ၆. တာ်ဒုးအီၣ်တာ်အိၣ်တာ်အီၤလၢအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါကဘၣ်မ့ၢ်ထဲတာ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါတဖၣ်, တမ့ၢ်ဝဲဖြဲထံနံၣ်တာ်အိၣ်ဒီးတာ်အသိတဖၣ်ဘၣ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်.
 - ၇. တာ်ဒုးအီၣ်တာ်လၢမိၢ်နီၣ်ထံအလီၢ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤလၢ WHO လၢအမ့ၢ်တာ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးကဲဘျူးတုၤလီၤတီၤလီၤဝဲ. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်
 - ၈. မိၢ်နီၣ်ထံတမ့ၢ်တာ်လၢအမၤဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဝဲဖိသ့ၣ်အဂီၢ်တြီဆၢတာ်ဆါဘၣ်. - မ့ၢ်/တမ့ၢ်.
 - ၉. တာ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအသံးအကံာ်တဖၣ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်အိၣ်အီၤလၢအဆိတသ့ဖဲအသ့ဒီးသိးလၢကမၤစၢၤဖိသ့ၣ်အဂီၢ်အဘါကဆူၣ်ဝဲအဂီၢ်. မ့ၢ်/တမ့ၢ်.
- ပှၤဟ့ၣ်တာ်သိၣ်လိဖိမၤဘၣ်တာ်စံးဆၢဒီးတဲနံၣ်ပၢ်အဂ့ၢ်အကၠုၤ

က. တာ်ကွာ်ကဒါက့ုတော် (၃၀မံးနံး)

ပုၤဟ့ုန့ုတော်သိၣ်လိဖိဒုးန့ုနဲဲPowerPoint

- တာ်အိၣ်န့ုဂံၢ်န့ုဘါလၢအဂ့ုၤအမူဒါလၢဖိသၣ်အိၣ်န့ုဖိဒုးဖိသၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်. တာ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၄
 - ဖိသၣ်တဂၤလိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢကဘၣ်အိၣ်မူ, ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးဂ့ုထီၣ်ပသီထီၣ်ဝဲ.
- တာ်အကါဒိၣ်လၢတာ်အိၣ်ခံန့ုအဆၢကတီၢ်ဒီးတာ်အိၣ်လၢမိၢ်ဟၢဖၢပုၤအဆၢကတီၢ် - တာ်ဂီၤယဲၤ ၅.
 - တာ်အဆၢကတီၢ်အကါဒိၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤအတာ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ကမ့ၢ်ဝဲဲ ၂ န့ုန့ုဒုးဖိသၣ်အိၣ်လၢဖါလီၢ်ပုၤအကတီၢ် (၁၀၀၀ သီ)
 - ခိၣ်န့ုးအတာ်ဒိၣ်ထီၣ်
 - နီၢ်ခိၣ်ထီၣ်ချ့ဒီးအတယၢ်ဃၢထီၣ်ချ့.
 - မၤဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတာ်ဆါအဂံၢ်အဘါ
 - ဒုးအိၣ်တာ်လၢအဘၣ်ဝဲဲလၢဆိးက့ုအခါ
 - ကွၢ်ထွဲတာ်ဆိးက့ုလၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်ဒ်သိးလၢကအိၣ်မူဒီးဒိၣ်ထီၣ်ဝဲအဂီၢ်
 - တာ်မၤဝဲတာ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်ဘါ ၁၀၀၀သီအကျဲန့ုန့ု ဒုးအိၣ်ထီၣ်တာ်မုၢ်လၢလၢအဂ့ုၤဝဲလၢခါဆူညါအဂီၢ်.
- ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဖျၢန့ုဟ့ုန့ုက့ုဝဲတာ်ဒုးအိၣ်တာ်အတာ်မၤရဲၣ်ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်(WHO/UNICEF) - တာ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၆
 - ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢဝဲတာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအတာ်မၤစၢၤဒီးတာ်မၤအကျိၤအကျဲလၢတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤဒီးတဖၣ်.
 - တာ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်မိၢ်န့ုထံတကလုာ်ဒီး - ၆လါ
 - တာ်ဒုးအိၣ်တာ်အိၣ်န့ုဂံၢ်န့ုဘါအိၣ်ဒီးတာ်အိၣ်လၢအန့ုဂံၢ်န့ုဘါလၢအလၢပုၤတဖၣ် - ၆လါဝဲၤလီၢ်ခံ့ဃုာ်ဒီးတာ်ဆဲးဒုးအိၣ်မိၢ်န့ုထံတုၤလၢခံန့ုအတာ်ပုၤ.
- ပုၤဟ့ုန့ုတော်သိၣ်လိဖိနီၤလီၤ ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်IYCF အတာ်ဟ့ုန့ုက့ုဝဲတာ်သကိးအခးက့ုတဖၣ်လၢတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတာ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် - လိၣ်နီၤလီၤ - “ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်- IYCFတာ်ဟ့ုန့ုက့ုဝဲတာ်သကိးတာ်အခးက့ုလၢပုၤတဝါအပုၤမၤတာ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်”
- ပုၤဟ့ုန့ုတော်သိၣ်လိဖိတဘၣ်ပုၤထီၣ်တာ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢတာ်အဝဲအံၤမ့ၢ်တာ်န့ုကျဲလၢတာ်မၤအီၤတခါလၢမၤဂ့ုထီၣ်IYCFဒီးဟ့ုန့ုတော်က့ုဘၣ်က့ုသ့ဆူမိၢ်ပာ်တဖၣ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်ဘၣ်ဃးတာ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ုထံတခါမိၢ်ဒီးတာ်ဒုးအိၣ်တာ်အိၣ်တာ်အီၤလၢအန့ုဂံၢ်န့ုဘါတဖၣ်. ပကသ့ဝဲတာ်အံၤလၢကပာ်ဃုာ်ဝဲတာ်ဒုးအိၣ်တာ်မၤလၢပုၤထီၣ်တာ်အိၣ်န့ုဂံၢ်န့ုဘါအတာ်ဂ့ုဘၣ်ဃး IYCFအတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤအတီၤပတီၢ်.

ခ. တ်းဒုးအိမ်ိန်နိယံ (၃၀မံးနံး) - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၈-၁၂

- တ်းဒုးအိယဲမ်ိန်နိယံတကလုာ် - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၇-၈
- တ်းန့ာ်ဘျူးန့ာ်ဖိန် - ဖိသုာ်အိန်နိဖိအဂီာ် - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၉-၁၀
- တ်းန့ာ်ဘျူးန့ာ်ဖိန် - မိာ်အဂီာ် - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၁၁
- တ်းလၢအတြိမၤတံာ်တံာ်ဒုးအိမ်ိန်နိယံ - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၁၂

တ်းအိန်ဘျူးတစိာ်တလီာ် - ၁၅မံးနံး

ဂ. တ်းဒုးအိန်တံာ်အိန်တံာ်အိလၢအန့ာ်ဂံန့ာ်ဘါ (၃၀မံးနံး) - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၁၃-၂၀

- ခဲအံးခဲအံး, ဆံးအါဒီးနိန်ဂံ - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၁၃-၁၄
- စးထီန်လၢ ဖလါ - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၁၅-၁၆
- ဒုးအိန်အိလၢ ၆-၉လါ - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၁၆
- ဒုးအိန်အိလၢ ၉လါ-၁၂လါ - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၁၇
- ဒုးအိန်အိလၢ ၁၂လါ-၂၄လါ - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၁၈-၁၉

တ်းအိန်သးလီလီဆီဆီ - ဒုးအိန်ဖိသုာ်လၢအဆိးကုာ်တက - တ်းဂီယဲးနိန်ဂံ ၂၀

- ပုၤဟ့ာ်တံာ်သိန်လိဖိကြါးဘုာ်ဟ့ာ်တံာ်ဆၢကတီာ်လၢတံာ်ကတိၤသကိးတံာ်အဂီာ်. ပုၤထီန်တံာ်သိန်လိဖိတဖုာ်ဘုာ်သုာ်သုာ်အတံာ်သံကွာ်ကအိန်ဝဲဘုာ်ဃးတံာ်ဒုးအိန်တံာ်အိလၢအန့ာ်ဂံန့ာ်ဘါလၢအဘုာ်တံာ်ဟ့ာ်ကုာ်ဟ့ာ်ဖးအိလၢဖိသုာ်အိန်၆-၂၄လါတဖုာ်အဂီာ်.
- WHO အတံာ်ဟ့ာ်ကုာ်ဟ့ာ်ဖးတနီၤန့ာ်ဘုာ်သုာ်သုာ်ကကီဝဲလၢဒဲကဝီၤအတံာ်အိန်သးဖိခိန်. ပုၤဟ့ာ်တံာ်သိန်လိဖိသံကွာ်သုလၢဘုာ်မနုၤဃိတံာ်ဟ့ာ်ကုာ်ဟ့ာ်ဖးတံာ်တဖုာ်အံၤကကီဝဲန့ာ်လဲာ်ဖိလဲာ်ဂုၤဂုၤ, IYCF အတံာ်ဟ့ာ်ကုာ်အခးကုာ်ကပိာ်ထွဲဝဲWHO အတံာ်ဟ့ာ်ကုာ်ဟ့ာ်ဖးတဖုာ်န့ာ်လီၤ.

တ်းအိန်ဘျူးတစိာ်တလီာ် - မုာ်ထုာ်တံာ်အိန် ၁ နုာ်ရံာ်

ဃ. ဟ့ာ်ကုာ်တံာ်မၤ IYCF အတံာ်ဆိကမိန်လၢအကြါးဝဲဘုာ်ဝဲကတံာ်တဖုာ်. (၁၅မံးနံး) တ်းဂီယဲး ၂၁-၂၃.

- တ်းစးထီန်ဒုးအိမ်ိန်နိယံ - တဘုာ်ဒုးအိန်ဆိတံာ်အိန်အဂုၤအဂၢၤတဂုၤ, ဒုးအိမ်ိန်နိယံထီန်သီ(နိယံတကွဲထုး)
- တ်းကဘုာ်ဒုးအိမ်ိန်နိယံ - တ်းဒုးအိယဲမ်ိန်နိယံတကလုာ်အဆၢကတီာ်-တံာ်ဖုာ်အန့ာ်အဆၢကတီာ်(တံာ်စးထီန်ဒုးအိန်တံာ်အိန်ဃုာ်ဒီးမ်ိန်နိယံ).
- တ်းန့ာ်ထံပလီတဖုာ်ဒီးအခိန်မိာ်တဖုာ်
- တ်းအိန်အသံးအကံာ်တနီၤ, ခဲအံးခဲအံး, တံာ်ဟံာ်ဖိန်ဃါဃုာ်အိၤ, အိန်ဒီးအကံာ်အစီ
- တ်းလိာ်ဘုာ်တံာ်အိန်န့ာ်ဂံန့ာ်ဘါအနိန်ဂံ၈၅ၤ
- တ်းအိန်ဖြိထံနံာ်ဘါ

-----တၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၢ်ဂၤတဖၣ်-----

- မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂ့ၢ်ကတၢၢ်ဖဲလၢအိၣ်ဒီးအဟုးသးဒီးဒုးအိၣ်န့ၢ်ထံအဆၢကတီၢ်
- ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါဝံၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်
- တၢ်ကူစါတဘျီဃီဖဲလၢဆိးက့အခါ, တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ဖဲလၢဆိးက့ဒီးဆိးက့ဝံၤအခါ.
- တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢအဂ့ၢ်ဆီတလဲတၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါးလိာ်သးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ/တံၤသကိးအတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ.
- တၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဆၢက့ၤတၢ်ထံၣ်

c. တၢ်တၢ်တဖၣ် (၃၀ မံးနံး)

ကရူၢ်အတၢ်ဂံၤလိ

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်ဖိသိၣ်လိဖိမၤပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢကဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ်လိာ်သး ၂ ကရူၢ်.

- ကရူၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်တၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲအါမးလၢတၢ်မၤဝဲYCFအတၢ်မၤလၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲကတၢၢ်တဖၣ်.
- ကရူၢ်တဖၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ခိၣ်နီၤလီၤလိာ်သးတၢ်အစၢၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဃုထံၣ်န့ၢ်ဝဲတဖၣ်.

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိမၤစၢၤပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢကဒုးဘျးစဲဝဲတၢ်တၢ်တဖၣ်ဆူတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကတီၢ်သကိးအီၤလၢအခိၣ်ထံးဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်လီၤထုးကဲထီၣ်သးအတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်. ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိပၤဆုၢ်န့ၣ်ကျဲဝဲကရူၢ်ဖးဒိၣ်အတၢ်ကတီၢ်သကိးတၢ်.

- တၢ်တၢ်တဖၣ်ဘျးစဲဝဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ်(တဘျီဃီ, တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံး) ဒီးပၣ်ဃုၣ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢ်တဖၣ်သ့ဝဲ
 - တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအတၢ်တြီၢ်မၤတံၢ်တၢ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထံမိၢ်န့ၢ်ထံဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဝဲတဖၣ်.
 - ပှၤဂ့ၢ်ဝီဒီးပှၤတဝၢအတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ
 - တၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီးတၢ်စူၢ်တၢ်န့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်.
 - တၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ် - တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဝဲ, အကံၢ်အစီဒီးအနီၣ်ဂံၢ်.
 - တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ် - တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်ဒီးအကံၢ်အစီ.
 - ကျိၣ်စုဒီးတၢ်ဖိၣ်တၢ်ယၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ် - အိၣ်ဒီးကျိၣ်စုလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအဂၤတဖၣ်, ဒီးကပှၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်.

တၢ်ကွဲးဖျိၣ်က့ၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ကျၢၢ်တၢ်က့ၤ IYCF အတၢ်သိၣ်တၢ်သီဖၢၢ်ပျၢၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအီၤ (၁၅မံးနံး)

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိကွဲးဖျိၣ်ပျၢၢ်က့ၤတၢ်မၤလိအတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးဖိလၢ်အသိး -

- က) IYCF မ့ၢ်တၢ်လၢအကၢၤဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်လၢၢ်အဂီၢ်ဒီး IYCF မ့ၢ်တၢ်မၤလၢအကၢၤ ဒိၣ်ဝဲဒိၣ်မး.
- ခ) တၢ်လၢအကဲဘျုးကဲဖျိၣ်ဝဲတဘျီဃီဒီးတၢ်လၢအကဲဘျုးကဲဖျိၣ်ဝဲလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ယံၣ်ဝဲအဂီၢ် တဖၣ်ဟဲဃီၤဝဲလၢ IYCF အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ.
- ဂ) တၢ်တၢ်အိၣ်ဝဲအါမးလၢ IYCF အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်မၤလၢအအိၣ်ထီၣ်ဝဲအပူၤ, ဘၣ်ဆၣ် IYCF လၢ WHO ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲတဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤပိၣ်ထွဲအီၤ, တၢ်အစၢတဖၣ်ကဘၣ်ကဲထီၣ် လိၣ်ထီၣ်ဝဲ.
- ဃ) IYCF အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဖံးအီၤမၤအီၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ စၢၤဒိၣ်ဒိၣ်လၢလၢ်.
- င) IYCF အတၢ်ဖံးတၢ်မၤစ့ၢ်ကီးလိၣ်ဘၣ်မိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢအဂ့ၢ်.

တၢ်ဖုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ကတိၤသကိးတၢ် - (၄၅ မံးနံး)

သ့ထံၣ်ဘၣ်စံၣ် IYCF အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခးက့တဖၣ် - လၢပုၤတဝၢအပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်, လၢဖံတဖၣ် အဂီၢ်.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖုးန့ၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးအခးက့ ၂က့ဒီးတဲဘၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ် လၢခးက့တဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဖုးကဲထီၣ်အီၤလၢပုၤတဝၢအပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်, နီ အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အပုၤမၤတၢ်ဖိ, ကဟ့ၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဆူၣ်မိၢ်လၢအဖၢထီၣ်အဖိတဖၣ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဃီဖိဘၣ်ဃး IYCF, ဟ့ၣ်ဃုၣ်ဒီးခက့လီၤလီၤဆီဆီတစူၣ်လၢဟ့ၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ ဆူၣ်ဖံတဖၣ်အဂီၢ်, မ့ၢ်လၢအမ့ၢ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤမူၤဖးဒိၣ်လၢကဟ့ၣ်ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ် ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဟံၣ်ဖျါထီၣ်ခးက့လၢတၢ်ဖုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤတဖၣ်

- IYCF အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့လၢပုၤတဝၢအပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၆-၂၇
 - တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ် - တၢ်ဆဲးကျၢဆဲးကျိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်, ခးက့ ၁-၁၉
- IYCF အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့လၢဖံတဖၣ်အဂီၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၈-၂၉
 - တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ် - တၢ်ဆဲးကျၢဆဲးကျိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်, ခးက့ ၁-၁၄
- IYCF ခးက့အတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အကျဲကပူၤ - တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်လၢအဘျးစဲဒီးတၢ်ဂီၤတဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃၀

သူ “ တ်းဒုးနဲဒ်ဒီးတဲ ” အတဲာ်မၤအကျိၤအကျဲ, ပှၤဟ့ၣ်တဲာ်သိၣ်လိဖိတဲာ်န့ၢ်ပာ်ဝဲတဲာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခးက့အစ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးအိးထီၣ်အိၤတကဘျဲးဘၣ်တကဘျဲး. ပှၤထီၣ်တဲာ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကကွဲာ်ဝဲဒီးကွဲာ်ဃုာ်ဝဲဒီး အလံာ်နီၤလီၤလၢတဲာ်ဟ့ၣ်လီၤအိၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိး. မ့ၢ်လၢတဲာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤအခါဒိၣ်ဝဲအဃိၣ်န့ၣ်, တဲာ်မၤအကျိၤအကျဲအဝဲအံၤမ့ၢ်ကျဲလၢအဂ့ၢ်ကတဲာ်ဝဲလၢကဒုးနဲဒ်တဲာ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတဲာ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်.

- ပှၤထီၣ်တဲာ်သိၣ်လိဖိတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်ကကွဲာ်ဝဲအတဲာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့လၢတဲာ်ကွဲးဒိန့ၢ်အိၤဒီးနီၤလီၤအိၤဖၣ်.
- ပှၤဟ့ၣ်တဲာ်သိၣ်လိဖိကမၤလီၤတဲာ်လၢပှၤထီၣ်တဲာ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်န့ၢ်ပာ်ဝဲခီဖျိဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တဲာ်ခွဲးတဲာ်ယၢ်လၢကသံကွဲာ်ဝဲတဲာ်သံကွဲာ်တဖၣ်.

တဲာ်အိၣ်ဘျဲးတဖၣ်တလီၢ် - ၁၅ မံးနံး

တဲာ်ဒုးနဲဒ်ဖျါထီၣ်တဲာ်ဒီးတဲာ်လူၤကွဲာ်တဲာ်မၤလိသး - ၂န့ၣ်ရံၣ် - (ကရူၢ်အတဲာ်ကတဲာ်ကတီၤတဲာ်ဒီးတဲာ်မၤလိထံသး ၃၀မံးနံး - ကရူၢ်တဖုစ့ၣ်စ့ၣ်မၤတဲာ်သိၣ်လိအတဲာ်ဂဲၤဒိ x၆ ကရူၢ် - ၁၅မံးနံး)

ပှၤဟ့ၣ်တဲာ်သိၣ်လိဖိတဲာ်ဘၣ်ပှၤထီၣ်တဲာ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢပှၤထီၣ်တဲာ်သိၣ်လိအကရၢဖိတဖၣ်ကဘၣ်ဒုးနဲဒ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢတဲာ်ကသ့ဝဲခးက့လၢအဘၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်ဒီးပှၤထီၣ်တဲာ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကမၤန့ၢ်ဘၣ်တဲာ်ခွဲးတဲာ်ယၢ်လၢကမၤလိသးလၢတဲာ်သိၣ်လိအတဲာ်ဂဲၤဒိအတဲာ်မၤအပူၤ.

- တဲာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးတဖၣ်က့လၢပှၤတဝါအပှၤမၤတဲာ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
- တဲာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့တဖၣ်လၢဖံတဖၣ်အဂီၢ်.

တဲာ်ဒုးနဲဒ်ဖျါထီၣ်တဲာ်သ့ဝဲတဲာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့တဖၣ် - တဲာ်သိၣ်လိအပှၤကရၢဖိတဖၣ်ဃုထၢတဲာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤဒီးဒုးနဲဒ်ဝဲခးက့တဖၣ်လၢတဲာ်သ့အိၤဒ်လဲၣ်လၢတဲာ်သိၣ်လိအတဲာ်ဂဲၤဒိအပူၤ.

- တဲာ်သိၣ်လိအပှၤကရၢဖိတဖၣ်ဒုးနဲဒ်တဲာ်စူးကါဝဲတဲာ်ဆဲးကျါဆဲးကျါးလိာ်သးဒီးတဲာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အတဲာ်သ့တဲာ်ဘၣ်တဖၣ်ခံခါလၢာ်လၢအဘၣ်ဝဲ - ဒိကန့ၣ်, တဲာ်န့ၢ်ပာ်တဲာ်, သိၣ်လိနဲဒ်လိဒီးကတီၤသကိးတဲာ် - ဒီးသ့ခးက့လၢအက့ၢ်ဂီၤ “ အိၣ်မဲာ်ညါဒီးလိာ်ခံ ” လၢကဒုးဘျဲးစဲတဲာ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီးအတဲာ်ဂီၤဘၣ်ဘၣ်ဝဲ.
- မ့ၢ်လိာ်ဝဲန့ၣ်, ကရူၢ်ကမၤဝဲတဲာ်ဒုးနဲဒ်တဲာ်ခံဘျီသ့ - တခါန့ၣ်မၤလိသ့သးဝံၤဝဲဒီးအဂၤတခါမၤလိသ့သးအိၣ်ဃုာ်ဒီးပှၤသိၣ်လိတဲာ်ဖိအတဲာ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တဲာ်ထံၣ်, နဲဒ်ဝဲတဲာ်သိၣ်လိအကျဲအကလုာ်ကလုာ်ဒီးတဲာ်ဂ့ၢ်ကိလၢအဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲ.

တဲာ်သိၣ်လိအတဲာ်ဂဲၤဒိ - ပှၤထီၣ်တဲာ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်သ့တဲာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခးက့တဖၣ်.

- နီၤဖးလီၤကရူၢ်တဖၣ် - ပှၤတဝါအပှၤမၤတဲာ်ဖိတဖၣ် ၄/ဖံ ၂
- ဃုထၢ မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်လီၤခးက့အခိၣ်တီၤတဖၣ်
- ကတဲာ်ကတီၤဒီးမၤအိၤ - ၃၀မံးနံးလၢတဲာ်ဒုးနဲဒ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တဲာ်လၢအလၢပှၤဝဲအဂီၢ်.
- တဲာ်ဒုးနဲဒ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တဲာ်လၢအလၢပှၤဝဲ - ၂၀မံးနံး/ကရူၢ်
- တဲာ်ဒုးနဲဒ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တဲာ်တခါစ့ၣ်စ့ၣ်ဝံၤလိာ်ခံ - တဲာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆၢက့ၤတဲာ်အဂီၢ် ၁၀မံးနံး

တၢ်ဖၢၢ်ဖျါကျါတၢ်က့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဖျါပၢၢ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ခးက့ၣ်တဖၣ်အတၢ်မၤလိပတီၢ်

တၢ်ဒုးန့ၣ်ပၢၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိ - ကျါတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်က့ၢ်တၢ်လၢခံကတၢၢ် - ၁၅မံးနံး

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိစ့ၢ်ကိးပၢၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်အကၢၢ်နီၣ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃၁

- တၢ်ကၢၢ်နီၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်ဒိသိးလၢကဃုသ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤတဖၣ်လၢမိၢ်ဒီးဖံတဖၣ်သ့ၣ်ညါဒီးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ကတိၤသကိးခးက့ၣ်တဖၣ်စးထီၣ်လၢအခီၣ်ထံးတုၤလၢအကတၢၢ်.
- တၢ်ကၢၢ်နီၣ်လၢကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်, လီၤဆီၣ်တၢ်လၢကမၤန့ၢ်ပုၤဒိကန့ၣ်တၢ်ဖိကကတိၤထီၣ်တၢ်.
- တလိၣ်လၢကဘၣ်မၤချ့ထီၣ်တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်.
- ထီၣ်ဘိန့ၣ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်ကတိၤထီၣ်တၢ်ဒီးဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲလၢအလိၣ်ဝဲ.
- ဒုးန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ဂီၤတဖၣ်အတၢ်မၤသကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဝဲဒီးမၤလီၤတၢ်လၢဖိၣ်သးခးက့ၣ်ဒီးပၢၢ်ဖျါထီၣ်အိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဒီးဖျါဝဲဂ့ၢ်ဂ့ၢ်လၢပုၤဒိကန့ၣ်တၢ်ဖိကထံၣ်ဝဲအဂီၢ်.

- န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်.

၈.၄ တၢ်ဖိတၢ်လံၤပိးလိတဖၣ်

- လံာ်က့ဖးလံာ်, ထီၣ်ဒိးဘိဖးဒိၣ်(marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတၢ်(tape)
- IYCF အတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအခးက့ၣ်တဖၣ်.
- ခိၣ်ဖျါထီၣ်, PowerPointအစးဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤအမဲၣ်သ့ၣ်.
- PowerPoint - တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသ့ၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်
- လံာ်နီၤလီၤ - PowerPoint အတၢ်ဒုးန့ၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်.
- လံာ်ဒီးသန့ၤတဖၣ်လၢပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအဂီၢ်ဒီးလၢတၢ်နီၤလီၤအိၣ်သ့ၣ်အဂီၢ် -
 - လံာ်လၢအကဲဘျူးညီညီဖိလၢတၢ်ကဖးအိၣ်အလံာ်ဒီးသန့ၤလၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအဂီၢ် - UNICEF *Facts for Life (ပအိၣ်မူခါဘၣ်သ့ၣ်ညါ)*- ငှဘ့ၣ်တဘ့ၣ် - တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ, တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အပတီၢ်တဖၣ်. လံာ်အံၤအိၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်လီၤသ့ဝဲလၢ UNICEF အပုၤယဲၤသန့
 - ဟီၣ်ခိၣ်ဒိဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ကျဲၤကရၢ (WHO) အတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသ့ၣ်ဖိတဖၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်အကဘျူး-နီၣ်ဂံၢ် ၃၂၄, လၢဖၤတြုၤအါရံၤ ၂၀၁၄. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/>

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအတၢ်တီၢ်နီၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိလၢတၢ်မၤပျီပုၤအဂီၢ်/ဖဲကတိၤပုၤမၤတၢ်ဖိအဂီၢ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤလိၤဘျုးဘျုးလၢတၢ်န့ၢ်ပၢၢ်အိၣ်ညီ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤအိၣ်အဂီၢ်လၢပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်သ့ၣ်အိၣ်သ့ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤအပူၤ. တၢ်မၤလိသ့သးအပတီၢ်မၤစၢၤပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢမၤလိဘၣ် IYCF အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ဃုၣ်ဒီးတၢ်မၤလိသ့သးလၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အခးက့ၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်နီၣ်

ပတီၢ်ထီတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိ နီၣ်ဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)

တၢ်မၤလိ ၈

တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ပာ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အဝဲအံၤဝံၤ, ပုၤလိၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်ကသု -

- ▶ ပာ်ဖျါလိၣ်ဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိနီၣ်ဖိသၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ် (IYCF) လၢအဘၣ်ဝဲန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကၢ်နီၣ်ဝဲ.
- ▶ တဲဖျါလိၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်လဲအမူအဒါလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိနီၣ်ဖိသၣ်ဖိတဖၣ် အတၢ်အိၣ် (IYCF) အပုၤ.
- ▶ ပာ်ဖျါလိၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဘၣ်ဝဲ.
- ▶ ပာ်ဖျါလိၣ် IYCF အတၢ်မၤလိအကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲကတၢ်.
- ▶ စူးကၢ်လိၣ်ဘိၣ်နီၣ် IYCF တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအခးက့ၣ်လၢတၢ်မၤတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

ပကကွၢ်ဝဲ -

- IYCFအတၢ်ကိၣ်ခိၣ်
- တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိၣ်န့ၢ်ထံ
- တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ
- IYCF အတၢ်မၤလၢအကြၢၢ်ဝဲဘၣ်ဝဲကတၢၢ်.



တၢ်ကတီၢ်လၢညါ

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢအဂ့ၢ်န့ၢ်အကိၣ်ခိၣ်ဝဲလၢ

- တၢ်အိၣ်မုၢ်အဂီၢ်
- တၢ်အိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်
- တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်



IYCF အတတ်ကျွမ်း

- ▶ တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)လၢအလၢပဲၤကြၢးဘၣ် ဝဲ/အဂၤကတၢၢ်အဆၢကတၢၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ် - ဖိသၣ်ခဲန့ၣ်ဆူဖိလၢ်.
- ▶ တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF)လၢအဘၣ်ဝဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ် အကၢိၣ်လၢဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်.



WHO/UNICEF ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဖျၢၣ်အတၢ်မၤရဲၣ်ကျဲၣ်ခိၣ်သ့ၣ်

- ▶ စးထီၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံဖဲလၢဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်လီၤဝဲတနၢ်ဂီၢ်အတၢ်ပူၤ
- ▶ တၢ်ဒုးအိၣ်ထံမိၢ်န့ၣ်ထံ တုၤဆူ ဖဲလၢ(တဘၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်ထံအဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ် အဂၤဆူဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဘၣ်)
- ▶ ဖဲလၢ ဖဲလၢဝဲလီၤခံ - တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအပူၤဖျဲးဝဲ တဖၣ် - တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါကဘၣ်လၢပဲၤဒီးကြၢးလီၤသးဒီးသးန့ၣ် (ကွၢ်တၢ်ဂီၤယံၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၃)
- ▶ ဆဲးဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံတုၤဆူ ၂န့ၣ်ဒီးဆူညါ.



တၢ်ဒုးအိၣ်မိၣ်နီၣ်ထံ

- ▶ မိၣ်နီၣ်ထံမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢဖိသၢ်အိၣ်နီၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
- ▶ တၢ်ကဲဘျူးကဲဖျိၣ်အိၣ်အါမးလၢဖိသၢ်အိၣ်နီၣ်ဖိသ့ၣ်ဒီးမိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.



တၢ်ဒုးအိၣ်ထံမိၣ်နီၣ်ထံတကလုာ်မိၣ်နီၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

- ▶ တၢ်အိၣ်ထံမိၣ်နီၣ်ထံန့ၣ်အိၣ်ဒီးပၢ်ဖျါလဲလၢအမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢ်ဆံးဖိ(လၢစၢၤနီၣ်ဖိလၢ)ထဲလၢမိၣ်နီၣ်ထံအိၣ်တပၣ်သ့ၣ်တၢ်အဂီၢ်တမံၤဘၣ်.
- ▶ လၢတၢ်ကတိၤအဂၢၤတဖျၢၣ်န့ၣ်, ထံတပၣ်ဘၣ်, တၢ်ထံတၢ်နီၣ်အဂၢၤတဖၣ်ပၣ်ဘၣ်, တၢ်နီၣ်ထံအဂ့ၢ်ကတၢၢ်တပၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အသံးအကၢ်တပၣ်ဘၣ်, ထဲဒၣ်လၢဘၣ်တၢ်မံၣ်တဖၣ်, ပၢ်လၢတၢ်ကဲဘျူးတၢ်ဘၣ်တဖၣ်(မံၣ်န့ၣ်လၢ)ဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢကသံၣ်သရၣ်ဖးဒိၣ်မ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်အူၣ်အိၣ်ဈ, အပုၤမၤတၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံအတၢ်ကဲဘျူးကဲဖှိၣ်လၢဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်



- ▶ ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအပဲၤသီးသးလိာ်သးဘၣ်ဘၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်အတၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်.
- ▶ ကံၢ်ဘျူးဝဲညီၣ်ဒီးဆူးသဝံးအီၤညီ
- ▶ မိၢ်န့ၢ်ထံအတၢ်ဆိတလဲတဖၣ်တဘျီဘၣ်တဘျီန့ၣ်ဘၣ်လိာ်အသးဒီးဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဆိတလဲတၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်.
- ▶ ထီၣ်ဘိန့ၣ်မၤတၢ်ကဆဲကဆိၣ်. လၢအသီလၢအဂ့ၤဒီးတၢ်ကိာ်တၢ်စ့ၣ်လၢအဘၣ်ဝဲ.
- ▶ ဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤသ့လၢဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်အလါဘၣ်ဒီးဖိသၢ်လၢအိၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်ဆိဝဲတရူးအလါဘၣ်ကတီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- ▶ မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လၢမိၢ်ဒီးဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိအဘၣ်စၢၤ.

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံအတၢ်ကဲဘျူးကဲဖှိၣ်လၢဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်



- ▶ တၢ်ဆူးအိၣ်န့ၢ်ထံမုၢ်တၢ်ဂ့ၤလၢဖိသၢ်ဖိအဂီၢ်လၢအခၣ်ခံဒီးမဲအတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်.
- ▶ မၤဂ့ၤထီၣ်ဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိအဂီၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအကျိၤကျဲဒီးဒီးသဒၢထီၣ်ဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်.
- ▶ မၤစၢၤလၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်နီၢ်မိၢ်ဒီးနီၢ်သး
- ▶ ဒီးသဒၢဖိသၢ်ဖိအတၢ်ဘိၣ်လုၤကုၤသ့ဝဲ.
- ▶ ဒီးသဒၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးဒီးမၤစ့ၤလီၤဖိသၢ်အိၣ်န့ၢ်ဖိအတၢ်သံတၢ်ပှၢ် (တၢ်သံတၢ်ပှၢ်အနီၣ်ဂံၢ်)

တၢ်ဒုးအီထဲမိၢ်န့ၢ်ထံအတၢ်ကဲဘျူးကဲဖှိၣ်လၢမိၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

- ▶ တၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤချ့ဝဲ.
- ▶ ဩဇာ(မၤပတုၣ်)မိၢ်အချ့ဟဲလီၤ
- ▶ ဒီသဒၤထီၣ်ဒါန့ၢ်ဒီးပိၣ်မုၢ်ဒိၣ်လီၤခဲစၢၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်.
- ▶ အပူၤတဒိၣ်ဘၣ်, ညီဒိၣ်ထီၣ်ဒီးဟံးန့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်စ့ၤ.
- ▶ ဒုးထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်ဟီမိၣ်တဖၣ်လၢမိၢ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢအသးမုၢ်သးစ့ၣ်ဒီးမုၢ်စ့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲ.



တၢ်တြီမၤတံၢ်တၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒုးအီထဲမိၢ်န့ၢ်ထံ

- ▶ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တလၢပွဲၤ
- ▶ တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအတၢ်ဖျၢၢ်တၢ်န့ၢ်တဖၣ်
- ▶ တၢ်မဲၢ်ဆူး
- ▶ ပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတလၢပွဲၤ
- ▶ တၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂူၤတဖၣ်ဘၣ်မးမိၢ်အတၢ်ဆါကတီၢ်.



တၢ်ဖးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်



- ▶ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တၢ်သ့သးန့ၣ် - လၢအကြၢးအဘၣ်, အလၢအပုၤဖိးတၢ်အိၣ်အကိၣ်လိၣ်ဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်အကိၣ်လိၣ်တဝၢ်(ကပုၣ်), ပၣ်ဖိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံ(မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤပုၤဖိၢ်န့ၢ်ထံအလီၢ်).
- ▶ တဟ့ၣ်က့ၣ်လၢဖိသၣ်စ့ၤန့ၣ်လၢအကိၣ်ဘၣ်.
- ▶ ဖိသၣ်လၢအိၣ် ၆-၂၄လၢတဖၣ်အကိၣ်.



တၢ်ဖးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်

- ▶ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်.
- ▶ လၢလၢပုၤပုၤ
- ▶ ပုၤဖိး
- ▶ ဟ့ၣ်ဖးအိၣ်အိၣ်အကျိၢ်ကျဲဘၣ်ဘၣ်.



တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ် ၆-၉လါ (ကွၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အခးက့ ၁၃)



တၢ်န့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်

- ▶ ဆဲးဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်
- ▶ တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်တဖၣ်.
- ▶ ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်အသိး -
 - ဝဲဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်
 - အနီၣ်ဂံၢ် မၤအါတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ် (1/2)
 - အတီၣ် - မၤဘျးအိၣ်, မၤလီၤကမ့ၣ်အိၣ်, ဖိသၣ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်
 - အကလုာ်ကလုာ် - တၢ်အိၣ်ကလုာ်သၢကလုာ်(ဂံၢ်ဘၣ်, ဗြဲတီၣ်န့ၣ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်)
 - အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်
 - မၤတၢ်ကလုာ်ကလုာ်လၢအဂ့ၢ်

တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ် ၆-၉လါ (ကွၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အခးက့ ၁၃)

တၢ်န့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်

- ▶ ဟ့ၣ်အါတၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်တဖၣ် - တၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်
သၣ်တၢ်န့ၣ်က့ၣ်ကမ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်
တဖၣ်ပၣ်တဖၣ်.
- ▶ တဖၣ်သ့သိးအါန့ၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်
- ▶ တဖၣ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်



တၢ်ဖးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ



၉-၁၂လါ (ကွၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အခးက့ ၁၄)

တၢ်န့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်

- ▶ ဆဲးဖးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢဆဲးဖးမၤဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ဘၢအိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်လျှု.
- ▶ ဖုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဆိကတၢ်တၢ်တၢ်လၢဟ့ၣ်ဖုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂ့ၤအဂၤတဖၣ်.
- ▶ ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပျါအိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်အသိး -
 - ဝဲအိၣ်တၢ်အိၣ် - တနံၤယံၢ်ဘျီ
 - အနီၣ်ဂံၢ် - မၤအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် (1/2)
 - အတိၣ် - ဝဲအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်
 - အကလုၢ်ကလုၢ် - တၢ်အိၣ်ကရိၢ်သၢကရိၢ်(ဂံၢ်ဘၢ, မြိၣ်ထံၣ်, တၢ်အိၣ်သၢတၢ်)
 - မၤတၢ်ကဆဲးကဆီၣ်လၢအဂ့ၤ.

တၢ်ဖးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ



၁၂-၂၄လါ (ကွၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အခးက့ ၁၅)

တၢ်န့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်

- ▶ ဆဲးဖးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢဆဲးဖးမၤဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ဘၢအိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်လျှု.
- ▶ သူဟံၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢအဆိကတၢ်တၢ်တၢ်လၢဟ့ၣ်ဖုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်
- ▶ ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပျါအိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်အသိး -
 - ဝဲအိၣ်တၢ်အိၣ် - တနံၤယံၢ်ဘျီ
 - အနီၣ်ဂံၢ် - မၤအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် 3/4 ခွးတုၤတခွး
 - အတိၣ် - ဝဲအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်
 - အကလုၢ်ကလုၢ် - တၢ်အိၣ်ကရိၢ်သၢကရိၢ်(ဂံၢ်ဘၢ, မြိၣ်ထံၣ်, တၢ်အိၣ်သၢတၢ်)
 - ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဘၢအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ - ဘၣ်ဆဲးတၢ်ဆဲးတၢ်ဆဲးမၤဆူၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်.
 - မၤတၢ်ကဆဲးကဆီၣ်လၢအဂ့ၤ.

တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

၁၂-၂၄လါ (ကွၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အခးက့ ၁၅)

တၢ်န့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်

- ▶ ဒုးအိၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်ကစးကစးတဖၣ် - BabyBRIGHT ဒီးအူချၢၣ်ရီးမိၣ် (AsialMix) အတၢ်အိၣ်ကစးကစးတဖၣ်, တစးသ့ၣ်မံ, တက့ၣ်သ့ၣ်, တက့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်/မးသ့ၣ် ဒီးတၢ်လူၣ်တၢ်သ့ၣ်အဂ့ၢ်ကတဖၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ် (တနံၣ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်)
- ▶ တဘၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်ထံအဆၢတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ကစးကစးအဆၢတဖၣ်



တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

တၢ်အိၣ်သးလီၤဆီ - ဖိသၣ်ဆိးက့ - ဖါခူဖိလၢ

(ကုၤကွၢ်ဆူၤက့ၣ်နီၣ်ဂံၢ် ၁၈)

တၢ်န့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်

- ▶ ဒုးအိၣ်ဖိၣ်န့ၣ်ဝဲဆံၣ်ဖဲဆံၣ်ဖဲဆံၣ်ဒီးဖဲလၢအဟံးလူၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်
- ▶ ဖိသၣ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်ဖိတဖၣ်ဖဲလၢဆိးက့အခါ
- ▶ တၢ်အိၣ်တၢ်တဖၣ်တၢ်တၢ်တၢ်န့ၣ်, ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲဆံၣ်ဖဲဆံၣ်
- ▶ ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်မုၢ်တၢ်ကတီၢ် - ဟးဆွဲၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဟံးလူၣ်တဖၣ်
- ▶ အမၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးလူၣ်တဖၣ်ကုၤဆဲးဒုးအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဒီးလၢကကဟ့ၣ်က့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ
- ▶ ဖဲလၢဖိသၣ်အိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ကုၤအခါန့ၣ်, ဒုးအိၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်တနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်လၢအန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒုးအိၣ်ထီၣ်အဂံၢ်အဘါ, အတၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးအကံၤလီၤတၢ်ဒုးအိၣ်
- ▶ ဖဲမိၢ်မၤဆိးက့န့ၣ်, ဆဲးဒုးအိၣ်ဖိၣ်န့ၣ်ဝဲ - မးအါထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ထွဲမးလၢလၢမိၢ်အဂီၢ်, မိၢ်လၢအဆိးက့တကၤလိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်န့ၣ်ဂံၢ်တၢ်အထံအနီၣ်တဖၣ်



IYCF အတတ်မူလအကြားဘဉ်ကတော်

WHO/UNICEF အာဉ်လီတူဂ်လီဝ်ဝဲ.

- ▶ ဖိသဉ်အိဉ်န့ဉ်ဖိခဲလၢကဘဉ်တၢ်ဒုးအိအီဖိန့ဉ်ထံလၢအဆိကတၢ်ဝဲလၢ အိဉ်ဖျဉ်လီၤဝံၤတန့ဉ်ရံဉ်လီၤဝံ.
- ▶ ဖိသဉ်အိဉ်န့ဉ်ဖိတဖဉ်ခဲလၢကဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်အိအီန့ဉ်ထံတက့ဉ်ထုး(န့ဉ်ထံထီဉ်သီ).
- ▶ ဖိသဉ်အိဉ်န့ဉ်ဖိဒီးဖိသဉ်ဖိခဲလၢကဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်အိအီန့ဉ်ထံလၢတၢ်လိဉ်ဘဉ် အီၤ. လၢမုၢ်န့ဉ်ဒီးမုၢ်ဆါအဆါကတၢ်.
- ▶ ဖိသဉ်အိဉ်န့ဉ်ဖိတဖဉ်ခဲလၢကဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်အိအီထံဖိန့ဉ်ထံတုၤလၢ ဖဲလၢ.
- ▶ ဖိသဉ်အိဉ်န့ဉ်ဖိတဖဉ်တဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်အိ “တၢ်ဒုးအိဉ်ဆိတၢ်န့ဉ်ထံ” တၢ်ဒုးလၢတၢ်ဒုးအိဉ်ဖိ န့ဉ်ထံ.



တၢ်မူ IYCF အတၢ်ဆိကမိဉ်လၢအကြားဘဉ်ကတော်

- ▶ ဖိသဉ်တဖဉ်တၢ်ဒုးအိအီန့ဉ်ထံတုၤလၢ ၂၄လၢ.
- ▶ ဖိသဉ်ဆံးတဖဉ်ဘဉ်တၢ်ဒုးအိအီတၢ်အိဉ်လၢကိၢ်လိဉ်တတ်ဖိလၢအန့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါဝဲ စးထီဉ်လၢအိဉ်ဝဲ ဖဲလၢ (၁၈၀ သီ).
- ▶ ဖိသဉ်ဆံးတဖဉ်ဘဉ်တၢ်ဒုးအိအီတၢ်အိဉ်လၢတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးအနီဉ်ဂံၢ်တဖဉ်ကိး နံၤဒီး.
- ▶ ဖိသဉ်ဆံးခဲလၢမၤန့ဉ်ဘဉ်အဝဲသ့ဉ်အတၢ်အိဉ်ဂံၢ်ဘါကိးနံၤလၢအလိဉ်ဘဉ်ဝဲဒ်လၢတၢ် ဟ့ဉ်ကူဉ်အီအသိး.
- ▶ ဖိသဉ်တဖဉ်တၢ်တဘဉ်ဒုးအိအီတၢ်န့ဉ်ထံပလီဒီးတၢ်ဆူးတၢ်န့ဉ်ထံပလီအခိဉ်မိဉ်ဘဉ်.





တၢ်မၤ IYCF အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအကြးဘၣ်ဝဲကတၢၢ်

- ▶ ပိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်န့ၢ်န့ၢ်ဘၢ - ဇီၣ်န့ၢ်ဘၢ - တၢ်အိၣ်လၢအကၢ်အစီတဖၣ်.
- ▶ ပိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်အိၣ်လီၤခီၣ်လီၤသးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ် (ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်လၢကလုာ် မ့တမ့ၢ် အဂၢၢ်အဂၢၢ်တဖၣ်)
- ▶ ပိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤအါယၢၣ်အတၢ်အိၣ်အိၣ်မ့တမ့ၢ် အါယၢၣ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဘၢကိးန့ၢ်ဒီး တဖၣ်.
- ▶ ပိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤညၣ်, ညၣ်ဒီးထီၣ်ဖိခီၣ်ဖိကိးန့ၢ်ဒီး.
- ▶ ပိသၣ်ခဲလၢကဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးမၤဆူၣ်ထီၣ်အသးလၢကအိၣ်တုၤလၢအအိၣ်ဝဲဝဲ(သ့ၣ်မဲသးမ့ၢ်ဝဲ) ဝဲလၢအိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်.

တၢ်မၤ IYCF အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအကြးဘၣ်ဝဲကတၢၢ် - တၢ်တၢ်တၢ်တဖၣ်

- ▶ တၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီးတၢ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်တဖၣ်(အဒိ - ဘၣ်ယးန့ၢ်ထံတၢ်ကွဲၤထုး, တၢ်အိၣ်ထံန့ၢ်ထံတၢ်ကလုာ်မိၤ, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်န့ၢ်ဘၢ)
- ▶ မိၤတဖၣ်အတၢ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤသး.
- ▶ တၢ်ရဲၤလိာ်မုာ်လိာ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အိၣ်ဝဲလၢဟံၣ်ဖိခီၣ်ဖိဒီးပုၤတၢ်ဝဲ.
- ▶ မိၤအတၢ်ဆၢကတီၢ်စ့ၢ် - မ့ၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤအဂၢၢ်တဖၣ်အါမၤ.
- ▶ တၢ်ဒုးအိၣ်ဝဲလၢပိသၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်ထုးထီၣ်အီၤတဖၣ်.



တၢ်ကတိၤကျၢ်တံၢ် - ဘၣ်မနုၤအဆိတၢ်စူးကါ IYCF န့ၣ်လဲၣ်.

- ▶ တၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤလၢအပၣ်ဆုၣ်တၢ်ကိးမံၤ - တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်
- ဖိသၣ်ဒီးမိၢ် - ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးပှၤတၢ်တၢ် - တၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်သးလိၤလိၤဒီး
လၢအကဲထီၣ်သးလၢအကဲခိၣ်ထံးတဖၣ်.
- ▶ တၢ်တူၢ်လိၢ်အိၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်လၢထံကီၢ်အါဘၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ကျိၤ.
- ▶ တၢ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လိၢ်တၢ်အတၢ်ပတီၢ်တဖၣ်လၢ WHO ဒီး UNICEF
(ပှၤဖျဲးဝဲဒီးကဲဘျူးတူၢ်လီၤတီၢ်လီၤ)
- ▶ ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အစၢတဖၣ်ဒီးကဲဘျူးကဲဖိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဝဲ
(ကွၢ် ၂၀၁၅ ထံၣ်ဘၣ်ခံၣ်လီၤဆုၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ဟ်ချါ)



ထံၣ်ဘၣ်ခံၣ် IYCF အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခးက့တဖၣ်

တၢ်ခိၣ်တီၤလၢပှၤတၢ်တၢ်အပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် -

- ▶ တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ - UNICEF ဒီးကရၢမၤသကိးတၢ်တဖၣ်
- ▶ တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျိးလၢအဂ့ၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်
- ▶ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အကျိၤအကျဲၤတဖၣ်
- ▶ ခးက့အတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤ ၁-၁၉



TBC IYCF အတတ်ဟုန်ကူအခးကုတဖဉ်

တၢ်ခိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ် - ခးကုအတၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီၤ ၁-၁၄

- ၁. တၢ်အိဉ်ခိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ်
- ၂. တၢ်အိဉ်ခိဉ်တီၤပုၤသး/တၢ်အိဉ်ခိဉ်တီၤဖိလၢတၢ်ဆါဟုန်အပူၤဒီး တၢ်စးတီၢ်ခးအိဉ်ခိဉ်တီၤ
- ၃. တၢ်ဟုန်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ်
- ၄. တၢ်အ ကၢ်ခိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ် (၆)လၢကတီၢ်.
- ၅. တၢ်ဟုန်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ်
- ၆. တၢ်ဖိဉ်လၢဖဲတဖဉ်အ ကျိၤအ ကျိၤလၢတၢ်ဟုန်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ်
- ၇. ဖိသုဉ်ဆုးနီၤအ ကျိၤကျိၤ/တၢ်ဘၣ်နီၤလီၤသးအ ကျိၤအ ကျိၤလၢအ ဘၣ်
- ၈. တၢ်မၤလီၤသးလၢတၢ်အိဉ်ခိဉ်တီၤတၢ်ကဆုၢ်ကဆုၢ်လၢအဂီၢ်သးတီၢ်တၢ်ဆုးတၢ်ဆါ
- ၉. စးတီၢ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ် (၆)လၢတုၤ(၉)လၢ
- ၁၀. တၢ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ် (၉)လၢတုၤ(၁၂)လၢ
- ၁၁. တၢ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ် (၉)လၢတုၤ(၁၂)လၢ
- ၁၂. တၢ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ် (၁၂)လၢတုၤ(၁၅)လၢ
- ၁၃. တၢ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်ခးအိဉ်တီၤလၢဖဲတဖဉ်အဂီၢ် - ကိၤတၢ်, မိၤပုၤ - ခးအိဉ်တီၤဒီးတၢ်မိၤသး
- ၁၄. တၢ်လူၤကျိၤထွဲတၢ်ခိဉ်တီၤဒီးတၢ်မၤပုၤတီၢ်တၢ်ထီတီ



TBC IYCF အတတ်ဟုန်ကူအခးကုတဖဉ်



ခးတဘုဉ်စုဉ်စုဉ်အိဉ်ခိဉ်တီၤ

- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်အကၢ်ခိဉ်တီၤဒီးတၢ်ဂီၢ်တဖဉ်.
- ▶ တၢ်ဂီၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တဖဉ်အိဉ်ခိဉ်တီၤလၢမဲဉ်ညါဒီးလီၤခိဉ်တဖဉ်

ပုၤမၤတၢ်မိ - ပုၤဟုန်ကူဉ်တၢ်မိ

- ▶ မ့တၢ်ဂ့ၢ်တဖဉ်ဒီးန့ဉ်ဆူတၢ်ဂီၢ်သိးလၢကဒုးန့ဉ်တၢ်ဂ့ၢ်အစီပညိဉ်မုၢ်မနုၤလဲဉ်.
- ▶ သူတၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျိး/တၢ်ဟုန်ကူဉ်အကျိၤအကျိၤတဖဉ်လၢကကတီၢ်, တဲန့ၢ်ပၢၢ်, နိကန့ဉ် ဒီးကတီၢ်သကိးတၢ်တုၤလီၤတီၢ်လီၤအဂီၢ်.
- ▶ သူတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ဂီၢ်တဖဉ်လၢကမၤစၢၤပုၤအဂၤတၢ်လၢကကတီၢ်သကိးဘၣ်ဆးတၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီၤ.

TBC IYCF အတတ်ပညာရှင်အဖွဲ့အစည်း



တစ်ဖက်လုံးသိပ်သည်းစေရန်အတွက် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်း

- ▶ တစ်ဖက်လုံးသိပ်သည်းစေရန်အတွက် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းသည် သီးခြားစွာ သွင်းတင်မှုများကို ထိန်းချုပ်ပေးရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- ▶ တစ်ဖက်လုံးသိပ်သည်းစေရန်အတွက် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းသည် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်များကို အားပေးရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- ▶ တစ်ဖက်လုံးသိပ်သည်းစေရန်အတွက် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းသည် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်များကို အားပေးရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- ▶ တစ်ဖက်လုံးသိပ်သည်းစေရန်အတွက် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းသည် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်များကို အားပေးရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- ▶ တစ်ဖက်လုံးသိပ်သည်းစေရန်အတွက် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းသည် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်များကို အားပေးရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- ▶ တစ်ဖက်လုံးသိပ်သည်းစေရန်အတွက် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းသည် အလေးထားကျန်းမာရေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်များကို အားပေးရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။

တစ်ဖက်လုံး

တၢ်မၤလိ ၉

တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိၣ်ပှၤ - တၢ်ထီၣ်
 ကွၢ်စၢၤကွၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်
 အိၣ်သးပတီၢ်
 တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
 ဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်



တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး - တၢ်ထီၣ်ပှၤအနီၣ်ခိမိၣ်ပှၤ

တၢ်မၤလိ ၉ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိ ၉ - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး - တၢ်ထီၣ်ပှၤအနီၣ်ခိမိၣ်ပှၤ

တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၂၅၅ မံးနံး/၄-၃၅ န့ၣ်ရံၣ် (ဟံးဖှိၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်ဘျးတၢ်ဖိအဆၢကတီၢ် ၁၅ မံးနံး x ၂၅၅ ဖိး ၁ န့ၣ်ရံၣ် မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်တဘျီ)

၉.၁ တၢ်ကတီၢ်လၢညါ - ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအတၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖူးသ့ၣ်ညါဝဲတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်ဖျိတဲဝဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်-

- တၢ်မၤလိအဝဲအံၤဘျးဝဲလိာ်သးဘျးဘျးတၢ်တံးဖိးတၢ်မၤလိလၢအဘၣ်ဃးတၢ်ဃုထၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် (တၢ်မၤလိ ၁၁), တၢ်ဖူးအိၣ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိဖိးဖိသ့ၣ်ဖိအတၢ်အိၣ် (IYCF) (တၢ်မၤလိ ၆ - ၈)
- ဖိသ့ၣ်ဖိးမိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါန့ၣ်ညါန့ၢ်မၤဘၣ်ဖိဘၣ်ထံးတၢ်နးနးကလဲာ်ဖဲလၢဂ့ၢ်ဂီၤအူနးနးအဆၢကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၤဂ့ၢ်ဝီၢ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်အတၢ်နးတၢ်ဖှိၣ်အကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လၢဒဲကတီၢ်တၢ်အိၣ်သးအပူၤန့ၣ်, တၢ်မၤစၢၤပှၤဂ့ၢ်ဝီၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်ကဲထီၣ်သးတဘျီဃီလံသန့က့, ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိၣ်သးနးကတၢ်အကတီၢ်ကကဲထီၣ်သးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ပှၤမၤစၢၤပှၤဂ့ၢ်ဝီၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဖိးတၢ်န့ၢ်ပၢၢ်တဲးတမ့ၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ/တၢ်အိၣ်လီၤထူးလၢတၢ်စူးကါဝဲတၢ်ထီၣ်ပှၤအနီၣ်ခိမိၣ်ပှၤအတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖှိၣ်လၢတၢ်တူၢ်လိာ်အိၣ်အမ့ၢ် - သးနံၣ်, မုၢ်ခွါ, နီၣ်ခိတယၢၢ်ဃၢ, အနီၣ်ထီ/အဖိၣ်လဲာ်ဖိးတၢ်ထီၣ်စုစုခၢၣ်သးအတၢ်အိၣ်သး (MUAC)န့ၣ်လီၤ.

၉.၂ တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ဟံးတဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂ (၁၅မံးနံး)

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဟံးဖျါထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ဟံးတဖၣ်.

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အံၤဝံၤလီၢ်ခံန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကသ့ -

၁. တဲဖျါထီၣ်တၢ်ထီၣ်ပှၤအနီၣ်ခိမိၣ်ပှၤအမူဒါလၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤပူၤဃုာ်ဖိးပှၤဂ့ၢ်ဝီၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဖိးဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်.
၂. သူတၢ်ထီၣ်ပှၤအနီၣ်ခိမိၣ်ပှၤအတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢကထီၣ်တၢ်ဖိးကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ.

၃. သူတော်အစာတဖန်လောကဆာတော်အိန်မနုလောတော်ကဘဉ်ဒူးအိန် မှတမ့် တံစံးဆာအ
ဂါမနုတဖန်လောအလိပ်ဝဲဒ်သိးလောကကူစါတော်အိန်လီထူးအဂီၢ်.

၉.၃ တံသိန်လိအကျိအကွဲတဖန်ဒီးတံဂုၢ်ခိန်တီ - တံဂီၤယဲၤနိန်ဂံၢ် ၃.

တံမၤအကျိအကျဲတဖန် -

ပုၤဟ့ၣ်တံသိန်လိဖိကသုဝဲတံသိန်လိအကျိအကျဲလၢတံဖိလံာ်တဖန် -

- ဒူးနဲၣ်ဟံဖျါထီၣ်တံသိန်လိသီလိတံသုၣ်ဒီးအဖိအတံာ်ဒီးတံဂီၤတဖန်လောကရူၢ်ဖးဒိန်ဒီးကရူၢ်
ဆံးဆံးဖိအတံာ်ကတိၤသကိးတံတဖန်အပူၤ.
- တံသံကွဲၢ်ဒီးတံစံးဆာအတံာ်ကတိၤသကိးတံတဖန်.
- တံမၤလိသုသးအပတီၢ် - တံဒူးနဲၣ်သိန်လိမၤယုၤတံဒီးဟ့ၣ်က့ၤတံဒူးနဲၣ်သိန်လိမၤယုၤတံ
အတံထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိမိၢ်အပီးလိတဖန်.

ပုၤသိန်လိတံဖိဟံဖျါထီၣ်တံဂုၢ်ခိန်တီတဖန်ဒီးတဲနံၢ်ပာ်ဝဲဒ်အလိပ်ဝဲအသိး. (၁၅မံးနံး)

- က့ၤကွဲၢ်က့ၤ - တံအိန်လီထူးမ့ၢ်တံမနုလဲၣ်.
- တံအိန်လီထူးဒီးဂုၢ်ဂီၤအူအတံအိန်သးတဖန်.
- တံထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤအမူဒါ.
- တံထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤအနီၣ်ထီၣ်အတံကဲဘျူးကဲဖိၣ်တဖန်.
- ပုၤသမံသမိးတံဒီးပုၤကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတံဘဉ်ဃးတံထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤအမူဒါ.
- တံဒူးနဲၣ်သိန်လိမၤယုၤဒီးတံမၤအီၤ

တံမၤလိအပတီၢ် ၂

က့ၤကွဲၢ်ကဲဒါက့ၤ - တံအိန်လီထူးအကလုာ်တဖန်

ပုၤသိန်လိတံဖိကတဲဝဲတံဂုၢ်လၢတံဖိလံာ်တဖန် -

- ဖိသိးလောကထီၣ်ကွဲၢ်တံအိန်လီထူးအဂီၢ်န့ၣ်, မိပကက့ၤကွဲၢ်ကဲဒါတံအိန်လီထူးအကလုာ်
လီၤဆီလိာ်သးတဖန်.
- ပဃုထာတံထီၣ်တံအပီးလိတဖန်လောအဒီးသန့ထီၣ်လောတံအိန်လီထူးအကလုာ်လၢပအဲၣ်
ဒီးထီၣ်ကွဲၢ်အီၤအဖိခိန်.
- တံထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤန့ၣ်သုဝဲတံထီၣ်နီၣ်တံာ်နီၣ်နီၢ်ခိမိၢ်အတံအိန်သးတဖန် -တယံၢ်ဃာ,
နီၢ်ထီ/နီၢ်ဒိန်, သးနံၣ်ဒီးမုၣ်ခါ.
- လၢတံဂီၤယဲၤနိန်ဂံၢ် ၅ အပူၤန့ၣ်, ပကထံၣ်ဘဉ်တံအိန်လီထူးခံကလုာ်.
 - တံတဖန်ထီၣ်
 - တံအိန်လီထူးသတူၢ်ကလံာ် - တံဃဲၤဃိ
 - တံအိန်လီထူးယံာ်ထာ - တံဒိန်ဃံ
 - တံအီၤလီထူးသတူၢ်ကလံာ်ဒီးယံာ်ထာ - တယံၢ်စုၤ/ကံလိတပုၤ

- တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါစ့ၤအတၢ်အိၣ်လီၤထုး
 - ဘၣ်တၢ်မံၣ်အ့ၤ(Vitamin A) တလၢပွဲၤဘၣ်.
 - အါယာၣ်နီၤ(Iron) တလၢပွဲၤဘၣ်.
 - အဲအိၣ်နီၤ (Iodine) တလၢပွဲၤဘၣ်.
 - တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါစ့ၤအတၢ်အဂ့ၤတလၢပွဲၤ.

တၢ်အိၣ်လီၤထုးဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အတၢ်စံးဆၢ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၅-၆.

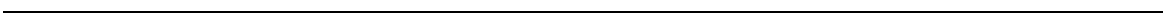
ပုၤသိၣ်လိၣ်တၢ်ဖိဖိဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၅-၆ ခီဖျါတၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ် -

- တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအညီၣ်န့ၢ်ကဲထီၣ်သးလၢပုၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်/ဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ဆါနးအကတီၢ်.
- တၢ်နီၤဖးလီၤတၢ်အိၣ်လီၤထုးအကလၢ်အိၣ်ခံကလၢ် - တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ်, ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ်ဒီးနးနးဝဲ.
- တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ်(လီၤထုးဖဲအကြား)န့ၢ်မၤအါထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သံလၢအဘျီသၢစး - တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ်လၢအနးနးဝဲန့ၢ်မၤအါထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သံလၢအဘျီခွဲးန့ၢ်လီၤ.
- လၢတၢ်န့ၢ်အဃိ, တၢ်မၤဝဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ဒိသဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်အိၣ်လီၤထုးအဂီၢ်န့ၢ်, မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်စံးဆၢက့ၤပုၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးတမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- ခီဖျါလၢန့ၢ်ဆၢဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးအဃိ, လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤဆၢက့ၤအိၣ်လၢအချ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်မၤပွဲၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SFP) ဒီးတၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(TFP)ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ခံခါလၢတၢ်မၤအိၣ်ချ့ဝဲဒီးတုၤလီၤတီၤလီၤဝဲလၢမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လီၤထုး - တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ချ့သဒံးဒီးတၢ်အစၢၤချ့သဒံးတဖၣ်.

ပုၤသိၣ်လိၣ်တၢ်ဖိအတၢ်မၤနီၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၇ န့ၢ်ပၣ်ဃုာ်ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢတၢ်အိၣ်သးဂ့ၢ်ဂီၤအူတဖၣ်အပူၤ.

- ဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖးဒိၣ်အပူၤဖဲလၢမ့ၢ်အိၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးအကတီၢ်.
- လီၤဆီဒိၣ်တၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဖဲ ၆-၅၉လါအကတီၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်လီၤထုးခီဖျါလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအချ့ - ဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးဆိန့ၢ်ဒံးဝဲသးန့ၢ်ကရူၢ်အဂၤတဖၣ်.
- လၢတၢ်န့ၢ်အဃိ, တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ်ဖဲလၢ ၆-၅၉လါအကတီၢ်န့ၢ်, မ့ၢ်တၢ်ဒုးနဲၣ်ပနီၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါဒီးန့ၢ်ပၢ်ဒီးတီၢ်ဖိတၢ်လၢပုၤနီၣ်ဂံၢ်လၢအိၣ်တ့ၢ်ဝဲတဖၣ်အတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဘုးတဖၣ်တလီၢ် - ၁၅မံးနံး



တၢ်ဃုထၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ (၃၀မံးနံး)

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၇-၉ (၃၀ မံးနံး)

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအတၢ်တီၢ်နီၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤတဖၣ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဝဲနီၣ်ထီၣ်လွၢ်ခါလၢတၢ်စူးကါညီၣ်နီၣ် အီၤဒီးတၢ်သူအီၤလၢအပတီၢ်ထီၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအပတီၢ်ထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်. တၢ်အံၤတဲန့ၢ် ပၢၢ်ဝဲလၢတၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်စူးကါညီၣ်နီၣ်ထီၣ်အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤလွၢ်ခါအကျါတခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဲဖျါထီၣ်ဝဲနီၣ်ထီၣ်မိၢ်ပုၤလၢတၢ်အိၣ်လီၤထုးအဂီၢ်(၄)ခါလၢကပၣ်လီၤတၢ်ထီၣ်ပုၤ နီၣ်ခိမိၢ်ပုၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအပူၤ.

- တၢ်ထီၣ်ပုၤအနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤ(Anthropometry) - အါတက့ၢ်တၢ်စူးကါအီၤလၢဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိၣ် သးတဖၣ်အပူၤ.
- တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အဃုၤအဃါ(Biochemical tests) - ညီၣ်နီၣ်ဖျါတၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ် - အပူၤဒိၣ်ဒီးဘၣ်ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်.
- တၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အပနီၣ်တဖၣ် (Clinical signs)- သမံသမိးတၢ်ပနီၣ် တဖၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် (အဖိ- တၢ်ကဘု)
- တၢ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်(Dietary intake) - ထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဝံၤအကတီၢ်.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိပၢၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤလၢတၢ်ထီၣ်သမံသမိးကွၢ်ပုၤတကၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးပုၤခဲ လၢၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၈.

တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤန့ၣ်တၢ်သူအီၤလၢကသမံသမိးပုၤတကၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးပုၤခဲလၢၢ်အတၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ် အိၣ်သးတီၢ်ပတီၢ်အဂီၢ်.

- တၢ်သမံသမိးပုၤတကၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးတၢ်သမံသမိးပုၤခဲလၢၢ်.
 - တၢ်သမံသမိးပုၤတကၤစ့ၣ်စ့ၣ်
 - တၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ် - တၢ်မၤအကျဲလၢကထီၣ် ကွၢ်တၢ်လၢအတဖၣ်ထီၣ်အဂီၢ်.
 - တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - လၢတၢ်ကဆုၤဃီၤဆူညါ ဒီးသမံသမိးကွၢ်အီၤဆူညါအဂီၢ်.
 - တၢ်သမံသမိးပုၤခဲလၢၢ်
 - တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်လၢတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်ဝံၤလီၤဒိၣ်ထီၣ်ဆိဆိအ ကျါအကျဲ - ထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်အပူၤ.
 - တၢ်သမံသမိးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအချ့ - တၢ်သမံသမိးတၢ်သတူၢ်ကလၢ
 - တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - လၢတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အတၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ်.

တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိၣ်ပှၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်. တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၀ (၆၀ မံးနံး)

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိၣ်ဖိတၢ်ဂ့ၢ်အရူၤဒိၣ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ် -

- တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိၣ်ပှၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်စူးကါလၢတၢ်ထီၣ်နီၢ်ခိၣ်ပှၤအဂီၢ်ဒ်သိးလၢကသမံသမိးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လီၤဆီၣ်တၢ်မၤတံၢ်တၢ်ဖိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်တဖၣ်ထီၣ်ဝဲဘၣ် - တၢ်ဖိၣ်သံ, တၢ်ဃဲၤဃီ, နီၢ်ခိၣ်တယၢ်စ့ၤတလၢဒီးတၢ်အီၤလီၤထုးသတူၢ်ကလၢဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢယံၣ်ထာဝဲတဖၣ်.
- ထီၣ်ကွၢ်စီၤကွၢ်နီၢ်ခိၣ်အတယၢ်ဃၢ, အထီ/အဒိၣ်ဒီးMUAC
- သူဖိၣ်ဃုၣ်အီၤဒီးသးနံၣ်ဒီးမုၢ်/ခွါ.
- တၢ်သူအီၤတသ့လၢကဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအက့ၢ်အဂီၢ်ခဲလၢဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအိၣ်စ့ၤအတၢ်အိၣ်လီၤထုးန့ၣ်ဘၣ်.

တၢ်စူးကါတၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိၣ်ပှၤအတၢ်ကဲဘျးကဲဖိၣ်တဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၁-၁၂.

- တၢ်ဆီတလဲလၢနီၢ်ခိၣ်ပှၤအတၢ်အိၣ်သးအပူၤတဖၣ်ပၢ်ဖျါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၢၤခဲလၢဒ်သ့ဝဲ.
- တၢ်သူအီၤသ့လၢကသမံသမိးဒီးတဲဘၣ်ပှၤဘၣ်ဃးတၢ်မၤအတၢ်အိၣ်ဖျါ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ဂဲၤလၢခါဆူညါအဂီၢ်.
- အပူၤတဖၣ်ဘၣ်, တလိၣ်တၢ်ဖၢန့ၣ်လီၤနီၢ်ခိၣ်အပူၤဘၣ်, တၢ်ဆီထီၣ်ဆီလီၤအီၤညီဝဲ.
- အကြးအဘၣ်ဝဲလၢတၢ်ထီၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဖဲလၢတၢ်ဖိၣ်ထီၣ်အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဖိၣ်ဝဲ.
- က့ၤဖုးထံၣ်က့ၤတၢ်အိၣ်သးတီၤပတီၢ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်ဒီးမ့ၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအိၣ်လၢပဲၤတလၢပဲၤဝဲတဖၣ်သ့ဝဲ.
- ဖုးနံၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်သးအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ယံၣ်အတီၢ်ပူၤသ့ဝဲ.

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိၣ်ဖုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၂-၁၅.

- **တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ကထာဖိၣ်အီၤမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.**
 - သးနံၣ်
 - မုၢ်/ခွါ
 - နီၢ်ခိၣ်တယၢ်ဃၢ
 - နီၢ်ထီ/နီၢ်ဒိၣ်နီၢ်သ့ၤ
 - MUAC
 - တၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဃါတၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်လီၤဆီၣ်တၢ်လၢအမ့ၢ် “တၢ်ကဘုခံခိပၤလၢဒ်” - ဖိသၣ်အဒိၣ်လၢခံခိလၢဒ်ညိးထီၣ်ဝဲခိဖျါလၢတၢ်အထံအနီၢ်အါထီၣ်ဂီၢ်ထီၣ်ဝဲ - တၢ်ပနီၣ်အကါဒိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ.
 - ပိာ်ခွါဖိသၣ်ဒီးပိာ်မုၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးဆီတလဲဝဲလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤဆီလိာ်သးအပူၤ.

- သးနံဉ်ဒီးမုဉ်/ခွါကဘဉ်တၢ်ကွဲးနီဉ်ကွဲးဃါအီၤလၢတၢ်ထီဉ်ပှၤနီဉ်ခိမိာ်ပှၤအတၢ်နီဉ်ထီဉ်နီဉ်တၢ်, လၢအဘဉ်ထွဲဝဲဒီးတၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.
- ကွဲးနီဉ်သးနံဉ်လၢလါတဖဉ်အပူၤ.
- ကွဲးနီဉ်မုဉ်/ခွါလၢတၢ်ကွၢ်နီဉ်ကွၢ်ဃါအီၤ.
- နီဉ်ခိတယၢ်ဃၢန့ဉ်ထီဉ်အီၤလၢအဘူးကတၢ်ဒီး ၁၀၀ကြၢၤမံ.
- အနီဉ်ထီ/နီဉ်ဒိဉ်ထီဉ်အီၤလၢအဘူးကတၢ်ဒီး ၀.၁ ဝဲထီဉ်မံထာဉ်.
- ဖိသဉ်တဖဉ်လၢအသးစၢ်န့ဉ်ခံနီဉ်(စ့ၤန့ဉ် ၈၇ဝဲထီဉ်မံထာဉ်လၢမ့ၢ်တသ့ဉ်ညါသးနံဉ်)န့ဉ်, တၢ်ကဘဉ်ထီဉ်အီၤလၢမံနီၤ.
- ဖိသဉ်လၢသးနံဉ်အိဉ်ခံနီဉ်ဒီးအါန့ဉ်ခံနီဉ်တဖဉ်ကဘဉ်တၢ်ထီဉ်အီၤလၢဆၢထာဉ်.

ထီဉ်နီဉ်ခိအတယၢ်ဃၢဒီးနီဉ်ထီ/နီဉ်ဒိဉ်နီဉ်သ့ - တၢ်ဂီၤ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၁၈-၁၇.

ပှၤဟ့ဉ်တၢ်သိဉ်လိဖိဒူးန့ဉ်တၢ်ဂီၤလၢတၢ်ထီဉ်နီဉ်ခိတယၢ်ဃၢ, နီဉ်ထီ/နီဉ်ဒိဉ်နီဉ်သ့လၢတၢ်ဂီၤယဲၤတဖဉ်.

- တၢ်ထီဉ်(စက့)လၢတၢ်ဘျးလီၤဝဲၤအီၤ
- တၢ်ထီဉ်တၢ်အဘဉ်ဘဉ်လၢတၢ်ထီဉ်ပှၤနီဉ်ထီ/နီဉ်ဒိဉ်နီဉ်သ့အဂီၢ်

ပှၤသမံသမိးတၢ်ဒီးပှၤကွဲးနီဉ်ကွဲးဃါတၢ်အမူဒါ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၁၈-၁၉.

တၢ်ထီဉ်ပှၤနီဉ်ခိမိာ်ပှၤအကျိၤအကျဲတဖဉ် - ဖိသဉ်ဒီးဖိသဉ်အိဉ်န့ဉ်ဖိ - နီဉ်ထီ, တယၢ်ဃၢဒီးMUACအတၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၂၀-၃၀.

- ထီဉ်ဖိသဉ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၂၀.
- ထီဉ်အနီဉ်ထီ - ဆၢထာဉ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၂၁.
- ထီဉ်အနီဉ်ဃၢ - တၢ်ထီဉ်(စက့)ဘျးလီၤဝဲၤ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၂၂.
- MUAC နီဉ်ထီဉ်ပျံ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၂၃.
- MUAC - ဟီဉ်ကဝီၤ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၂၄-၂၅.
- ထီဉ်MUAC - တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်တဖဉ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၂၆.
- တၢ်ဃုထၢဘဉ်ဒိဉ်အိဉ်တၢ်ဂီၤမူ - သူ MUACအနီဉ်ထီဉ်ပျံ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံ ၂၇.

တၢ်အိဉ်ဘျးတဖဉ်တလီၢ် - မ့ၢ်ထူဉ်တၢ်အိဉ် - ၆၀ မံးနံး

တၢ်ဃုထၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီ (၆၀မံးနံး)

တၢ်မၤဝဲတၢ်ထီဉ်တၢ်တဲဉ်ပှၤနီဉ်ခိမိာ်ပှၤ(Practical Biometrics) - နီဉ်ခိတယၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ(WFH) အတၢ်ထီဉ်နီဉ်တဲဉ်နီဉ်တၢ်အမးလၢတၢ်ပာ်ပနီဉ်အတီၤပတီၢ်(z-scores)- နီဉ်ပာ်တၢ်ပတုဉ်တၢ်အဆၢအပနီဉ်(Cut-Off points)တဖဉ်.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၈-၃၀ ဇီးတဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ် -

- တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၈ - တၢ်သမံသမိးပုၤနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်လၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်တဖၣ်ဇီးအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်လၢတၢ်ထီၣ်ဆၢတဲတၢ်အပတီၢ်(z-scores) န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါပၢ်ပနီၣ်အီၤအီၤဒိၣ်ဒိၣ်လဲၢ်လဲၢ်အမ့ၢ်တၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤလၢအဂ့ၢ်ကတၢ်တခါလၢတၢ်ဝဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးတၢ်ဇီးပၢ်ဖျါထီၣ်နီၤခိတယၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ (WFH)အတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နီၤခိတယၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ(WFH)အနီၣ်ထီၣ်နီၣ်တဲၣ်လၢတၢ်ထီၣ်ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဖၢန့ၣ်လီၤအီၤဆူခိၣ်ဖျါထီၣ်အပူၤလၢကမၤဝဲတၢ်ဂ့ၢ်အံၤဒ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီအသိးဝံၤဇီးကထုးထီၣ်ဝဲလံာ်တၢ်ဖျါလၢအဖုးန့ၣ်နီၤခိအတယၢ်ဃၢလဲၤဃီၤဆူနီၤခိတယၢ်ဃၢလီၤစ့ၤအလံာ်တၢ်ပြီၤအအိၣ်လဲၣ်...နီၣ်ထီၣ်ဆၢတဲတၢ်အပတီၢ်(z-scores)စ့ၢ်ကိးမၤနီၣ်တၢ်လၢခိဖျါထီၣ်ဖျါထီၣ်လၢအတဲဘၣ်ပုၤလၢတၢ်အိၣ်လီၤထုးအနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၉ - တၢ်ပတုၣ်တၢ်အဆၢအလီၢ် (Cut-Off points)-သ့ဝဲ z-score - မတၤအိၣ်ဇီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးတၢ်ဆါန့ၣ်လဲၣ်.
 - တၢ်အိၣ်လီၤထုးဝဲအကြား - z-score ဇီး MUAC
 - တၢ်အိၣ်လီၤထုးနးနးကလဲာ် - z-score ဇီး MUAC
- တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃၀ - z-score - မ့ၢ်မန့ၣ်လဲၣ်.
 - မးလၢတၢ်ပၢ်ပနီၣ်အီၤလၢအိၣ်လၢပုၤနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်အဖိခိၣ် မ့တမ့ၢ် အဖိလၢအတၢ်ထီၣ်ဃု.
 - တၢ်ကိးအီၤလၢ “တၢ်ထီၣ်ဒုးတၢ်အတီၤပတီၢ်”(SD) ...SD မ့ၢ်တၢ်ထီၣ်တၢ်တဲၣ်တခါလၢတၢ်ဒုးနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဖိ/တၢ်ဂံၢ်ဒုးတၢ်လၢအလီၤကဲၣ်ဒ်သိးကံလိကြၢၤမဲၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်ပုၤတယၢ်ဃၢ မ့တမ့ၢ် ဝဲထံၣ်မံထၢၣ်လၢတၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ဒိၣ်နီၤထီၣ်အဂီၢ်.
 - တၢ်အိၣ်လီၤထုးဝဲအကြားအz-score မ့ၢ်ဝဲနီၤခိတယၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ(WFH)အါန့ၢ် ၂SDs လၢတၢ်ထီၣ်ဃုနီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်ဆၣ်စ့ၤန့ၢ် ၃SDs.

တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၢ်ပုၢ် - တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂီၢ်.

ကျဲညီၣ်န့ၢ်လၢပမၤအီၤအါကတၢ်တဘိလၢတၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဇီးမၤနီၣ်မၤခါတၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၢ်ပုၢ်အတၢ်ထီၣ်တၢ်တဲၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်သ့ဝဲတၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ် - (“ကျဲလဲၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့”အလံာ်တၢ်ဖျါ)န့ၣ်လီၤ. (ကွၢ်တၢ်မၤလိ ၇ ဘၣ်ဃးဖိသ့ၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဇီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အပူၤ)

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃၁-၃၃ (၃၀မံးနး)

- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်လၢစူးကါဝဲလံာ်တၢ်ဖျါ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃၁.

- တ်မးနီၣ်မးဃါတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်(WFA) အဒိ လၢဒုးန့ၣ်ဝဲဟီၣ်ကဝီၤအလွဲၤလါ, အလွဲၤဘီ ဒီးအလွဲၤဂီၤ - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၃၂
 - တၢ်တဲန့ၣ်ဟံၣ်အဟီၣ်ကဝီၤတဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃၃
 - အလွဲၤလါ = တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအဂ့ၤ.
 - အလွဲၤဘီ = တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အဟီၣ်ကဝီၤ - တၢ်တဒိၣ်ထီၣ် - ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်မးပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ.
 - အလွဲၤဂီၤ = တၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးအဟီၣ်ကဝီၤ - တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တအိၣ်ဘၣ် - ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်က့ၤကဒါက့ၤဆူလီၢ်ခံ - တၢ်ကူၣ်စါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ.

တၢ်မးကတၢ်က့ၤတၢ် - တၢ်တဲဖိၣ်ဖျၢၣ်က့ၤန့ၣ်ဂံၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃၄-၃၅ (၁၅ မံးနံး)

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိမိမးကတၢ်က့ၤတၢ်အပတီၢ်

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိမိတဲဖိၣ်ဖျၢၣ်က့ၤတၢ်ဂ့ၢ် -

- တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤမ့ၢ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤအကါဒိၣ်တခါလၢတၢ်ထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးတီၤပတီၢ်.
- မ့ၢ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢအဂ့ၤဒိၣ်မးတခါလၢတၢ်မးအီၤလၢ ဂ့ၢ်ဂီၤအူ/ပုၤဂ့ၤဝီၤအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အကတီၢ်ဖဲလၢတၢ်ထီၣ်ကွၢ်ဖိသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်လီၤထုးအဂီၢ် - တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဖိသ့ၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအိၣ်ဆံးအါဆံးအါအပတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်နီၣ်ထီၣ်ခၢၣ်စးလၢအဂ့ၤတခါလၢပုၤတဝါတဖုအတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတီၤပတီၢ်ခဲလၢာ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤပီးလီၤတဖၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ထီၣ်သတြီၤအီၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်သူအီၤညီဝဲ - နီၣ်ခိတယၢ်ဃၢ, နီၣ်ထီ/နီၣ်ဒိၣ်နီၣ်သ့ၣ်ဒီးMUAC ဟံၣ်ဖိၣ်ဃုာ်ဒီးသးနံၣ်ဒီးမုၢ်/ခွါအတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖိၣ်တဖၣ်.
- သူတၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အလံာ်တၢ်ဖျါလၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အတီၤပတီၢ် (“ကျဲၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့” အခး) ဒုးန့ၣ်နီၣ်ခိတယၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ(WFH) ဟီၣ်ကဝီၤအလွဲၤလါ, အလွဲၤဘီဒီးအလွဲၤဂီၤတဖၣ်, ပုၤတဝါအပုၤမးတၢ်ဖိတဖၣ်ကဃုသ့ၣ်ညါဖိသ့ၣ်အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဒီးသူလၢကဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်, သိၣ်လိမးယုၤတၢ်ဒီးကွၢ်သဃဲၤအီၤဒ်အလိၣ်ဝဲအသိး.
- လၢတၢ်သမံသမိးပုၤအါဂၤ, ပုၤတဝါစုၣ်စုၣ်အဂီၢ်, တၢ်ထီၣ်ဆၢတဲာ်တၢ်ပတီၢ် (z-scores) လၢWFHအဂီၢ်ထီၣ်ဒုးတၢ်သ့ဝဲလၢကမးစၢၤပုၤမးတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကဆၢတဲာ်ဝဲဘၣ်ဃးတၢ်မးအါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဖဲတၢ်မးတဖၣ်.

တၢ်ဂီၤလိ - တၢ်ဒုးန့ၣ်သိၣ်လိမးယုၤတၢ်ဒီးက့ၤမးဆၢက့ၤတၢ်ဒုးန့ၣ်သိၣ်လိမးယုၤတၢ် - တၢ်မးလိသးအပတီၢ် - ၁ န့ၣ်ရံၣ်

သူတၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤအပီးလီၤတဖၣ် - တယၢ်ဃၢ - နီၣ်ထီ/နီၣ်ဒိၣ်- နီၣ်ထီၣ်ပျံၤဒီးတၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အခး.

တၢ်ဒုးန့ၣ်သိၣ်လိမးယုၤတၢ်

ပျဉ်းလိတ်ဖိနပ်နှင့်ပတ်ဖျါထိပ်တံမအကျိုးအကျလအဘင်လတ်ထိပ်ပျဉ်းနီခိမိပတ်မအကျိုးအကျတခါစုစုလကဒေးသုန်နီထိပ်ပျဉ်းထိပ်လိဖိတဖန်ဘင်ဗးတံဟုန်ကုန်အကလုန်ကလုန်လတ်ပတ်ဖျါထိပ်အီလါPowerPointအတံဂီယဲလါအခိင်ထံးတဖန်အဂီ -

- ထိပ်နီခိတယံာ်ဗာခိဖျိသုတံထိပ်(စက)လတ်ဘျးလီၤစဲၤအီလါဖိသင် ၆-၅၉လါအဂီ.
- နီထိခိးနီခိင်အတံထိပ်နီတံနီတံတဖန်.
- MUAC အနီင်ထိပ်ပျဉ်

တံဟုန်ကုန်တဲသကိးတံလါသုတံမနီင်မလါတံခိင်ထိပ်အလံာ်လါ - ဟိင်ကဝီအလွဲလါလါအမုတ်အစါလတ်တံလိင်အီသု, အလွဲဘီလါအမုတ်စါလတ်ဟုန်ပလီခိးအလွဲဂီလါအစါမုတ်ဂီအူ.

တံအိင်ဘုးတစိဖပျဉ်းလိတ်ဖိမတ်ဒေးနီသိင်လိမယုတံအခိင်ထံးတဘျိဝံလီခံ (၁၅မံးနံး)

တံဒေးနီပတ်ဖျါထိပ်ကုတံဒီးမအီလါပျဉ်းထိပ်လိဖိတဖန်

ပျဉ်းဟုန်တံသိင်လိဖိကွမုန်ပျဉ်းထိပ်လိဖိလတ်ဗုထုအီတဖန်လကမကဒီးဝဲတံဒေးနီပတ်ဖျါထိပ်တံတဖန်.

- ပျဉ်းထိပ်လိဖိတဖန်ကွနီတံဒီးဟုန်ကုန်ဆါကုတံ.
- ပျဉ်းဟုန်တံသိင်လိဖိဟုန်ကုန်ဆါကုတံဒီးမဘင်ကုတံလါအလိင်ဝဲတဖန်.

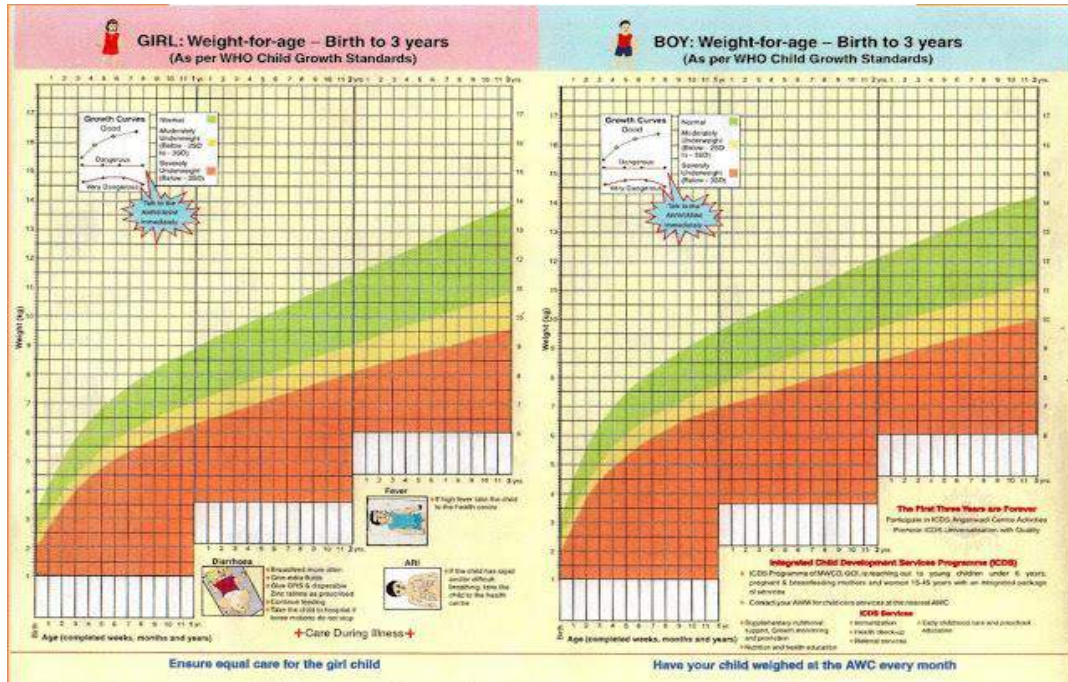
၉.၄ တံဖိတ်လံးပီးလိတဖန်

- လံာ်ကုဖးလံာ်, ထိပ်ဒီးဘိဖးခိင်(marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတံ(tape)
- ခိင်ဖျဉ်ထုထုဒီး PowerPoint အစးဒေးနီတံဂီ (projector)
- PowerPoint - လတ်ဒေးနီပတ်ဖျါထိပ်ပျဉ်းနီခိမိပတ်အဂီ.
- လံာ်နီလီ -
 - o PowerPoint အတံဂီယဲလါအလံာ်ကွးခိတဖန်,
 - o ကျဲလဲဆုတံအိင်ဆုင်အိင်ချ. တံခိင်ထိပ်ထီထိပ်အလံာ်ကု
 - o တံဗုထု - ကွးခိတံလုဗုထုထိပ်သုညါထိပ်ဘင်စံတံအိင်နီဂံာ်နီဘါအလံာ်ပတ်ဖျါလကဘျးပၤ ၁၄ - z-score အလံာ်တံပြုလါဒေးနီဝဲတံခိင်ဗံ.
- **တံဒေးနီပတ်ဖျါထိပ်တံဖိတ်လံးတဖန်**
 - o ကံလိဘျးလီၤစဲၤ (Hanging scale)
 - o တံထိပ်နီထီနီခိင်အသုင်ဘုင်ဘုင် (Height/length board)
 - o MUAC အနီင်ထိပ်ပျဉ်
- လံာ်ဒီးသန့တဖန်

- တၢ်အီၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံာ်ဒီးသန့ၤလၢပှ်ယဲၤသန့အပူၤ-WHO-လံာ်ရီၤဒၢးလၢ
အ့ထၢၣ်နဲးပူၤ(e-Library)လၢEvidence for Nutrition Action(eLENA)
<http://www.who.int/elena/en/>
- UNICEF – Nutrition in Emergency/Humanitarian Settings- eTraining module
<http://www.unicef.org/nutrition/training/list.html>

TBC လံာ်နီၤလီၤ - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အလံာ် - တၢ်မၤလီၤ ၉

တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်





တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်နိၣ်

ထီၣ်ပှၤနီၣ်ခိမိၣ်ပှၤ - တၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး

တၢ်မၤလိ ၉

တၢ်မၤလိအတၢ်တိၢ်ဟံာ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အံၤဝံၤလီၤခံန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ▶ တဲၤဃါထီၣ်တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၣ်ခိမိၣ်ပှၤအမူဒါလၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤပှၤ ဃုာ်ဒီးပှၤဂ့ၢ်ပိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၤအုအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်.
- ▶ သူတၢ်ထီၣ်ပှၤနီၣ်ခိမိၣ်ပှၤအတၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢကထီၣ်တၢ်ဒီးကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါဘၣ် ဃးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ.
- ▶ သူတၢ်အစၢတဖၣ်လၢကဆၢတဲာ်တၢ်အိၣ်မနုၤလၢတၢ်ကဘၣ်ဒူးအိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ် စံးဆၢအကၤမနုၤတဖၣ်လၢအလိၣ်ဝဲဒ်သီးလၢကကူစါတၢ်အိၣ်လီၤထူးအဂီၢ်.



TECHNICAL TRAINING OF TRAFFIC - MODULE 9
2

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

ပကက့ၢ်ဃီၤဝဲ -

- ▶ တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤ - တၢ်အိၣ်လီၤထူးမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.
- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထူးဒီးဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိၣ်ပုၤအမူဒါ.လၢထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး.
- ▶ တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိၣ်ပုၤအတၢ်နီၣ်ထီၣ်လၢအကဲဘျူးကဲဖျိၣ်တဖၣ်.
- ▶ ပုၤသမံၤသမိးတၢ်ဒီးပုၤကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိၣ်ပုၤအမူဒါ.
- ▶ တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၢ်ခိၣ်ပုၤအကျိၤအကျဲတဖၣ် - တယၢ်ဃၢ, နီၢ်ထီၣ်ဒီး တၢ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးလၢစုၣ်တီၢ် (MUAC)



ဘျးစဲလိာ်သးဒီးတၢ်မၤလိအကဲတဖၣ်

- ▶ ဖိသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်.
- ▶ တၢ်ဃုထၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတဖၣ်.
- ▶ တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ. တၢ်ဝဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးဒီး တၢ်တဲဖျါအစီပညီ.



တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤ - တၢ်အိၣ်လီၤထူးအကလုာ်တဖၣ်



တၢ်အိၣ်လီၤထူး

ညီန့ၣ် / ဝုၢ်ဂီၢ်အူ - ပုၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်

- ▶ လၢပဒဲကဝီတၢ်အိၣ်သးအပူၤန့ၣ်, ဝဲလၢတၢ်မၤဝဲဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးတဘျီမီၤမ့ၢ်လဲၤပုၤဝဲဘၣ်ဆၣ်ဝုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါနးကတၢၢ်အကတီၢ်ကယဲကဲထီၣ်ဝဲကဒီးတဘျီသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ညီန့ၣ်လၢတၢ်ဝုၢ်ကလုာ်ကလုာ်ပီမိၣ်န့ၣ် -

- ▶ ပကဘၣ်သ့ထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်အိၣ်သးတၢ်ပတီၢ်လၢကဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲလၢအကဲဘျူးတုၤလီၤတီၤလီၤဝဲလၢကထီဒါတၢ်အိၣ်လီၤထူး, လီၤဆီဒါတၢ်ဝဲလၢပုၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်ဘၣ် / ဝုၢ်ဂီၢ်အူအတၢ်ဆါနးအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤအမူၤဒါ



တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤတၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤလၢလၢအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်.



တၢ်သးသမိၤပုၤအတၢ်အိၣ်

တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤတၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤလၢလၢအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်. တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤတၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤလၢလၢအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်. တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤတၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤလၢလၢအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်.



တၢ်သးသမိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤ

တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤတၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤလၢလၢအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်. တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤတၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤလၢလၢအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်. တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤတၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤလၢလၢအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်.

TEC Nutrition Training of Trainers - Module 9 9

တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤ

- ▶ တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤအဂီၢ်အမုၢ် -
 - တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ် (MUAC) (သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်)
 - ...လၢကကွၢ်ထံၣ်ကွၢ်ဆးတၢ်အိၣ်တီၣ်မုၢ်တမ့ၢ်တၢ်တအိၣ်တီၣ်
- ▶ တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၤမိၤဖိၤပုၤအံၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤအကွၢ်အဂီၢ်ဖဲလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤန့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်.
- ▶ တၢ်သ့အီၤသ့အီၤလၢကသုထံၣ်သမိၤပုၤအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်. တၢ်လဲၤပတီၢ်အဂီၢ်. နီၤမိၤဖိၤပုၤအတၢ်အိၣ်လီၤထုၤအတၢ်အိၣ်သထံၣ်ပတီၢ်အဂီၢ်.



TEC Nutrition Training of Trainers - Module 9 10

UNICEF–Nutrition in Emergency/Humanitarian Settings- eTraining module - <http://www.unicef.org/nutrition/training/list.html>

တၢ်စူးကါတၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤအတၢ်ကဲဘျူးကဲဖှိၣ်တဖၣ်

- ▶ တၢ်ဆီတလဲလၢနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤအတၢ်အိၣ်သးအပူၤတဖၣ်ပၢ်ဖျါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤခဲလၢၢ်သ့ဝဲ.
- ▶ တၢ်သူအီၤသ့လၢကသမံသမိးဒီးတဲဘၣ်ပှၤဘၣ်သးတၢ်မၤအတၢ်အိၣ်ဖျါ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤလၢခါဆူၣ်ညါအဂီၢ်.
- ▶ တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤအံၤမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးလၢအပူၤတဖၣ်ဘၣ်, တလိၣ်တၢ်ဖၤန့ၣ်လၢဆူၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤအပူၤ.



တၢ်စူးကါတၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤအနီၣ်ထီၣ်အတၢ်ကဲဘျူးကဲဖှိၣ်တဖၣ်

တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘျူးဝဲမ့ၢ်လၢအ -

- ▶ ...သမံသမိးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်ဘၣ်ဝဲလီၤတၢ်လီၤဆဲး.
- ▶ ...က့ၤဒုးထံၣ်က့ၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတီၤပတီၢ်အကလုာ်ကလုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလၢအပဲၤဝဲသ့.
- ▶ ...ဒုးန့ၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်ထီၣ်အတၢ်အိၣ်သးလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်အပူၤသ့ဝဲ.



တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၣ်ခိၣ်ဖျါပှၤ တၢ်ဂ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ထၢဖျိၣ်အီၤလဲၣ်.

- ▶ သးန့ၣ်
- ▶ မ့ၣ်/ခွါ
- ▶ နီၣ်ခိၣ်တယၢ်သၢ
- ▶ နီၣ်ထီၣ်/နီၣ်ခိၣ်နီၣ်သ့ၤ
- ▶ MUAC

(တၢ်ကဘၣ်ခိၣ်ပၤလၢ် - ဖိသၣ်အစီၣ်လၢ်ခိၣ်လၢ်ညးထီၣ်ဝဲဖီဖျါလၢတၢ်အထံအနီၣ်
အါထီၣ်ဂီၢ်ထီၣ်ဝဲ- မ့ၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအကါခိၣ်ဝဲတခါဘၣ်သးတၢ်အီၣ်လီၤထူးသ
တၢ်ကလၢ်.)



တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၣ်ခိၣ်ဖျါပှၤ တၢ်ဂ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ထၢဖျိၣ်အီၤလဲၣ်.

- ▶ ဖိၣ်ခွါဖိသၣ်ဒီးဖိၣ်မ့ၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်ခိၣ်ထီၣ်ဒီးဆိတလဲဝဲလၢတၢ်ဆၢကတၢ်လီၤဆီလီၤသးအပူၤ.
- ▶ သးန့ၣ်ဒီးမ့ၣ်/ခွါကဘၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးပၤအီၤခိၣ်သးလၢတၢ်ထီၣ်ပှၤနီၣ်ခိၣ်ဖျါပှၤအတၢ်အီၣ်ပတၢ်က
တၢ်ဝဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးတသ့ဝဲအသ့အဂီၢ်.
- ▶ တၢ်ကကွဲးနီၣ်ကွဲးပၤတၢ်ဂ့ၢ်လဲၣ်.
 - ကွဲးနီၣ်သးန့ၣ်လၢလၢတဖၣ်အပူၤ.
 - ကွဲးနီၣ်မ့ၣ်/ခွါလၢတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးပၤအီၤ.
 - နီၣ်ခိၣ်တယၢ်သၢန့ၣ်ထီၣ်အီၤလၢအဘူးကတၢ်ဒီး ၁၀၀၀၀၀၀.
 - အနီၣ်ထီၣ်/နီၣ်ခိၣ်ထီၣ်အီၤလၢအဘူးကတၢ်ဒီး ၀.၁ ဝဲထီၣ်မဲထီၣ်.



တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိၣ်ဖိၣ်ပှၤ တၢ်ဂ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ထၢဖှိၣ်အီၤလဲၣ်.

တၢ်ကကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်အီၤလဲၣ်.

- ▶ ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအသးစၢ်န့ၣ်(ဇၢၤန့ၣ် စၢၤစးထံၣ်မံထၢၣ်လၢမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါ သးန့ၣ်)န့ၣ်. တၢ်ကဘၣ်ထီၣ်အီၤလၢမံနီၤ.
- ▶ ဖိသၣ်လၢသးန့ၣ်အိၣ်ခဲန့ၣ်ဒီးအါန့ၣ်ခဲန့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ထီၣ်အီၤလၢဆၢ ထၢၣ်.

(UNICEF source)



ထီၣ်နီၢ်ခိၣ်အတယၢ်ဃၢ သ့တၢ်ထီၣ်တၢ်(စက့)လၢတၢ်ဘျးလီၤဖဲၤအီၤ



@ WFP/Lori Wasechuk



UNICEF–Nutrition in Emergency/Humanitarian Settings- eTraining module - <http://www.unicef.org/nutrition/training/list.html>

တၢ်ထီၣ်နီၣ်ခိၣ်မိၢ်ပှၢ် အတယၢ်ဃၢ-အခိၣ်အထီ

မဲးန့ၣ်ထီၣ်ပိၣ်သ့ၣ်အနီၣ်ထီၣ်ပှၢ်တၢ်မၤအကၢၤအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်, နကၢၤသၢ်ကွၢ်ထီၣ်ကၢၤမိၢ်ပှၢ်ပိၣ်သ့ၣ်အသးန့ၣ်ဒီးမၤတၢ်တၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်. နီၣ်ထီၣ်ဒီးကၢၤအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်
ကၢၤသၢ်ကွၢ်ထီၣ်အိၣ်သ့ၣ်ကၢၤတၢ်လၢ ၀.၁ ခဲထီၣ်မံၤတၢ်န့ၣ်.



ပိၣ်သ့ၣ်မၤအိၣ်အနီၣ်ပှၢ် (ကဒီး- ဒုၤန့ၣ်) တၢ် ခဲထီၣ်
မံၤတၢ်န့ၣ်, ထီၣ်အနီၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်.



ပိၣ်သ့ၣ်မၤအိၣ်ပှၢ်န့ၣ်ထီၣ်ပိၣ်သ့ၣ် (ကဒီး- အိၣ်
တၢ် ခဲထီၣ်မံၤတၢ်န့ၣ်ပှၢ်ပိၣ်သ့ၣ်)ဒီးမၤတၢ်တၢ်သ့ၣ်
န့ၣ်, ထီၣ်အနီၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်.



တၢ်ထီၣ်နီၣ်ခိၣ်မိၢ်ပှၢ်အပှၢ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဖိအမူဒါ

ပှၢ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဖိကဘၣ် -

- ▶ ဟံၣ်ဖိသၢ်အိၣ်အလီၢ်အကျဲဘၣ်ဘၣ်.
- ▶ ဟံးန့ၣ်မၤတၢ်ထီၣ်နီၣ်တၢ်
- ▶ ကိးထီၣ်တၢ်ထီၣ်နီၣ်တၢ်လၢကလုၢ်အိၣ်နီၣ်လၢပှၢ်ကွဲးနီၣ်တၢ်ဖိအကီၢ်.



UNICEF–Nutrition in Emergency/Humanitarian Settings- eTraining module - <http://www.unicef.org/nutrition/training/list.html>

ပျားကွေးနီဉ်တၢ်ဖိအမူဒါ

ပျားကွေးနီဉ်တၢ်ဖိကဘၣ် -

- ▶ မၤစၢၤမၤမုၢ်မၤခူၣ်မိၢ်ဒီးဖိအသး
- ▶ ကွေးနီဉ်တၢ်ထီၣ်နီဉ်တၢ်တဖၣ်.
- ▶ မၤစၢၤပျားထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဖိလၢကမၤန့ၢ်တၢ်ထီၣ်နီဉ်တၢ်လၢအဘၣ်ဃဲ.
- ▶ မၤလီၤတၢ်တၢ်ထီၣ်နီဉ်ထီၣ်ပျၢအကွၢ်အဂီၢ်အိၣ်ဖျၢအာဒီးအိၣ်ဒါလီၤသးဘျၢယုၢ်ကလၢလၢတၢ်ထီၣ် MUAC အဂီၢ်.
- ▶ ဖဲလၢထီၣ်ဃဲ MUAC အခါ - မၤနီဉ်ဃၢ်တၢ်အခၢၣ်သးအတၢ်မၤနီဉ်လၢဖိသၣ်အစုၣ်လၢဒီးကွေးနီဉ်ကွေးထၢတၢ်ထီၣ်တၢ်တဲာ်အတၢ်အိၣ်သး.



တၢ်မၤတၢ်ထီၣ်နီဉ်ခိမိၢ်ပျၢအကျိၤအကျဲ

- ▶ လၢ
 - ထီၣ်ဖိသၣ်သးနီဉ် ၆-၅၉လၢတဖၣ်အနီၢ်ထီ/နီၢ်ခိၣ်ဒီးတယၢ်ဃၢအဂီၢ်.



MUAC အနိပ်ထိပ်ပျံ့

TBC Nutrition Training of Trainers
Module 9

MUAC အဟိပ်ကဝိအလွှ်တဖဉ်

တၢ်အိပ်န့ၢ်န့ၢ်ခါတၢ်
အလွှ်တဖဉ်

13.5 cm အလွှ်တဖဉ်
12.5 cm အလွှ်တဖဉ်

အလွှ်တဖဉ်
တၢ်အိပ်တၢ်လၢတၢ်ခါ

0 cm

ကျးန့ၢ်အလီၤတၢ်အလွှ်တဖဉ်
မၤန့ၢ်အလီၤတၢ်အလွှ်တဖဉ်
တၢ်လၢတၢ်ခါ

TBC Nutrition Training of Trainers - Module 9

Mother, Infant and Young Child Nutrition and Malnutrition at <http://www.motherchildnutrition.org/early-malnutrition-detection/detection-referral-children-with-acute-malnutrition/screening-for-acute-malnutrition-html>.

MUAC အဖိတဖန်



TBC Nutrition Training of Trainers Module 9



ထိန် MUAC



© Hickey Dent

တပ်ကွပ်ကွပ်တဖန်

- မိနီနီထိန်ပျံ့လားအစုရုပ်စဉ်သေ.
- မကွပ်ထိန်စုရုပ်မိတစ်ခါပိတ်စာမိ. တဘက်တပဟ်ထိန်အိီသေ.
- တဘက်ထုနီထိန်ပျံ့လားထဲတလာတကွ မုတမုာ်တဘက်မအိီကရီတလာတကွ ကတန်မုာ်တအဘက်တန်ဝဲ. တထဲတကျီသေ.



TBC Nutrition Training of Trainers - Module 9

UNICEF–Nutrition in Emergency/Humanitarian Settings- eTraining module - <http://www.unicef.org/nutrition/training/list.html>

သူ MUAC အနိပ်ထိပ်ပျံ့

တၢ်ဂ့ၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်တဖၣ် -

- ▶ ကွၢ်တၢ်ဂီၤမူလၢအူထၢၣ်နဲးအပူၤ - <https://youtu.be/3pQUtOsjjSY>
- ▶ လဲၤကွၢ်အူ MUAC ပှၤတၢ်အပူၣ်ယဲၤသန့ - <http://muac.org>
 ဟံၣ်ကွၢ်တၢ်လၢပပူၣ်ယဲၤသန့ - <http://motherchildnutrition.org> - <http://healthphone.org>



တၢ်ဂီၤယဲၤလၢတၢ်ဆူထၢၣ်အီၤသ့

တၢ်မၤဝဲတၢ်ထီၣ်တၢ်တဲာ်ပှၤနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤ (Practical Biometrics) -

နီၢ်ခိမိၢ်တယၢ်မၤလီၤစ့ၤ (WFH) အတၢ်ထီၣ်နီၢ်တဲာ်နီၢ်တၢ်အမးလၢတၢ်ပၣ်
 ပနီၣ်အတီၤပတီၢ် (z-scores) နၢ်ပၢ်တၢ်ပတုၣ်တၢ်အဆၢအပနီၣ်
 (Cut-Off points) တဖၣ်.

- ▶ လၢတၢ်လီၤဆူသ့ၣ်ညါသမံၣ်သမိးပှၤနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်. ဆူၣ်ဒီးတၢ်လီၤဆူထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်တဖၣ်
 ဒီးတၢ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဖုးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်. တၢ်ထီၣ်နီၢ်တဲာ်နီၢ်တၢ်
 အမးလၢတၢ်ပၣ်ပနီၣ်အတီၤပတီၢ် (z-scores) ဘၣ်တၢ်ထီၣ်သ့ၣ်ညါပၣ်ပနီၣ်အီၤ
 အီၤဒိၣ်ဒိၣ်လဲၤလဲၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤလၢအဂ့ၢ်ကတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ပၣ်ထံၣ်နီၤပး
 တၢ်ဒီးပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထီၣ်နီၢ်ခိမိၢ်ပှၤအတၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.



(Source: WHO <http://www.who.int/nutgrowthdb/about/introduction/en/index-4.html>)

(တၢ်လၢဆူၣ်ပၣ်နီၣ် - ပုၤတၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ် နီၢ်ခိမိၢ်တယၢ်မၤလီၤစ့ၤ (WFH) အတၢ်ထီၣ်နီၢ်တဲာ်နီၢ်တၢ်အမးလၢတၢ်ပၣ်ပနီၣ်အတီၤပတီၢ် (z-scores) ဘၣ်တၢ်ထီၣ်သ့ၣ်ညါပၣ်ပနီၣ်အီၤ အီၤဒိၣ်ဒိၣ်လဲၤလဲၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤလၢအဂ့ၢ်ကတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ပၣ်ထံၣ်နီၤပး တၢ်ဒီးပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထီၣ်နီၢ်ခိမိၢ်ပှၤအတၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.)

တပ်တုတ်တပ်အဆာအပနီတဖတ်(Cut-Off points) ဆာတပ်လၢမတၢအိၣ်ဒီးတပ်အိၣ်လီထူး

- ▶ တပ်အိၣ်လီထူးဝဲပကြါး
 - <-2 WFH z-score ဒီး ≥-3 z-score
 - <12.5 cm MUAC

- ▶ တပ်အိၣ်လီထူးနးနးကလဲၣ်
 - <-3 WFH z-score
 - <11.5 cm MUAC



တပ်ဂီၤယဲၤလၢတပ်ဆုထၢအီၤသ့ Z-Score မ့ၢ်တပ်မန့ၤလဲၣ်.

- ▶ တပ်တပ်သ့ၣ်ညါဖျါတီၤအီၤလၢ "မၤအတီၤပတီၢ်" (SD) ... မ့ၢ်တပ်နီၣ်ထီၣ်တခါလၢထီၣ်ဝဲ တပ်လၢပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အဖီၣ်နီၣ်ထီၣ်အိၣ်ထဲလဲၣ်မ့ၢ်တပ်လၢအဖီၣ်လဲၣ်အိၣ်ထဲလဲၣ် မ့ၢ်တပ် တပ်ထီၣ်ပုၤအိၣ်ထဲလဲၣ် တပ်အံၤပၤဖျါဝဲလၢ "တပ်ထီၣ်ပုၤအတီၤပတီၢ်" အပူၤန့ၣ်လီၤ.

- ▶ တပ်အိၣ်လီထူးဝဲပကြါးအ Z-score မ့ၢ်ဝဲဝဲလၢ နီၣ်ခိၣ်တယၢ်လၢလီၤန့ၢ်အနီၣ်ထီၣ်အိၣ် အိၣ်တပ်ထီၣ်တဖျါအတီၤပတီၢ် ၂တီၢ်ပတီၢ် (2 SDs) လၢအတပ်ထီၣ်ပုၤတပ်တပ်န့ၢ် တပ်ထီၣ်တဖျါအတီၤပတီၢ် ၃ တီၢ်ပတီၢ် (3 SDs) လၢအတပ်ထီၣ်ပုၤ.



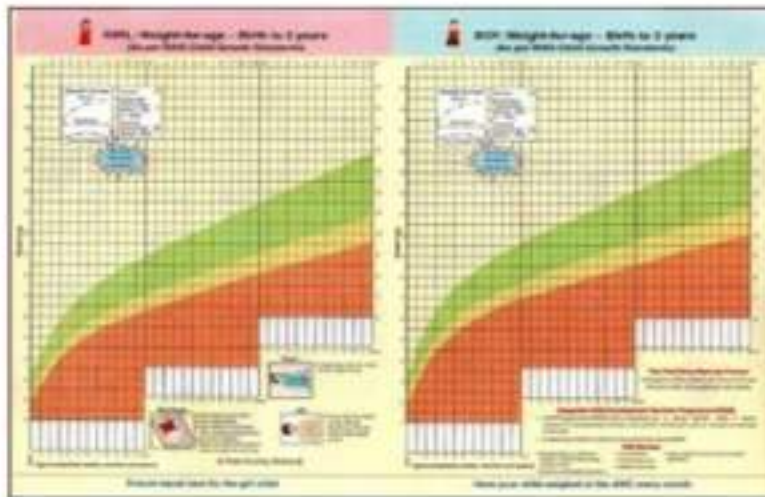
တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၣ်ခိၣ်ပှၤ - တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိး တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂီၢ်.

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်သ့ -

- ▶ သ့ဝဲတၢ်မၤနီၣ်တၢ်အိၣ်ထီၣ်အလံၣ်(သးန့ၣ်အတယၢ်ဃၢ) လၢကတဲနၢ်ပၢ်ဖိသၣ်တက
အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်ဖိဖျိဒုးန့ၣ်ဝဲဖိသၣ်အတယၢ်ဃၢဆီတလဲလၢ
တၢ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အလံၣ်တီၤဖျါအပှၤ.
- ▶ တၢ်တဲနၢ်ပၢ်ဟီၣ်ကဝီၤအလွၢ်လါ, ဘီၤဒီးဂီၤတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်ထီၣ်အလံၣ်တီၤဖျါအပှၤ
လၢကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲတၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်.



တၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်အိၣ်ထီၣ်အလံၣ်လၢဖိသၣ်အတယၢ်ဃၢအဖိ ဟီၣ်ကဝီၤအလွၢ်လါ, ဘီၤဒီးဂီၤတဖၣ်



တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤ - တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂီၢ်.

- ▶ **ဟီၣ်ကဝီၤအလျံၤလါ** - တၢ်အိၣ်ထီၣ်လၢအဂ့ၤ - ဆဲးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလၢကစးအိၣ်တၢ်.
- ▶ **ဟီၣ်ကဝီၤအလျံၤအိ** - တၢ်တအိၣ်ထီၣ် - ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကဘၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အါထီၣ်အါထီၣ်, တဲန့ၢ်ပၢၢ်လၢကဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကြးအဘၣ်ဝဲတဖၣ်.
- ▶ **ဟီၣ်ကဝီၤအလျံၤဂီၤ** = တၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးအဟီၣ်ကဝီၤ - တဲန့ၢ်ပၢၢ်လၢကဘၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အါထီၣ်ဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ် - ချၢဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ကသီၣ်ဝဲၤဒီး- (TFP)



တၢ်တဲကျၢၢ်တၢ်က့ၤတၢ်ဂ့ၢ် - တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤ

- ▶ တၢ်ထီၣ်ပှၤနီၢ်ခိမိၢ်ပှၤမ့ၢ်ကျဲးအကါအိၣ်တဘီလၢတၢ်ထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်.
- ▶ တၢ်ထီၣ်ဝဲ -
- ▶ သးနီၣ်
- ▶ မုၢ်/ခွါ
- ▶ နီၢ်ခိတယၢ်လၢ
- ▶ နီၢ်ထီ/နီၢ်ခိနီၣ်နီၣ်သ့
- ▶ MUAC

...လၢကဆဲးတဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်.



တၢ်တဲကျၢ်တၢ်က့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ် - တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၣ်ပုၤ

- ▶ တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၣ်ပုၤတၢ်ထီၣ်နီၣ်တဲၣ်နီၣ်တၢ်အတၢ်မၤအကျိၣ်အကျဲတၢ်ခါ,လီၤဆိၣ်တၢ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢဂ့ၢ်ဂီၤအူပုၤဂ့ၢ်ဝီၣ်ဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အပူၤဖဲဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ▶ တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၣ်ပုၤအတၢ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်(ဃုၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်သါတၢ်ဆါအကၤတဖၣ်) မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအပူၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤတၢ်အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကဆၢတဲၣ်တၢ်လၢကဆၢပီၤဖိသၣ်တဖၣ်အုတၢ်မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP) မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (TFP) မ့တမ့ၢ် ဆဲးဟ့ၣ်တၢ်ပၣ်ပနီၣ် IYCF အတီၤပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်.



တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိၣ်ပုၤအတၢ်ဂဲၤလိ တၢ်ဖူးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဖီးတၢ်မၤအီၤ

- ▶ **ဂ့ၢ်ပၤပိၣ်လိတၢ်ဖိဒူးနဲၣ်တၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်, ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ပိၣ်လိဖိဓာဲတၢ်ထီၣ်နီၣ်ခိမိၣ်အတၢ်ဆၢ, အနီၣ်နီၣ်ထီၣ်ဘၣ်, ဒီးသူ MUAC အတၢ်ထီၣ်ပိၣ်လိတဖၣ်လၢအကြဲဆဲးဘၣ်ဝဲ.**
 - တၢ်ထီၣ်(၈၇)လၢတၢ်ဘုၤလိဖဲဖိဒီး
 - တၢ်ထီၣ်တၢ်အသ့ၣ်ဘၣ်ဘၣ်က့ၤလၢနီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်
 - MUAC အနီၣ်ထီၣ်ဖျါ
 - တၢ်လူၤကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အလံၤ
 - တၢ်ရၢၢ်သးတၢ်မိၤယဲၤဟ့ၣ် #18-31
 - YouTube video - <https://youtu.be/3pQUtOsjjSY>



တၢ်မၤလိ ၁၀

တၢ်လိၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါ
 တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
 တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
 ဒီးလံာ်နီၤလိၤတဖၣ်



တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ - တၢ်ဖးသ့ၣ်ညါတၢ်

တၢ်မၤလိ ၁၀ - တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိပတီၢ် ၁ - တၢ်မၤလိ ၁၀ - တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ - တၢ်ဖးသ့ၣ်ညါတၢ်
တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၃၀၀ မံးနံး/၅ န့ၣ်ရံၣ် (ဟံးဖှိၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်ဘုးတစီၢ်ဖိအဆၢကတီၢ် ၁၅ မံးနံး x ၂၁၅
ဒီး ၁ န့ၣ်ရံၣ် မုၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်တဘျီ)

၁၀.၁ တၢ်ကတီၢ်လၢညါ - ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကဖးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်ခိဖျိတဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ် -

- တၢ်မၤလိအဝဲအံၤဆဲးကျိးလိာ်သးဘူးတၢ်တံၢ်ဒီးတၢ်မၤလိဘၣ်ဃးတၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိမိာ်ပုၤ - တၢ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုး - တၢ်မၤလိ ၉.
- တၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဖးသ့ၣ်ညါတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အဂံၢ်ခိၣ်ထံးတခါဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤတဖၣ်

၁၀.၂ တၢ်မၤလိအတၢ်တိာ်ဟံးတဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂ (၁၅မံးနံး,တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ်၂-၃)

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဟံးဖျါထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်တိာ်ဟံးတဖၣ်.

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အံၤဝံၤန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ဟံးဖျါထီၣ် တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ် ၄ ကလုာ်.
- ကွဲးလီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပတီၢ်လၢတၢ်မၤညီၣ်နီၣ်အီၤတဖၣ်.
- တဲဖျါထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီမိာ်ပုၤဘၣ်ဃးတၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲၤလၢတလဲၤသးဖိအဂ့ၢ်အကျိၤအသိး.
- တဲဖျါထီၣ်တၢ်မၤတခီတၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ညီၣ်နီၣ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အပူၤ.
- တဲန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်သမံၤသမိးဝဲတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အလံာ်ဟံးဖျါလၢတၢ်န့ၣ်နီၣ်အီၤသ့.
- ဂံၢ်ဖူးတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢာ်လၢအမၤညီၣ်နီၣ်အသး.
- ဟံးဖျါထီၣ်တၢ်အကျိၤခိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ထီၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဖိအပတီၢ်

၁၀.၃ တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃.

တၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤတဖၣ်

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကသ့ဝဲတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲၤလၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ် -

- ငှားနဲ့ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်သိၣ်လိသီလိတၢ်ဃုာ်ဒီးအဖိအတၢ်ဒီးတၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢကရူၢ်ဖးဒိၣ်ဒီးကရူၢ်ဆံးဆံးဖိအတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်တဖၣ်အပူၤ.
- တၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢအတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်တဖၣ်.

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်ဒီးတဲန့ၢ်ပၢၤဝဲဒ်အလိၣ်ဝဲအသိး.

- တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်တိၢ်ဟ်.
- တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအကလုာ်တဖၣ်.
- တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်.
- တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲ.
- တၢ်န့ၢ်န့ၢ်အီၤသ့.
- တၢ်မၤတၢ်တခီတၢ်.
- ဂံၢ်ဒုးတၢ်လၢအမၤညီန့ၢ်အသး.
- တၢ်ထီၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဖိစရီအပတီၢ်(Confidence interval)

တၢ်မၤလိအပတီၢ် ၂

တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်တိၢ်ဟ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၄.

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိငှားနဲ့တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၄ဒီးစံးဝဲလၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢကထီၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ/တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ဃီၤဝဲပှၤထံဖိကီၢ်ဖိနီၣ်ဂံၢ်မ့တမ့ၢ်ကရူၢ်တဖုဂ့ၢ်တဖုဂ့ၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်တိၢ်ဟ်မ့ၢ်ဝဲဒ်သိးလၢတၢ်ကထီၣ်ကွၢ်ဝဲ -

- တၢ်နးနးကျဲၤကျဲၤ
- နီၣ်အါဝဲထဲလဲၣ်
- တၢ်ရၤလီၤသး
- တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုး

လၢပှၤထံဖိကီၢ်ဖိနီၣ်ဂံၢ် မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤတဖုဂ့ၢ်အဂီၢ်. ဘၣ်ထွဲဒီးထံၣ်ဘၣ်စံၣ်မၤဝဲအတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်, ဘၣ်တၢ်မၤအီၤခဲန့ၣ်တဘျီကိးဘျီဒီး, ထီၣ်ကွၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လၢဖိသ့ၣ်အိၣ် ၆-၅၉လၢဒီးအိၣ်လၢဒဲကဝီၤအပူၤတဖၣ်အဂီၢ်.

ထံၣ်ဘၣ်စံၣ် ၂န့ၣ်တဘျီအတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်လီၤထုး -တၢ်တိၢ်ဟ်တဖၣ် -

တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၅

တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်ထီၣ်ကွၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဒိၣ်အလဲၣ်ထဲလဲၣ်တဖၣ် -

- တၢ်အိၣ်လီၤထုးအပတီၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ်.
- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤတလၢတပုၤတဖၣ်.
- တၢ်ဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အတၢ်မၤ(IYCF)
- တီၤဘျီက့ၢ်အတၢ်ဆဲးလီၤမံၤနီၣ်ဂံၢ်.
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်သၣ်ဝံၤလီၤဖိအတၢ်ထီၣ်(စက့)(HHS)

တၢ်အံၤထီၣ်ကွၢ်ဝဲ -

- အတၢ်နးနးကျဲၤကျဲၤဖဲလဲၣ် - တၢ်အိၣ်လီၤထုးမနုၤတကလုာ်လဲၣ်ဒီးအိၣ်အမုၢ်ဝဲထဲလဲၣ်. -တၢ်ဒိၣ်ဃံ ဒီး တၢ်ဃဲဃီ ဒီး တယၢ်ဃာတုၤလီၤ.
- တၢ်အိၣ်လီၤထုးတၢ်ဆါအိၣ်ဆံးအါလဲၣ် - ဒိၣ်ဝဲအါဝဲထဲလဲၣ်.
- အရၤလီၤသးဖဲလဲၣ် - တၢ်လီၤဖဲလဲၣ်ဒီးမတၢ်လဲၣ် - ရၤလီၤသးလၢဖဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤဒီးလၢဖဲကဝီၤခဲလၢၢ်အကျါ

ဒီး

- တၢ်မၤဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲတဖၣ် - တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်ထဲလဲၣ်, လဲၤဆူတီၤဘျီက့ၢ်ပုၤဂၤလဲၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိပုၤဇုၤသၣ်ဝံၤလီၤဖိဝဲန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - အဓိပညီ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၆

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤ - တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - တဲဝဲတၢ်ဘၣ်ထွဲလီၢ်သးလၢတၢ်လီၤဃုသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်စုးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါခဲခါအဘၣ်စၢၤဖဲလၢအဖိလၢအသိး.

- တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါမုၢ်တၢ်သမံသမိးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်ပတီၢ်လၢဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဒီးဂုၢ်ကျဲးစးမၤအီၤသပုၤပုၤထီၣ်တခါဒီးသိးလၢကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်တဖၣ်လၢကနဲၣ်ကျဲၤဆူပုၤထံဖိကီၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဂ့ၤထီၣ်ဝဲအဂီၢ်.
- တၢ်အံၤဟံၣ်ဖိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ/တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၤလၢလၢဘၣ်ထွဲတဖၣ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢတၢ်လီၤဆီလီၢ်သးအပူၤတဖၣ်.
- တၢ်သုးကျဲၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါမုၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတခါန့ၣ်လီၤ.

က့ၤတဲကဒါက့ၤတၢ်ဂီၤယဲၤ ၇ - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ်မုၢ်ဝဲလၢက-

- ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါ, သမံသမိးဒီးသမံထံက့ၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီး/မ့တမုၢ် ပုၤထံဖိကီၢ်ဖိအတၢ်နးတၢ်ဖိၣ်အတၢ်အိၣ်သး.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ကရူၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲအိၣ်ကတၢ်တဖၣ်.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ကီၢ်တဲာ်ခဲအကလုာ်, အိၣ်အဆံးဒီးအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲနးနးကလဲာ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်သးသ့ဝဲတဖၣ်.

- ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအကြၢးအဘၣ်ဝဲအတၢ်န့ၢ်လီၤမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်.
- ဇးတယၢ်ပုၤကညီအနီၣ်ဂံၢ်လၢလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်.

ပုၤသိၣ်လိၣ်တၢ်ဖိကဘၣ်ကတီၤဆူၣ်ထီၣ်ဟ်ဖျါတၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤဗုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ခဲအံၤန့ၢ်ဆၢတၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤဖဲအသိး, တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ကဘၣ်မၤအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဘၣ်ဒီးဘျးစဲလိၣ်သးဒီးကျဲသန့တၢ်ဘျးဒီးတၢ်တိၣ်ကျဲၤတၢ်မၤအတၢ်စံးဆၢက့ၤတၢ်တဖၣ်ဒ်လၢတၢ်ပညိၣ်ဟ်ပနီၣ်အီၤလၢအကြၢးအဘၣ်ဒ်သိးပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးတၢ်ဆါဒီး/ မ့တမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အပူၤကဘၣ်တၢ်မၤအီၤတုၤလီၤတီၤလီၤဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၤဗုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအကလုာ်တဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၈-၉.

ပုၤသိၣ်လိၣ်တၢ်ဖိဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၈ ဒီး စံးဝဲလၢတၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘျးဝဲလၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဗးတၢ်လီၤဗုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လီၤဆီလိၣ်သးအကလုာ်တဖၣ်.

- တၢ်ဗုသ့ၣ်ညါဒီးဆၢတၢ်တၢ်ချ့သးဒီး(မိခိၣ်ဒုသဝီ)(Rapid (rural) appraisal)
 - တၢ်သိၣ်တၢ်သိခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤအကါဒိၣ်ကတၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်န့ၢ်ပၢၢ်ဝဲဘၣ်ဗးတၢ်ဗုသ့ၣ်ညါဒီးဆၢတၢ်တၢ်ချ့သးဒီး(လၢခိခိၣ်ဒုသဝီ)(RRA)န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်တခါလၢတမ့ၢ်တၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤလၢတၢ်ထၢဖိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်, မ့ၢ်ဝဲ, တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်စုသ့ခိၣ်ဘၣ်အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤတခါ, လၢအမ့ၢ်တၢ်လီၤဗုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အပိးအလီတဖၣ်အစ့ၣ်လၢတၢ်ဗုသ့ၣ်ညါသမံသမိးတၢ်အိၣ်သးတခါအဂီၢ်. - ပုၤန့ၢ်လီၤပၣ်ဗုၣ်မၤသကိးတၢ်ဖိအတၢ်တၢ်ပိၣ်ဝဲသကိးတၢ်ဒီးဝဲကျဲၤသကိးတၢ်.
 - တၢ်ဗုသ့ၣ်ညါဒီးဆၢတၢ်တၢ်အပိးလီၤညီန့ၢ် ၅ ခါမ့ၢ်ဝဲ -
 - ပုၤဟ့ၣ်ခုသ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်ခိၣ်သ့ၣ်အတၢ်ထံၣ်လိၣ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်.
 - ကရူၢ်တၢ်တၢ်ပိၣ်ဝဲသကိးတၢ်တဖၣ်.
 - ကရူၢ်တၢ်ထံၣ်လိၣ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်.
 - တၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဗါတၢ်ဆီလီၤဟ်တၢ်.
 - တၢ်လီၤဗုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လၢတလဲၤဒ်အလုၢ်လၢအိၣ်ဝဲအသိး.
- တၢ်ဗုသ့ၣ်ညါသမံသမိးတၢ်ချ့သးဒီး(Rapid assessment)
 - တၢ်ဗုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအကျိၤအကျဲၤလၢတၢ်သမံသမိးဆိတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်ဖဲလၢတၢ်စးထီၣ်တုၤလီၤကျဲလီၤတၢ်တိၣ်ကျဲၤတၢ်မၤအကတီၢ်.
 - တၢ်ဂ့ၢ်လၢအအိၣ်ဟ်လံ, တၢ်ထံၣ်လိၣ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်လၢအဖိးသဲစး, တၢ်ထံၣ်လိၣ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်ဒီးပုၤတဝၢ, ပုၤတဝၢအတၢ်ဗုသ့ၣ်ညါမၤနီၣ်ဟ်ဖိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်အိၣ်သးကိးတၢ်, ကရူၢ်အတၢ်ဝဲသကိးတၢ်.

- **တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ်(Baseline Survey)**
 - တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါပုၤနီၣ်ဂံၢ်လၢကသ့ၣ်ညါပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးအကလုာ်, အိၣ်အဆံးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်မၤအကလုာ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤအိၤသ့ၣ်လၢတၢ်ကနီၣ်လီၤမၤစၢၤအဂီၢ်.
 - မၤအိၤလၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်မၤစးထီၣ်သးဒ်သိးလၢကမၤဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးက့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ပညိၣ်ပာ်ပနီၣ်အိၤတဖၣ်ဒ်သိးလၢကသ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဆီတလဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါလူၤကွၢ်မၤနီၣ်မၤဃါက့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါလူၤကွၢ်မၤနီၣ်မၤဃါက့ၢ်(Follow-up Survey)**
 - ဒ်သိးသိးဝဲဒီးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်မၤအိၤလၢအဆၢကတီၢ်လီၤဆီလိာ်သးဒ်သိးလၢကသ့ၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - သူတၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်တမံၤဃီဒီးတၢ်ထီၣ်နီၣ်တၢ်နီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတခါဃီလၢပုၤထံဖိကီၢ်ဖိနီၣ်ဂံၢ်တဖုဃီဒ်လၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ်အပူၤအသိး.

တၢ်မၤလိအပတီၢ် ၃

တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၀.

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်အဝဲအံၤပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤအကျိၤအကျဲအကလုာ်ကလုာ်တခါမ့ၢ်လၢတၢ်မၤတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အကလုာ်လီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်ဝဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်.

(သူထံၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအကျိၤအကျဲဒ်အလိၣ်ဝဲတသ့ဖဲအသ့)

- ထၢဖျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအအိၣ်ဝဲတဖၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတဖၣ် - ပုၤအနီၣ်ဂံၢ်, ဘၣ်ထွဲဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီဒီးအတၢ်မၤမ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးခိၣ်ဃၢၤဝဲတရံးတၢ်အိၣ်သး, ပုၤတဝၢအတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အဟီၣ်ကဝီၤအပူၤ.
- ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်ဒီးကတဲာ်ကတီၢ်တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - မတၢ်ကမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးကမၤဝဲအခါဖဲလဲၣ်.
- တီၢ်ပာ်ဃာ်စုတီၢ်ပာ်.
- တၢ်ဖံးမၤဝဲတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ.
- တၢ်မၤတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါအတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်, တၢ်သမံထံးဝဲထံနီၤဖးအိၤ.
- နီၤလီၤတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအစၢတဖၣ်ဒီး
- ကတဲာ်ကတီၢ်လၢကမၤဝဲတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အစၢတဖၣ်.

တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲ(Sampling) - တၢ်မၤအကျိၤအကျဲအခိၣ်သ့ၣ်လၢကမၤစၢၤတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အစၢၤတဖၣ်လၢအဘၣ်ဝဲလီၤတၢ်လီၤဆဲး, လၢတၢ်န့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးသးသန့ၤသးလၢအီၤသ့. - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၁၁.

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိ

တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲ(Sampling)အကလုာ်တဖၣ် - ကျဲလၢကဃုထၢပှၤကညီလၢတၢ်ကဘၣ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါအီၤတဖၣ်.

- လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါပှၤကိးကးဒီးတသ့ဘၣ် - တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဒီးတၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စ့ၤ.
- လၢတၢ်န့ၣ်န့ၣ်အဃိပကဘၣ်ဂံၢ်ဒူးတၢ်အဖိအံၤလၢအဘၣ်လၢသ့ဝဲတၢ်ထၢဖိၣ်ပှၤနီၣ်ဂံၢ်စရီၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်.
- တၢ်နီၣ် -
 - ဂံၢ်ဒူးတၢ်အဖိအဖိအဆံးဒီးဃုထၢတၢ်အဖိတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အပူၤ.
 - တၢ်မၤတၢ်အဖိလၢတဂ့ၤဘၣ်န့ၣ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်မဲာ်တၢ် (တဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်) လၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အစၢၤတဖၣ်အပူၤ.
 - လိၣ်ဘၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢက
 - ဂံၢ်ဒူးတၢ်အဖိအကွၢ်ဂီၤအဖိအဆံး,
 - ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်မၤကွၢ်တၢ်အဖိအတက့ၢ်, ဒီးတၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢတလဲၤဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤအသိး.

တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢတၢ်န့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့ ၃ ကလုာ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၂

- တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲယိယိဖိလၢတလဲၤဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤအသိး.
- တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢအိၣ်ဒီးအကျိၤအကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲး.
- တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢကရူၢ်

တၢ်တဲာ်ပၢၢ်တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲအကျိၤအကျဲ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၃.

တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲယိယိဖိလၢတလဲၤဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤအသိး - (နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်“ဟးထီၣ်လၢခိၣ်ဖျိၣ်တဖျၢၣ်အပူၤ”အကျိၤအကျဲ)

- တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲယိယိဖိလၢတလဲၤဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤအသိး မ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဃုထၢတၢ်အကျိၤအကျဲတခါလၢအမ့ၢ်တၢ်တခါလၢပဃုထၢပှၤကညီအကရူၢ်တဖု(တၢ်ဟံးပနီၣ်ပှၤ) လၢကဃုသ့ၣ်ညါတၢ်အဂီၢ်လၢကရူၢ်ဖးဒိၣ်တဖု(ပှၤခဲလၢာ်)အပူၤ. ပှၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဃုထၢအီၤလၢတၢ်တဟံးသးအပူၤလၢတၢ်ဘၣ်ဆၢၣ်ဘၣ်တီၤအပူၤဒီးပှၤထံဖိကီၢ်ဖိအကရူၢ်ဖိတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်ထံးသိးသိးလၢတၢ်ကဃုထၢအီၤလၢတၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢအိၣ်ဒီးအကျိၤအကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲး - (နီၣ်ဂံၢ်အိၣ်ထံးလၢတၢ်ဖီၣ်နီၣ်နီၣ်အိၣ်တဖျၢၣ်ဒီးပုၤကိးဂၤကိးထီၣ်, နီၣ်ဂံၢ်၁၀)

- တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢအိၣ်ဒီးအကျိၤအကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးမ့ၢ်တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢတလဲၤဒ်ဂ့ၢ်ဝီၤအကျိၤအကျဲတခါလၢဘၣ်တၢ်သူအိၣ်ခဲအံၤခဲအံၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ယိၤဖိဒီးတၢ်န့ၢ်နီၣ်အိၣ်သ့ဝဲခံၤလၢဂၢ်အသိးတၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢတၢ်ဃုထၢတၢ်လၢတၢ်တဟ်သးအပူၤလၢလဲၤဒ်အကျိၤအကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးအသိးန့ၣ်, ပုၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဖိကစးထီၣ်ထၢထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ထံးတခါလၢတၢ်တဟ်သးအပူၤလၢနီၣ်ဂံၢ်အိၣ်အိၣ်တဖျၢၣ်အကျိၤ. ဝံၤဒီးပုၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဖိကဃုထၢတၢ်ဂ့ၢ်အနီၣ်ဂံၢ်(နီၣ်ဂံၢ်၁၀)စ့ၣ်စ့ၣ်လၢအိၣ်လၢစရီၤအပူၤ.

တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢအကရူၢ် - (တၢ်ဃုထၢနီၣ်နီၣ်လၢကရူၢ်)

- ပုၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဖိဃုထၢကရူၢ်တဖျၢၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကရူၢ်ဟ်ဖိၣ်သးတဖျၢၣ်, ဝံၤဒီးလၢကရူၢ်ဟ်ဖိၣ်သးတဖျၢၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်အပူၤန့ၣ်, ဃုထၢတၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤတခါစ့ၣ်စ့ၣ်လၢသူတၢ်ဃုထၢတၢ်လၢတၢ်တဟ်သးအပူၤအိၣ်ယိၤဖိမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဃုထၢတၢ်လၢတၢ်တဟ်သးအပူၤလၢအလဲၤဒ်အကျိၤအကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးအိၣ်အသိးတဘိတိသ့. ဃုထၢလၢကဒုးပၣ်ဃုထံၣ်ကရူၢ်ဟ်ဖိၣ်သးဒီးတဖျၢၣ်သ့ဝဲဒီးတမ့ၢ်ဝဲလၢကနီၣ်ဖးလီၤအိၣ်လၢအဝဲန့ၣ်အပူၤဘၣ်.

(လံာ်ဒီးသန့ၤလၢအုထၢၣ်နဲးအပူၤ-<https://explorable.com/what-is-sampling?gid=1578>)

ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိသူတၢ်အိၣ်ဘၣ်ဃးထံကီၢ်မၤဝဲတၢ်ဃုထၢတၢ်ဖီၣ်ကျိၣ်စ့ၣ်ဖးဘူၣ်တီၢ်နီၣ်ဂံၢ်(Lottery) တဖျၢၣ်သ့ဝဲလၢကဒုးနဲၣ်ဟ်ဖျိထီၣ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲအကျိၤအကျဲလီၤဆီလိာ်သးတဖျၢၣ်.

- တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲအိၣ်ယိၤဖိလၢတလဲၤဒ်တၢ်ဟ်ပနီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤအသိး - တၢ်မၤအကျိၤအကျဲခဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ထုးန့ၢ်နီၣ်ဂံၢ်လၢတလဲၤဒ်အကျိၤအကျဲအသိးလၢနီၣ်ဂံၢ်တဖျၢၣ်အကျိၤ.
- တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲအိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအကျိၤအကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲး - နီၣ်ဂံၢ်အိၣ်ထံးတဖျၢၣ်တၢ်ဃုထၢအိၣ်လၢတၢ်ဃုထၢနီၣ်နီၣ်အိၣ်အပူၤဝံၤဒီးနီၣ်ဂံၢ်လၢအပိာ်ထွဲထီၣ်အခံကဘၣ်တၢ်တဲထီၣ်အနီၣ်ဂံၢ်ခဲလၢာ်.
- တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲလၢအကရူၢ် - နီၣ်ဂံၢ်တဖျၢၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်ဘၣ်တအိၣ်လၢအဂ့ၢ်အကျိၤဘၣ်ဘၣ်အသိးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဂ့ၢ်ကိးဖျၢၣ်ဒဲးလၢတၢ်ဆါ(ထံၣ်)အိၣ်အလီၢ်န့ၣ်,အိၣ်ဒီးနီၣ်ဂံၢ်တဖျၢၣ်လၢတအိၣ်ဒ်အဂ့ၢ်အကျိၤရဲၣ်လီၤသးအသိးဘၣ်လၢအမ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ်တဖျၢၣ်လၢတၢ်ဃုထၢအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတဖျၢၣ်လၢအဟံးမူဒါလၢတၢ်မၤသ့ၣ်တဖျၢၣ်အံၤကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်သိၣ်လိဒီးသ့ၣ်ညါနီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲအိၣ်တဖျၢၣ်ဒီးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါပုၤနီၣ်ဂံၢ်စရီၤတဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဘျးတၢ်တၢ်လီၤ - ၁၅မံးနံး

တၢ်မၤလိအပတၢ် ၄

တၢ်မၤတၢ်တၢ်တၢ်(Bias) - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၄-၁၅, (၃၀မံးနံး)

“တၢ်မၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်” အိၣ်ပညိၣ်လီၤကံးတၢ်ဃုထၢတၢ်တဖၣ်(လီၤကံးဃုထၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်တၢ် အိၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်အိၣ်အဆံး) တၢ်မၤလၢတၢ်ဃုထၢတၢ်နီၣ်တၢ်တဖၣ်အစၢတဖၣ်တၢ်မၤလၢကပံၤဖျါ ထီၣ်က့ၤတၢ်လၢပုၤထံဖိကီၢ်ဖိတဖုအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ် ၄ ခါ

- တၢ်ဃုထၢတၢ်တၢ်တၢ်
- တၢ်ထီၣ်နီၣ်တၢ်တဘၣ်
- တၢ်မၤသဘံၣ်ဘုၣ်တၢ်
- တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်တၢ်တၢ်

- တၢ်ဃုထၢတၢ်တၢ်တၢ် - ဃုထၢ “မတၢ်” လၢကပံၤဃုထၢလၢတၢ်ဃုထၢအပူၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဃုထၢတၢ်နီၣ်လၢတၢ်တဖၣ်သးအပူၤဘၣ်, အဃိတၢ်တၢ်ဃုထၢတၢ် အက့ၢ်အံၤတမၤခၢၣ်စးတၢ်လၢပုၤဒီးတဖုအဂီၢ်ဘၣ်.
- တၢ်ထီၣ်ကမၣ်တၢ်တဘၣ် - တၢ်ထီၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢကမၣ်ဝဲဝဲလၢတၢ်ထီၣ်နီၣ်တၢ် မ့ၢ်အါန့ၢ်မ့ၢ်တဖုန့ၢ်တၢ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်အမ့ၢ်အတီၢ်အစၢအသိး(အိၣ် - သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် တၢ်(စက့)လၢအကမၣ်တဖျါလၢမၤအါထီၣ်တၢ်ထီၣ်တၢ်အတယၢ်တဖၣ်)
- တၢ်မၤသဘံၣ်ဘုၣ်တၢ် - တၢ်လၢပထီၣ်အီၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်လုၢ်ဘၢစိကမီၤအီၤ(ပသ့ၣ် ညါအီၤလၢတဘၣ်ဝဲဘၣ်) လၢတၢ်အဂုၤအဂၤတမံၤမံၤလၢပတထီၣ်အီၤဘၣ်.
- တၢ်သ့ၣ်နီၣ်တၢ်တၢ်တၢ် - ပုၤကညိၣ်သ့ၣ်နီၣ်တၢ်ကမၣ် - အိၣ် - အဝဲသ့ၣ်ဆိ ကမိၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်န့ၣ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါ, တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ဝဲန့ၣ်အဝဲသ့ၣ် သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဝဲ - အိၣ် - တၢ်မနုၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အဖိဖဲမဟါတနံၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တၢ်လၢတၢ်ဃုထၢအီၤ - ၃၀မံးနံး

တၢ်န့ၢ်န့ၢ်အီၤသ့ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၆

တၢ်န့ၢ်န့ၢ်အီၤသ့မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- တာ်နာ်န့ၣ်အီၤသ့မ့ၢ်ကျဲၤလၢကသမံသမိးပတာ်ထီၣ်နီၣ်တဲာ်နီၣ်တာ်အပီးလီတဖၣ်(ဖဲအမ့ၢ် တာ်ဃုထၢတာ်အဖိအသိး)လၢကမၤလီၤတံာ်လၢအဝဲသ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတာ်လၢပတဲအီၤလၢအ ဘၣ်တာ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢကထီၣ်တာ်အဂီၢ်.

ပတဲတာ်ထီၣ်တာ်အပီးလီတခါမ့ၢ်တာ်လၢပနာ်န့ၣ်အီၤသ့မ့ၢ်လၢပမ့ၢ်သ့အီၤကိးဘျီဒုးန့ၣ်ပမၤန့ၣ်တာ်ထီၣ်နီၣ်တဲာ် နီၣ်တာ်အစၢတဖၣ်လၢအဖိသိးသိးဝဲထီၣ်နီၣ်လီၤ.

ကွၢ်တာ်ဂီၤအဖိဖၣ်ပျါလၢတာ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၆အပူၤလၢကထံၣ်ဘၣ်တာ်အဖိတခါလၢပထီၣ်တာ်လၢတာ် နာ်န့ၣ်အီၤသ့န့ၣ်ဖဲလဲၣ်. -

ပတာ်အဖိမ့ၢ်တာ်လၢတာ်နာ်န့ၣ်အီၤသ့မ့ၢ်လၢအမ့ၢ် -

- ...“တအိၣ်လၢတာ်ဟံပနီၣ်အီၤအပူၤ”ဖိသ့ၣ်အနီၣ်ခိတယၢၢ်ဃၢလီၤစ့ၤ(WFH)လၢဘၣ် တာ်ထီၣ်ကွၢ်အီၤ, စ့ၤန့ၣ် ၃% လၢတာ်ဟံပနီၣ်ပုၤ.
- ...“တအိၣ်လၢတာ်ဟံပနီၣ်အီၤအပူၤ”ဖိသ့ၣ်နီၣ်ခိတထီၣ်ဖဲအကြၢးဒီးသးန့ၣ်အသိး. နီၣ်တထီၣ်ဖဲအကြၢးဒီးသးန့ၣ်အသိး(HFA)လၢဘၣ်တာ်ထီၣ်ကွၢ်အီၤ, စ့ၤန့ၣ် ၅% လၢ တာ်ဟံပနီၣ်ပုၤ.
- ...ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖဲ- ၂၉လၢတုၤဆူဖိသ့ၣ်၃၀-၅၉လၢအဘၣ်စၢၤန့ၣ်တာ်ထီၣ်ဃုအိၣ်ဝဲ ၀.၇၈-၁.၁၈လၢအကြၢးဘၣ်ဝဲ= ၀.၉၈.
- ...ပမ့ၢ်တဲလၢတာ်ကတိၤအဂၤန့ၣ်ပအိၣ်ဒီးတာ်လၢအအါအစ့ၤလၢကြၢးအဘၣ်လၢ သးန့ၣ်ကရူၢ်တဖၣ်အဘၣ်စၢၤ.
- ...ပိာ်မုၢ်ဖိသ့ၣ်ဒီးပိာ်ခွါဖိသ့ၣ်အဘၣ်စၢၤတာ်ထီၣ်ဃုအိၣ်ဝဲ ၀.၈ဒီး၁.၂.

တာ်မၤလိပတီၢ် ၅

ဂံၢ်ဒုးတာ်အိၣ်လီၤထုးလၢအကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသး - တာ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၇-၁၈.

$$\frac{\text{ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတာ်အိၣ်လီၤထုးအနီၣ်ဂံၢ်}}{\text{ပုၤလၢတာ်ထီၣ်အီၤအနီၣ်ဂံၢ်}} \times ၁၀၀ = \text{အိၣ်ဝဲ (ဒ်\%)}$$

- မျးကယၤနီၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တာ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတာ်မၤတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤလၢအကျၢၢ်ဘၢဝဲတာ်ခဲလၢာ်အ ကွၢ်အဂီၢ်, တာ်ဘျုးလီၤစ့ၤလၢအလိၣ်ဝဲ - ကျိၣ်စ့ၤမၤစၢၤ, ပုၤမၤတာ်ဖိဒီးတာ်ဖိတာ်လံၤတဖၣ်ဒီးတာ် သတူၢ်ကလၢာ်/တာ်နးနးကျဲၤကျဲၤ.

ပုၤဟ့ၣ်တာ်သိၣ်လိဖိက့ၤကွၢ်က့ၤဆူ <http://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/> လၢတာ် ဂုၢ်လီၤတံာ်လီၤဆဲးအဂီၢ် ၂၀၁၆.

<http://data.unicef.org/wp-content/uploads/2016/09/UNICEF-Joint-Malnutrition-brochure.pdf> ဒီး

http://www.who.int/nutgrowthdb/publications/worldwide_magnitude/en/

တၢ်အိၣ်ဘၣ်းတဖၣ်တလီၢ် - မ့ၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ် - ဝဲဝဲမံးနံး

တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အစၢတဖၣ် - ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံာ်ဟံၣ်ဖျါ - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၁၉-၂၆ -ဝဲဝဲမံးနံး

ဖူးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သိၣ်လိသီလိတၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်, ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢ.

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိတဲန့ၢ်ပၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢဖီလၢတဖၣ်-

- တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ကသုဝဲထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အလံာ်ဟံၣ်ဖျါအံၤမ့ၢ်ဒီးသီးလၢကတဲန့ၢ်ပၢ်တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်လဲၣ်.
- ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါမ့ၢ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤအခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၤတခါ(ခံန့ၣ်တဘျီကိးဘျီဒီး)လၢဟံၣ်လီၤကျဲၤသန့ဒီးဆၢတဲာ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်“ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အုၣ်ကီၤ”တခါလၢတၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်ကျဲၤသန့ဒီးတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်လၢထံၣ်ဘၣ်စံၣ်ဒီးအပှၤမၤသကိးတၢ်ကရၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲဒိၣ်မးအဃိ, ကဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအကျိၤအကျဲၤလီၤဒီးဖူးန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဖိစရီၤလၢအဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတသ့ဝဲအသ့ (အဖိ -တၢ်န့ၣ်န့ၢ်အိၣ်သ့ဒီးဒီးသန့သးသ့).

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ

၁. ခံန့ၣ်တဘျီကိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်, ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢမၤသကိးတၢ်တဖၣ်, မၤဝဲတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢကီၢ်ဆၢဒိတတီၤအပှၤလၢပၣ်ဃုာ်ဒဲကဝီၤကိးဘၣ်ဒီးဒီးအမ့ၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲက့ၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအကျိၤအကျဲၤတခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အစၢတဖၣ်တၢ်သူအိၣ်လၢကျဲၤသန့ဒီးတၢ်ဖိးတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဆၢတဲာ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢကမၤဆူၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢအဘၣ်ထွဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤလိအပတီၢ်အံၤအပှၤန့ၣ်, ပကက့ၤကွၢ်က့ၤတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢတၢ်သူအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်က့ၤတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အဖိလၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါနီၢ်နီၢ်ကီၢ်ကီၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
၂. ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အပှၤလီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အခိၣ်မ့ၢ်ချူးန့ၣ်, ပှၤအဝဲအံၤကဘၣ်တၢ်ကွဲမ့ၢ်အိၣ်ပှၤသမ့ၢ်ကတိၤတၢ်ဖိတဂၤလၢကကတိၤဝဲတၢ်လဲၤခီဖျိဘၣ်ဃးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လၢဒဲကဝီၤပှၤ - လီၤဆီဒုတၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢတၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်, တၢ်သိၣ်လိ, တၢ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်လၢတၢ်သူအိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ဟံးန့ၢ်မၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢပှၤပၤဆုာ်တၢ်ခိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အစၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
၃. ၂၀၁၅အလံာ်ဟံၣ်ဖျါဘၣ်တၢ်ကွဲးဒိန့ၢ်အိၣ်ဝဲလၢပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်အဂီၢ်လၢကကွၢ်ဝဲဝဲလၢတၢ်ဖူးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်. ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကိးဂၤကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ပှၤအခိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကွဲးဖျိတဂၤတဘျီစုာ်စုာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂီၤယဲၤတဘျီစ့ၢ်စ့ၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်လၢ်ပၢ်ဖျါအတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်အပတီၢ်တခါစ့ၢ်စ့ၢ်

လၢ်ပၢ်ဖျါအက့ၢ်ဂီၤဒိ - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၁၉

တၢ်ဂီၤယဲၤအံၤပၢ်ဖျါဝဲတၢ်ကွၢ်ကတၢၢ်တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဂ့ၢ်ခိၣ်လၢလၢ်ကတၢၢ်တၢ်ကတၢၢ်အပူၤ.

တၢ်အခိၣ်ပညီတဖၣ်ဒီးတၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၀

လၢ်ပၢ်ဖျါအဝဲအံၤပၢ်ဖျါဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးအကလုာ်မနုၤတဖၣ်လၢပလီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါအီၤဒီးတၢ်ထီၣ်နီၣ်တဲၣ်နီၣ်တၢ်အတီၤပတီၢ်မနုၤတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်ဒ်လၢWHO ပၢ်ပနီၣ်ဝဲအသိး.

ပုၤအခိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကွဲးဖျိၣ်ဖျိၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၁

လၢ်ပၢ်ဖျါအဝဲအံၤပၢ်ဖျါဝဲတၢ်ကွဲးဖျိၣ်ဖျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပၢ်ဖျါဝဲတၢ်ဖံးတၢ်မၤအကါဒိၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ခဲလၢ် - တၢ်တိၢ်ပၢ်တဖၣ်, တၢ်မၤအကျိၤအကျဲ, တၢ်အစၢတဖၣ်ဒီးတၢ်ကမၤအီၤဆူညါအပတီၢ်တဖၣ်(ညီၣ်နီၣ်တၢ်အဝဲအံၤထီၣ်ဆူပုၤခိၣ်ပုၤနီၣ်ပတီၢ်ထီၣ်အအိၣ်ဒီး/မ့တမ့ၢ်လၢပုၤထုးထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်အအိၣ်).

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိ - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၂

လၢ်ပၢ်ဖျါအဝဲအံၤပၢ်ဖျါဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤကါဒိၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤ - တၢ်ဂ့ၢ်ပူၤကွၢ်, ပုၤတဝါဒီးတၢ်မၤမ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်အဂုၤလၢအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်, ပုၤနီၣ်ဂံၢ်, ပုၤတဝါအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အတၢ်မၤ.

တၢ်မၤအကျိၤအကျဲ - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၃

လၢ်ပၢ်ဖျါအဝဲအံၤပၢ်ဖျါဝဲတၢ်မၤတၢ်အကျိၤအကျဲလၢတၢ်သူအီၤ - တၢ်ဃုထၢတၢ်, တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, တၢ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်, တၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ် - အဖိ-တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ကရၢကရိအတၢ်မၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိ.

တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အဝဲအံၤသ့ၣ်တၢ်ဃုထၢတၢ်အခိၣ်တီၤလီၤဝဲလၢဖိသ့ၣ်၆-၅၀လၢတဖၣ်. ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်သိၣ်လိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိလၢကမၤဝဲတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါအတၢ်မၤလၢဒဲကဝီၤခဲလၢ်အပူၤလၢသ့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢလီၢ်ကဝီၤအကျိၢ် - တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢတၢ်သူဝဲSPSS software Version 9 - WHO အတၢ်ပၢ်ပနီၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အတီၤပတီၢ်ဘၣ်တၢ်သူအီၤလၢကပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထီၣ်ပုၤနီၣ်ခိၣ်ပုၤအစၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အစၢတဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၄

လၢ်ပၢ်ဖျါအဝဲအံၤတဲဘၣ်ပုၤလၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အစၢတဖၣ် - လၢလၢ်ပၢ်ဖျါအံၤအပူၤတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါကွၢ်ဃုသ့ၣ်ညါဝဲ -

တၢ်အိၣ်လီၤထုးအပတီၢ်တဖၣ် - တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ်မ့တမ့ၢ် တၢ်ဃးဃိအတၢ်ထီၣ်ဃူ, တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်ဒိၣ်ဃံ, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢနီၣ်ဂံၢ်စ့ၤလၢတလၢတပုၤဝဲတဖၣ်, တၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအကျၢ်ဘၢဃုာ်တၢ်ခဲလၢာ်, ဘၣ်တၢ်မံၣ်အ့ၤတလၢတပုၤတဖၣ်, တၢ်တြီၢ်ဆၢထိးကလဲးဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်, တၢ်ဘျီကွၢ်အတၢ်ဆဲးလီၤမံၤဒီးဟံၣ်ဖိဃိဖိတၢ်သ့ၣ်ဝံၤလီၤဒိအနီၣ်ထီၣ်စက့(HHS)တဖၣ်.

တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၅

လံာ်ဟံၣ်ဖျါအဝဲအံၤတဲန့ၢ်ပာ်ဝဲတၢ်အစၢတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ကဲဘျုးကဲဖှိၣ်အခိပညီၣ်လဲၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢခါဆူညါအဂီၢ်တဖၣ်.

တၢ်အဝဲအံၤတၢ်ကိးအီၤလၢ တၢ်တိာ်ကျဲၤတၢ်မၤအတၢ်အုၣ်ကီၤ - တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အစၢတဖၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်ကီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး လၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဝဲထဲလဲၣ်ဒီးတၢ်မနုၤလၢကဘၣ်မၤဆူညါလၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်.

တၢ်ဖိာ်ထွဲတဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၂၆

လံာ်ဟံၣ်ဖျါအဝဲအံၤပၣ်ဃုာ်- တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်လီၤထုးအစၢလၢဒဲကဝီၤ, တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါအလံာ်က့မၤပုၤ, တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဂ့ၢ်တက့ၢ်ဒီးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီအကျဲ(လၢတၢ်မၤအီၤဖျါဖျါဖျါဖျါ)အဂီၢ်.

တၢ်ကျၢ်တၢ်က့ၢ်တၢ်မၤလိ - ၃၀မံးနံး - ပုၤသိၣ်လိတၢ်ဖိမၤကတၢ်က့ၢ်တၢ်သိၣ်လိခိဖျါစံးဝဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်.

- တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တခါလၢတၢ်မၤတၢ်ဆူတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်အတၢ်တိာ်ကျဲၤတၢ်မၤတခါလၢကမၤဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုး, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖိသ့ၣ်လၢအိၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးအပူၤဒီးလၢပုၤဂ့ၢ်ဝဲထဲထွဲအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မၤလၢတၢ်တိာ်ကျဲၤဒီးမၤအီၤလီၤဆီလၢကကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ဒီးသူအီၤလၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤတၢ်အကျိၤအကျဲအတီၤပတီၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးတၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ် - တၢ်မၤလိအဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ် - ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်.
- သူတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အကျိၤအကျဲလၢအဘၣ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အစၢလၢအဘၣ်ဝဲလၢတၢ်သူအီၤဒ်တၢ်အုၣ်ကီၤအသိးကသုဝဲလၢကျဲသန့ဒီးတၢ်တိာ်ကျဲၤတၢ်မၤအတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်.
- တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအကါဒိၣ်တနီၤလၢအပၣ်ဃုာ်ဝဲမ့ၢ် တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အကလုာ်တဖၣ်, တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲ, တၢ်န့ၢ်န့ၢ်အီၤသ့, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အစၢတဖၣ်.

- ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါခံၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်, ဝံၤဒီးသူအီၤလၢကျဲၤသန့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဆီတလဲအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်.

တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်

- လံၢ်ကုဖးလံၢ်, ထီၣ်ဒဲးဘိဖးဒိၣ်(marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတၢ်(tape)
- LCD projector လၢ YouTube video အဂီၢ်
- လံၢ်နီၤလီၤတဖၣ် – PowerPoint
တၢ်ဂီၤယဲၤတဖၣ်, ကဘျးဟ ၁၄, ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံၢ်ဟ်ဖျါ – Z-Score လံၢ်တီၤပြီၤလၢဒုးန့ၣ်တၢ်ဒိၣ်ဃံ
- ၂၀၁၅န့ၣ်ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံၢ်ဟ်ဖျါ
- PowerPoint Slides– တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဟ်ဖျါ.

လံၢ်အုၣ်ကီၤတဖၣ် –

တၢ်အုၣ်ကီၤအပုၣ်ယဲၤသန့အလီၢ်တဖၣ်

- တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်တဖၣ် – <https://explorable.com/what-is-sampling?gid=1578>)
- 2016 Global Nutrition data reference - <http://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/>
- <http://data.unicef.org/wp-content/uploads/2016/09/UNICEF-Joint-Malnutrition-brochure.pdf>
- http://www.who.int/nutgrowthdb/publications/worldwide_magnitude/en/
- eLENA- တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံၢ်အုၣ်ကီၤအပုၣ်ယဲၤကဘျးအကျိၤ – World Health Organization – လီၤအလံၢ်ရိၤဒၢးလၢတၢ်ဖးအီၤလၢခိၣ်ဖျါထၢၣ်အပူၤတဖၣ် လၢတၢ်ကဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အဂီၢ် (eLENA) <http://www.who.int/elena/en/>
- UNICEF – Nutrition in Emergency/Humanitarian Settings- လီၤအတၢ်မၤလီၤလၢ တၢ်သိၣ်လီၤအီၤလၢခိၣ်ဖျါထၢၣ်အပူၤတဖၣ် (eTraining module) - <http://www.unicef.org/nutrition/training/list.html> -



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ် လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်

တၢ်မၤလိ ၁၀

တၢ်မၤလိအတၢ်တိၢ်ဟံတဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အံၤဝံၤန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- ▶ ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ် ၄ ကလုာ်.
- ▶ ကွဲးလီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပတီၢ်လၢတၢ်မၤညိၣ်န့ၣ်အီၤတဖၣ်.
- ▶ တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီဖိၢ်ပှၤဘၣ်ဃးတၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲၤလၢတဲၤသးဒီးအဂ့ၢ်အကျိၤအသိး.
- ▶ တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်စီတၢ်တၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ညိၣ်န့ၣ်လၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါအပူၤ.
- ▶ တဲၤန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သမံၤသမိးဝဲတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အလံာ်ဟံၣ်ဖျါလၢတၢ်န့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့.
- ▶ ဂံၢ်ဒွဲးတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလံာ်လၢအမၤညိၣ်န့ၣ်အသး.
- ▶ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အကါဒိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ထီၣ်ဒွဲးနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဖိအပတီၢ်.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

ပကကွၢ် -

- ▶ တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်တီၢ်ဟ်.
- ▶ တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကလုာ်တဖၣ်.
- ▶ တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ဃုထၢတၢ်အကျဲ. (Sampling)
- ▶ တၢ်န့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့.
- ▶ တၢ်ထံၣ်တမီၤတၢ်.
- ▶ ဂံၢ်ဒူးတၢ်လၢအမၤညီၣ်န့ၣ်အသး.
- ▶ တၢ်ထံၣ်ဒူးပှၢ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်တီၢ်စရီၣ်အပတီၢ် (Confidence Interval)



တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်တီၢ်ဟ်

တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်တီၢ်ဟ်မ့ၢ်ဝဲဒ်သီးလၢတၢ်ကထိၣ်ကွၢ်ဝဲ -

- ▶ တၢ်နးနးကျဲၤကျဲၤ
- ▶ နီၣ်အါဝဲထဲလဲၣ်
- ▶ တၢ်ရၤလီၤသး
- ▶ တၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူး
...လၢကရူၢ်တဖုအပူၤ(ပှၢ်ထံဖိကီၢ်ဖိခဲလၢၣ်)

- ▶ ထံၣ်တံၣ်စံၣ်မၤဝဲအတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်.ကရူၢ်ထီၣ်ကွၢ်ဝဲဖိသၣ်အိၣ် ၆-၅၉ လါတဖၣ်အဂီၢ်.



တၢ်လီၤဆူထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအိၣ် ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အတၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ်



ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်တၢ်လီၤဆူထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါထီၣ်ကွၢ်ဝဲ -

- o တၢ်အိၣ်လီၤဆူထံၣ်သ့ၣ်အပတီၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ်.
- o တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆဲးစ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ပုၤတဖၣ်.
- o တၢ်လၢဆီၣ်ရဲၣ်အိၣ်တၢ်အတၢ်မၤ(YCF)
- o တၢ်ဘၣ်ဖျီၣ်အတၢ်ဆဲးလီၤမံၤန့ၣ်ဂံၢ်.
- o ဟံၣ်စီမီၤမိအတၢ်သ့ၣ်ပံၤလီၤအိၣ်(စကျ) (HHS)
 - * အတၢ်န့ၣ်ရဲၣ်ကွၢ်ပုၤထီၣ်လဲၣ် - တၢ်အိၣ်လီၤဆူထံၣ်သ့ၣ်အတၢ်လၢတၢ်ပုၤလဲၣ်အိၣ်အဖျီၣ်ထဲလဲၣ်. - တၢ်အိၣ်မံၤဒီး တၢ်ဆဲးလီၤ ဒီး တၢ်လၢအတၢ်မၤ.
 - * တၢ်အိၣ်လီၤဆူထံၣ်သ့ၣ်အိၣ်မံၤထီၣ်လဲၣ် - ဒိၣ်ဝဲအိၣ်ထဲလဲၣ်.
 - * အလၢလီၤအိၣ်ထီၣ်လဲၣ် - တၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ်.
 - * တၢ်မၤပဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခူၣ်ကွၢ်တဖၣ် - တၢ်အိၣ်တၢ်ထဲလဲၣ်. တၢ်ဆူၣ်ဘၣ်ဖျီၣ်ပုၤကလၢထီၣ်လဲၣ်. ဟံၣ်စီမီၤမိပုၤဆူၣ်သ့ၣ်ပံၤလီၤအိၣ်ထီၣ်လဲၣ်.

...လၢပှၢထံၣ်ဖီၣ်ကီၢ်ဖိၣ်ဝဲလၢအပူၤ

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါမ့ၢ်

- o တၢ်သမံၣ်သမိးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်ပတီၢ်လၢသ့ၣ်တၢ်လၢကွၢ်ကွၢ်ဒီးကွၢ်ကွၢ်အတၢ်အိၣ်အစီၢ်သ့ၣ်ပုၤထီၣ်အိၣ်
- o မၤတၢ်ဆၢဘဲၣ်တဖၣ်လၢကန့ၣ်ကျဲၣ်အပူၤထံၣ်ဖီၣ်ကီၢ်မိအတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါပုၤထီၣ်ဝဲအဂီၢ်.

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါမ့ၢ်အကျိၤအကျဲၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ/ တၢ်အိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ရဲၣ်ဒီးတၢ်လီၤဆူထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်ကတဖၣ်ဒ်မ့ၢ်မိၣ်ကလံၤသီၣ်ဂီၢ်တၢ်အိၣ်သး. တၢ်အိၣ်လၢအံၣ်ပူၤတဖၣ်လၢကန့ၣ်ကျဲၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကျဲၣ်သန့ၣ်တၢ်တိၢ်ကွၢ်တၢ်မၤအတၢ်ဆၢဘဲၣ်တဖၣ်.

o အိၣ် - အတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲကွၢ်အကျိၤအကျဲၣ် - တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤဆိတၢ်သ့ၣ်ပံၤလီၤအိၣ်အဂီၢ်အကျဲၣ်ဒီးတၢ်တိၢ်ကွၢ်တၢ်မၤလၢအိၣ်ဒိၣ်ခဲၣ်အပူၤ.



တၢ်လီၤဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်တိၢ်ဟံၣ်ခဲလၢၣ်

- ▶ ဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါ, သမံသမိးဒီးသမံထံက့ၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီး/မ့တမ့ၢ် ပှၤထံဖိကီၢ်ဖိအတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အတၢ်အိၣ်သး.
- ▶ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ကရူၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲအိၣ်ကတၢၢ်တဖၣ်.
- ▶ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ကိတၢ်ခဲအကလုာ်, အိၣ်အဆံးဒီးအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲနးနးကလဲာ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်သးသ့ဝဲတဖၣ်.
- ▶ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအကြၢးအဘၣ်ဝဲအတၢ်န့ၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်.
- ▶ ဒူးတယၢ်ပှၤကညီအနီၣ်ဂံၢ်လၢလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်.



တၢ်လီၤဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကလုာ်တဖၣ်

- ▶ **တၢ်ဆုထံၣ်ညါဒီးဆၢတဲာ်တၢ်ချ့သး(မိခိၣ်ဒုသဝီ) (RRA)**
 - တၢ်ဆုထံၣ်ညါဒီးဆၢတဲာ်တၢ်ချ့သး(လၢမိခိၣ်ဒုသဝီ)(RRA)န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆုထံၣ်ညါအတၢ်လီၤကျဲလီၤတခါ, လၢအမ့ၢ်တၢ်လီၤဆုထံၣ်ညါတၢ်အိၣ်လီၤအလီၤအစ့ၣ်လၢတၢ်ဆုထံၣ်ညါသမံသမိးတၢ်အိၣ်သးတခါအဂီၢ်, ပှၤန့ၣ်လီၤပၣ်ဆုၣ်မၤသကိးတၢ်ဖိအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဝဲသကိးတၢ်, တၢ်မၤအကျိၢ်အကျဲအိၣ်သ့ၣ် ၅ မဲၤမုၢ်ဝဲ – ပှၤဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်ခိၣ်သ့ၣ်အတၢ်ထံၣ်လိာ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်, ကရူၢ်တၢ်တၢ်ယိၣ်ဝဲသကိးတၢ်တဖၣ်, ကရူၢ်တၢ်ထံၣ်လိာ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်, တၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဆါတၢ်ဆီလီၤပၣ်တၢ်, တၢ်လီၤဆုထံၣ်ညါတၢ်လၢတၢ်လဲၤဒ်အလုၢ်လၢအိၣ်ဝဲအသီ.
- ▶ **တၢ်ဆုထံၣ်ညါသမံသမိးတၢ်ချ့သး(RAN)**
 - တၢ်ဆုထံၣ်ညါတၢ်လီၤတၢ်လီၤခဲအကျိၢ်အကျဲလၢတၢ်သမံသမိးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်ဝဲလၢတၢ်အထီၣ်တုၤလီၤကျဲလီၤတၢ်တိၢ်ကျဲတၢ်မၤအကတီၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအအိၣ်ပၣ်ဝဲ, တၢ်ထံၣ်လိာ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်လၢအဖိသး, တၢ်ထံၣ်လိာ်သံကွၢ်သံဒီးတၢ်ဒီးပှၤတၢ်, ပှၤတၢ်အတၢ်ဆုထံၣ်ညါမၤနီၣ်ပၣ်ဖျိတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးကိးတၢ်, ကရူၢ်အတၢ်တဲာ်တၢ်တဖၣ်.



တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကလုာ်တဖၣ်

- ▶ တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ (Baseline Survey)
 - တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါပုၤနီၣ်ဂံၢ်လၢကသ့ၣ်ညါပုၤလၢအိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤလုၤအကလုာ်. အိၣ်န့ၣ်အဆဲးတၢ်ဂ့ၢ်လၢ န့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤလုၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်မၤအကလုာ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤအိၣ်န့ၣ်သ့ၣ်ညါကန့ၣ်လီၤမၤစၢၤ အဂီၢ်.
 - မၤအိၣ်န့ၣ်တၢ်တၢ်ကျဲၤတၢ်မၤစၢၤ လီၣ်သးဒီး သးလၢကမၤဘၣ်လီၢ်သ့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ပုၤညိၣ်ပုၤနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ်ဒီး သးလၢကသ့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်ဆီတလဲ မ့တဖၣ် တၢ်လဲၤလီၣ်လဲၤလီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါလုၤကျဲၤမၤနီၣ်မၤနီၣ်မၤကျဲၤ တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ▶ တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါလုၤကျဲၤမၤနီၣ်မၤနီၣ်မၤကျဲၤ (Follow-up Survey)
 - ဒီးသးသးဝဲဒီးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်မၤအိၣ်န့ၣ်လီၤလုၤအကလုာ်တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဒီး သးလၢကသ့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်လဲၤလီၣ်လဲၤလီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါ.
 - သ့ၣ်တၢ်သံၣ်ကျဲၤတဖၣ်တဖၣ်မၤလီၤဒီးတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ်လီၤလုၤပုၤထံၣ်မိၣ်မိၣ်နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ် ဒီးလၢတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအပူၤအသိး.



တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအပတီၢ်တဖၣ်

၁. တၢ်ဖျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအစၢၤတဖၣ် (ပုၤကညိၣ်, ပုၤဂ့ၢ်ပီၤအကျိၤအကျဲၤ, မၤမုၢ်ကျိၤဝဲၤကျဲၤဒီးနီၣ်ပၤဝဲၤတၢ်ရံၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်သး, ဟီၣ်မိၣ်ဂီၤအကုၢ်အဂီၤအဂ့ၢ်လၢပတီၢ်ကပီၤအပူၤ.
၂. ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်ဒီးကတဲၣ်ကတီၢ်တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢတၢ်မၤသကိးတၢ် ဒီးကရၢမၤသကိးတၢ်တဖၣ်.
၃. တၢ်ဖံးမၤဝဲတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ.
၄. တၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤ, တၢ်သမံထံၣ်ဒီးပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးတၢ်ဂ့ၢ်.
၅. နီၤလီၤတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအစၢၤတဖၣ်ဒီး
၆. ကတဲၣ်ကတီၢ်လၢကမၤဝဲတၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အစၢၤတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးမၤသကိး ဃုာ်တၢ်တဖၣ်.



တၢ်လီၤဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤတၢ်တၢ်တၢ် လၢအကလုာ်တဖၣ်

- ▶ **တၢ်ဃုထံၣ်တၢ်တၢ်တၢ်** - ဃုထံၣ် "မတၢ်" လၢကပၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဃုထံၣ်အပူၤတၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဃုထံၣ်တၢ်နီၤစါလၢတၢ်တပၣ်သးအပူၤဘၣ်. အဃီတၢ်တၢ်ဃုထံၣ်အကျဲအံၤတမၤစၢၣ်စးတၢ်လၢပူၤထံၣ်ဖိကီၢ်ဇဲလၢၢ်အဂီၢ်ဘၣ်.
- ▶ **တၢ်ထီၣ်ကမၣ်တၢ်တဘၣ်** - တၢ်ထီၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢကမၣ်ဃဲလၢတၢ်ထီၣ်နီၣ်တၢ်မ့ၢ်အါန့ၣ်မ့တမ့ၢ်စ့ၢ်န့ၣ်တၢ်ထီၣ်တၢ်တၢ်အမ့ၢ်အတီၢ်အစၢအသး (အဒိ - သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ် (စက့) လၢအကမၣ်တဖၣ်လၢမၤအါထီၣ်တၢ်ထီၣ်နီၣ်အတယၢ်ယၢစ့ၢ်လီၤတဖၣ်)
- ▶ **တၢ်မၤသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်** - တၢ်လၢပထီၣ်အီၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်လုာ်ဘၢဖိကမီၤအီၤ (ပသ့ၣ်ညါအီၤလၢတဘၣ်ဃဲဘၣ်) လၢတၢ်အဂ့ၢ်အဂၤတမံၤမံၤလၢပတထီၣ်အီၤဘၣ်.
- ▶ **တၢ်သ့ၣ်နီၣ်တၢ်တၢ်တၢ်** - ပုၤကညီသ့ၣ်နီၣ်တၢ်ကမၣ် - အဒိ - အဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်တၢ်မနုၤလၢန့ၣ်န့ၣ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါ. တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ဃဲန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဃဲ - အဒိ - တၢ်မနုၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အဖိဇဲမတၢ်တနံၤ.



တၢ်န့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့ - "တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ပုၤ" မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်ဝဲဒ်တၢ်မ့ၢ်လၢဝဲအစၢအသး

တၢ်မၤကျဲအကလုာ်ကလုာ်	တၢ်တူၢ်လီၤအတလျီၣ်
တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ပုၤနီၣ်ဂံၢ်	အါဒိၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ပုၤနီၣ်ဂံၢ်
တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အံၤအတကျိၣ်ပူၤနီၣ်ဖိတယၢ်ဆၢလီၤစ့ၢ်(WFH) မ့ၢ် -	၅၀% လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ပုၤ
တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အတကျိၣ်ပူၤနီၣ်တထီၣ်ဒ်အကြၢၤဒီးသးနီၣ်အသး (HFA) မ့ၢ် -	၅၀% လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ပုၤ
သးနီၣ်တၢ်ထီၣ်စ့ ၆-၂၉ လၢတူၤစ့ ၃၀-၅၉ လၢ မ့ၢ် -	အိၣ်လၢ ၀.၃၈ ဒီး ၁.၁၈ အသ့ၣ်စၢ
သးနီၣ်တၢ်ထီၣ်စ့ = (၆-၂၉ လၢ)/(၃၀-၅၉ လၢ)	တၢ်ထီၣ်စ့အိၣ် = ၀.၉၈
ပုၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ထီၣ်စ့	အိၣ်လၢ ၀.၈ ဒီး ၀.၂ အသ့ၣ်စၢ



တၢ်ကံၤဖွးတၢ်အိၣ်လီၤထူးလၢအမၤညီၣ်န့ၢ်အသး

ပုၤလၢအသးသိၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးအသိၣ်န့ၢ်အမၤညီၣ်န့ၢ်အသးအိၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.

- ဖွးတၢ်သးသိၣ်ဖျါလၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးလၢပုၤထံဖိကီၣ်ဖိခဲလၢအကၢၤဂျၢ်ကူၣ်အပူၤ (လၢတၢ်အုထၢအီၤလၢတၢ်တပၣ်သးအပူၤ), ဝံၤဒီးနီၤဖးပုၤနီၣ်ကံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သဲသိၣ်တဖၣ် လၢပုၤနီၣ်ကံၤလၢတၢ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်. ညီၣ်န့ၢ်ကအိၣ်ဝဲဒီးပျးကယၢအသိၣ်.

$$\frac{\text{ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးအနီၣ်ကံၤ}}{\text{ပုၤလၢတၢ်ထီၣ်အီၤအနီၣ်ကံၤ}} \times 100 = \text{အိၣ်ဝဲ (ဒ်\%)}$$

$$\frac{\text{Number of people with malnutrition}}{\text{Number of people measured}} \times 100 = \text{Prevalence (as \%)}$$



တၢ်ကံၤဖွးတၢ်အိၣ်လီၤထူးလၢအမၤညီၣ်န့ၢ်အသး

- ▶ ဖိသၣ်လၢအနီၣ်ခိတယၢ်ဆၢလီၤစ့ၤ (WFH) အနီၣ်ကံၤပၣ်ဖျိၣ်ခဲလၢအိၣ် < -2 z-score
- ▶ နီၤဖးလီၤအီၤလၢ - ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီး (WFH) အနီၣ်ကံၤပၣ်ဖျိၣ်ခဲလၢအိၣ်လၢတၢ်ထီၣ်အီၤဝံၤ.
- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်မၤသးညီၣ်န့ၢ် = x100



ထံၣ်ဘံၣ်စံၣ်အတၢ်လီၤဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါခံန့ၣ်တဘျီ

လံာ်ပာ်ဖျါအက့ၢ်ဂီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်စိၣ်တီ - တၢ်လီၤဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ပာ်ဖျါတု CCSDPT တၢ်အိၣ်န့ၣ်အိၣ်န့ၣ်အျၢကရၢတဖၣ်

- လံာ်မံၣ်ဖျါလၢတၢ်က့ၢ်ဖျါအိၣ်
- တၢ်အဓိပညါအိၣ်န့ၣ်တၢ်ပာ်ဖျါအိၣ်န့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- ဖျါအိၣ်န့ၣ်အတၢ်က့ၢ်ဖျါအိၣ်န့ၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်က့ၢ်ဖျါအိၣ်န့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- တၢ်မၤတၢ်အက့ၢ်ဖျါအက့ၢ်
- တၢ်အဓိပညါ
- တၢ်ကတိၤသၤကတိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်တဖၣ်

တၢ်ပိာ်ထွဲတဖၣ်

- တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထုးအပတီၢ်တဖၣ်လၢဒဲ ကတိၤ
- တၢ်လီၤဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အလံာ်က့
- တၢ်သိၣ်လီၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်က့ၢ်ဖျါဒီးတၢ်လီၤဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်သိၣ်တၢ်သိ



တၢ်အဓိပညါတဖၣ်ဒီးတၢ်ပာ်ဖျါအိၣ်န့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်

- တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထုး
 - တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ - တၢ်ဆဲးဆီ
 - တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထုးယံာ်ထၢ - တၢ်မိၣ်န့ၣ်
 - တၢ်ပာ်ဖျါအိၣ်န့ၣ်တၢ်အဆၢပနီၣ် (WHOအတၢ်ပာ်ဖျါအိၣ်န့ၣ်တီၤပတီၢ်တဖၣ်)
- WHO အတၢ်နီၤဖးလီၤတၢ်အကလုာ် - ဟီၣ်မိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ (GAM) ဒီးဟီၣ်မိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထုးယံာ်ထၢ (GCM)
- တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤအတၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထုး
- တၢ်ဆုထၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ချဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
- သံၣ်တၢ်မိၣ်န့ၣ်ဆ့ၤ (Vitamin A)



ထံၣ်ဘံၣ်စံၣ်အလံာ်ပာ်ဖျါ ပှၤအစိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကွဲးဖျါဖျါ

- ▶ ပှၤအစိၣ်ဖးဒိၣ်အတၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဖျါဖျါလၢလၢပဲၤပဲၤ.
- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်ကွဲးဖျါဖျါဘၣ်ဆးတၢ်လီၤဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အကျိၤအကျဲး ၄ကဘျး
- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်ကွဲးဖျါဖျါအစၢတဖၣ်



ထံၣ်ဘံၣ်စံၣ်အလံာ်ပာ်ဖျါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤစိၣ်ထံးစိၣ်ဘိ

ညီၣ်န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအပၣ်ဆုၣ်ဝဲတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

- ▶ တၢ်ပညိၣ်.
- ▶ တၢ်ဆုသ့ၣ်ညါတၢ်လၢအပူၤကွဲးတဖၣ်
- ▶ ကိၢ်စိၣ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ်
- ▶ တၢ်လီၤတၢ်ကျဲးဒီးတၢ်ကရၢကရိၢ်
- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်အကၢတဖၣ်လၢအမ့ၢ် ပှၤတၢ်ဆိးတၢ်မၤဖျါကျိၤဝဲၤကွဲး, ထံၣ်ခူၢ်ကိၢ်သဲးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ
ကလုာ်ဘၢစိကမိၤဝဲတၢ်လီၤဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါအတၢ်မၤ.



ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အလံာ်ပာ်ဖျါ တၢ်မၤအကျိၤအကျဲ

- ▶ တၢ်မၤအကျဲ
 - တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်
 - တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိ
 - တၢ်ပၤဆုးအံးထွဲကွၢ်ထွဲဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖး
- ▶ တၢ်လီၤဆုးထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အတၢ်မၤအကျိၤအကျဲ
- ▶ တၢ်ဝဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးတၢ်ဂ့ၢ်



ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အလံာ်ပာ်ဖျါ တၢ်အစၢတဖၣ်

- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထူးအပတီၢ်
- ▶ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ချဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- ▶ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢနီၣ်ဂံၢ်စၢလၢတၢ်တၢ်ဝဲၣ်တဖၣ်
- ▶ တၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဖိးတၢ်မၤစၢအကျိၤအကျဲလၢအကျိၤအကျဲဘၢသ့ၣ်တၢ်ခဲလၢာ်
- ▶ ဘၣ်တၢ်မံၣ်အ့ၤတၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါလၢအကျိၤအကျဲဘၢတၢ်ခဲလၢာ်
- ▶ တၢ်တြီၢ်စၢထိးကလဲး
- ▶ တီၢ်သ့ၣ်ကွၢ်အတၢ်ဆဲးလီၤခဲး
- ▶ ဟံၣ်ဖိးဖိးတၢ်သ့ၣ်ဝံၤလီၤဖိးအနီၣ်ထီၣ်စက့ၢ်(HHS)တဖၣ်



ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အလံာ်ပၣ်ဖျါတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဖိးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

- ▶ တၢ်ကတိၤသကိးတၢ် =တၢ်ကျၢၢ်တၢ်က့ၤတၢ်လီၤစ့ထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လၢအဒိးသန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်အစၢတဖၣ်ဖီခိၣ် (တၢ်အစၢမနုၤလဲၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်)
- ▶ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်= ကျဲသန့ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢခါစ့ညါအဂီၢ်လၢအဒိးသန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်လီၤစ့ထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အတၢ်အုၣ်ကိၤ.
အဒိ - ၂၀၁၅အတၢ်ပၣ်ဖျါပၣ်ဖျါတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤစ့ထံၣ်ခါလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်မၤအဂီၢ်



ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်အလံာ်ပၣ်ဖျါတၢ်ဖိၣ်ထွဲတဖၣ်

- ▶ လံာ်ပၣ်ဖျါတဘၣ်အံၤပၣ်ဆုၣ်ဝဲဒီး
 - တၢ်လီၤစ့ထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်လီၤထူးအစၢလၢဒဲကတိၤ
 - တၢ်လီၤစ့ထံၣ်သ့ၣ်ညါအလံာ်ကုမၤဂ့ၢ်
 - တၢ်သိၣ်လီၤအတၢ်ဂ့ၢ်တက့ၢ်
 - တၢ်လီၤစ့ထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်ဝဲ(လၢတၢ်မၤအိၣ်အကျိၣ်အကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးစ့ထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဖျါဖျါဖျါလၢကဒုးနဲၣ်တၢ်မၤဝဲတၢ်လီၤစ့ထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဖိၣ်လဲၣ်အဂီၢ်)



တိန်နီ

တင်လီ၊ ဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါတင်အိၣ်နီၣ်နီၣ်ဘါအတင်တိၣ်ပာ်တမ့ၣ်ထဲ
 လာတင်မၤနီၣ်ဘၣ်တင်ဂ့ၣ်တင်ကျိၣ်ဘၣ်ဆးပုၤတဝါအတင်အိၣ်နီၣ်နီၣ်
 နီၣ်ဘါအတင်အိၣ်သးလာတင်လီၤဆုထံၣ်သ့ၣ်ညါတင်အလီၢ်ကဝီၤ
 အပူၤလာတင်ရဲၣ်တင်ကျဲၤအတင်ပညိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တမံၤဖိၤန့ၣ်
 ဘၣ်. မ့ၣ်စ့ၣ်ကီးလၢကဟ့ၣ်တင်ဂ့ၣ်တင်ကျိၣ်လၢတင်ဟ့ၣ်ခီဆၢက့ၤ
 တင်ထံၣ်အတင်ကဲဘျူးကဲဖိၣ်ဝဲဆူပုၤတဝါစ့ၣ်စ့ၣ်ဒီး
 လၢပုၤတဝါအဂီၢ်.



တင်ဘျူး



တၢ်မၤလိ ၁၁

တၢ်ဃုထၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
 အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
 တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
 ဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်



တၢ်ဃုထၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
 တၢ်မၤလိ ၁၁ တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလိပတီၢ် ၁ - တၢ်မၤလိ ၁၁ - တၢ်ဃုထၢတၢ်ဖုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
 တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၁၉၅ မံးနံး (၃.၂၅ န့ၣ်ရဲၣ်)

၁၁.၁ တၢ်ကတီၢ်လၢညါ (၁၅မံးနံး)

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်ဖျိဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ် -

- ဖိသၣ်ဒီးမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢညါန့ၣ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဝဲနးနးဝဲလၢဂ့ၢ်ဂီၤအူမ့တမ့ၢ်ပှၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်
 ထွဲအတၢ်လိၣ်အတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အကတီၢ်တဖၣ်.
- လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်အဆၢကတီၢ်ခဲအံၤအပူၤန့ၣ်, ပှၤထံဖိကီၢ်ဖိကအိၣ်ဝဲ ၉၅.၆ကကွဲၢ်လၢအ
 ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဝဲလၢပှၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်အတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အကတီၢ်ဝဲ ၂၀၁၆ နံၣ်အပူၤ
 (Office for the Coordination of Humanitarian Affairs - OCHA)ခိၣ်ဖျိလၢတၢ်ဘၣ်ဂံၢ်ဂ့ၢ်ထီ
 ဖါလိၣ်သးအကတီၢ်, တၢ်ဆါသံသတြိၣ်အကတီၢ်ဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်အတၢ်တတၢ်တနါအကတီၢ်တဖၣ်
 လၢအိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လီၤပျံၤအါမးလၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးအဃိန့ၣ်လီၤ.
- လၢဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ, တၢ်မၤပှၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်အတၢ်အိၣ်သးတၢ်ဘျီဃိမ့ၢ်ပှၤဝဲအသ
 နက့ၢ်, ဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အကတီၢ်တဖၣ်ဟဲကဲထီၣ်အသးသ့ဒီးဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ပှၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လိၣ်ဝဲလၢကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်နၢ်ပၢ်တနီၤဘၣ်ဃးတၢ်
 ဖုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢအတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ, လၢအ
 ညါန့ၣ်ကဲထီၣ်သးဝဲပှၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲအတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်ကတီၢ်ဒီးမ့တမ့ၢ်လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အ
 ကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤလိအဝဲအံၤကပၣ်ဃုာ်ဝဲဒီးတၢ်ဖုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤခံကလၢ -တၢ်
 မၤပှၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢအကျိၤကျဲၤတၢ်
 ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP/TFP) ဒီးတၢ်ကထီၣ်သတြိၣ်တၢ်ခံကလၢအံၤဒီး တၢ်ဖုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီး
 ဖိသၣ်ဖိတၢ်အိၣ်(IYCF)အတၢ်ဖုးအိၣ်တၢ်အကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၁၁.၂ တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ် - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ဟံၣ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အံၤဝံၤလီၤခံၣ်န့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဟံၣ်တဖၣ်ကသု -

- ၁. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤပှၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP)ဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကျိၤအကျဲၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(TFP)တၢ်မၤအကျဲၤအတၢ်တီၢ်ဟံၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အတီၤပတီၢ်တဖၣ်.
- ၂. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်ဖဲလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်မၤပှၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP)ဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(TFP)အတၢ်မၤအကျဲၤတဖၣ်အခါ.
- ၃. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤပှၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP)ဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကျိၤအကျဲၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(TFP)တၢ်မၤအကျဲၤအတၢ်မၤသးအက့ၢ်အဂီၤတဖၣ်.
- ၄. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဘျးဖဲလိၣ်သးလၢတၢ်မၤပှၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP)/တၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(TFP)ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတၢ်အိၣ် (IYCF)အဘၣ်စၢၤအတၢ်မၤအကျဲၤတဖၣ်.

၁၁.၃ တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအက့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

တၢ်မၤအကျိၤအက့ၢ်တဖၣ် -

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကသုဝဲတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအက့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢ်တဖၣ်.

- ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သိၣ်လိသီလိတၢ်ဃုၣ်ဒီးအဖိအတၢ်ဒီးတၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢကရူၢ်ဖးဒိၣ်ဒီးကရူၢ်ဆံးဆံးဖိအတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်တဖၣ်အပူၤ.

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်ဒီးတဲၣ်နၢ်ပၢၢ်ဝဲၣ်အလိၣ်ဝဲအသိး.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃

- တၢ်အိၣ်လီၤထုးဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲတၢ်လိၣ်အတၢ်အိၣ်သး.
- တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဖဲလၢဂၢ်ဂီၤအူကတီၢ်ဒီးဂၢ်ဂီၤအူဝံၤလီၤခံၣ်.
- တၢ်မၤပှၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP)အတၢ်နဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်.
- တၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကျိၤအကျဲၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(TFP)အတၢ်နဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်.
- တၢ်ပၢၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အိၣ်လီၤထုးအပှၤဆါတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆုၤဆူညါတတီၤအကျိၤအကျဲၤ
- တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတၢ်အိၣ်(IYCF)ဒီးတၢ်မၤပှၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP)/တၢ်ကူၤစါယါဘျါအတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(TFP) - တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိဒီးဖိသၣ်ဖိတၢ်အိၣ်(IYCF)တၢ်မၤအကျဲၤမ့ၢ်ဝဲၣ်သိးတၢ်ဒိသဖၢတၢ်အိၣ်လီၤထုးဒီးတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်.

တၢ်မၤလိအပတီၢ် ၂

တၢ်အိၣ်လီၤထုးဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝိဘၣ်ထွဲအတၢ်လိၣ်အတၢ်စံးဆၢ - တၢ်ဂီၤယဲၤ ၄-၁၂(၆၀မံးနံး)

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၄ ဝိဖျိဟ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်.

- တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်ဝဲလၢပှၤဂ့ၢ်ဝိဘၣ်ထွဲတၢ်လိၣ်/ဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်နးတၢ်ဖျိအကတီၢ်တဖၣ်.
- တၢ်အိၣ်လီၤထုးဘၣ်တၢ်နီၤဖးလီၤအိၣ်ခံကလၢ - တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢနးနးကလဲၣ်(SAM).
- တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ(ဖဲအကြၢး)မ့ၢ်အါထီၣ်ဝဲ(၃)ဘျီန့ၢ်ကဲထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲလၢဖိသၣ်အတၢ်သံအဂီၢ်. - တၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢနးနးကလဲၣ်(SAM)မ့ၢ်အါထီၣ်ဝဲ၉ဘျီန့ၢ်ကဲထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢဖိသၣ်အတၢ်သံအဂီၢ်.
- လၢတၢ်န့ၣ်အဃိ, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢဒိသဒီးကူစါယါဘျါဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲတမံၤလၢခိဆၢက့ၤဝဲဂ့ၢ်ဂီၤအူမ့ၢ်တမ့ၢ်ပှၤဂ့ၢ်ဝိဘၣ်ထွဲတၢ်လိၣ်အတၢ်ကဲထီၣ်သးတကတီၢ်ဘၣ်တကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ..
- မ့ၢ်မ့ၢ်လၢန့ၣ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်ကဲထီၣ်သးန့ၣ်, တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢတၢ်ဘၣ်ခိဆၢက့ၤအိၣ်တဘျီဃိန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤပှဲၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP)ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအကျိၤအကျဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(TFP)န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒိသိးလၢကမ့ၢ်တၢ်ခံခါလၢဂီၤလၢတၢ်ဖဲမၤအိၣ်ဒိဒီးတုၤလီၤတီၤလီၤဝဲလၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လီၤထုး - ဒုးအိၣ်ထီၣ်လၢအချ့ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်စၢလၢအချ့န့ၣ်လီၤ.

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၅

- တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဝဲလၢပှၤဂ့ၢ်ဝိဘၣ်ထွဲတၢ်လိၣ်အတၢ်ဂီၤအူကတီၢ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၤအူဝဲလီၤခံအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်မ့ၢ်ဒိသိးလၢက-
 - ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်(နီၣ်ဂံၢ်ဒီးအကံၢ်အစီ)ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒီးလၢဝဲလီၤဝဲဆူ ပှၤတဖၣ်/ကရူၢ်တဖၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်အဂီၢ်.
 - ဘၣ်တၢ်ပညိၣ်ဟ်ပနီၣ်အိၣ်ဆိဆူပှၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ကတၢ်တဖၣ် - ညီၣ်လၢအမ့ၢ်ဝဲဖိသၣ်တဖၣ်, မိၢ်လၢဒုးအိၣ်ဖိတဖၣ်ဒီးမိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးတဖၣ်.
 - တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ - တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်ဒီးအကံၢ်စီ, ဆုၤလီၤ/နီၤလီၤအိၣ်ချ့ချ့ဒီးဆူပှၤလၢတၢ်ဟ်ပနီၣ်ပညိၣ်အိၣ်လၢအကြၢးဒီးန့ၢ်ဝဲတဖၣ်အိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဝဲ.

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိသံကွၢ်ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢကဟ်ဖျါထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်လၢခိဖျိတမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်(လၢပှၤကွၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ခဲအံၤ)လၢအတၢ်အိၣ်မူလၢဒဲကဝီၤပှၤအဆၢကတီၢ်လၢအမၤပိၢ်ထွဲဝဲတၢ်အိၣ်အဝဲအံၤ.

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထိန်တင်ဂီယဲနီနိဂံ ၆

- တင်ဖူးအိန်တင်အိန်နီဂံနီဘါအတင်ရဲဒ်တင်ကျဲတဖဉ်
 - တင်နီလီတင်အိန်အကလုာ်ကလုာ်
 - တင်ဃုထာတင်အိန်နီဂံနီဘါတင်ရဲဒ်တင်ကျဲ
 - တင်မၤပုၤတင်အိန်နီဂံနီဘါတင်ရဲဒ်တင်ကျဲ(SFP)
 - တင်မၤပုၤတင်အိန်နီဂံနီဘါဆူပုၤလၢတင်ပညိဉ်ပတ်ပနီနီအီၤတင်ရဲဒ်တင်ကျဲ (Targeted SFPs)
 - တင်မၤပုၤတင်အိန်နီဂံနီဘါလၢဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤတင်အတင်ရဲဒ်တင်ကျဲ(Blanket Feeding Program)
 - တင်ကူစါယါဘျါတင်အိန်နီဂံနီဘါအကျိအကျဲတင်ရဲဒ်တင်ကျဲ(TFP)

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထိန်တင်ဂီယဲနီနိဂံ ၇

- တင်မၤပုၤတင်အိန်နီဂံနီဘါတင်ရဲဒ်တင်ကျဲ(SFP)စံးတင်န့ဉ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.
 - တင်မၤပုၤတင်အိန်နီဂံနီဘါတင်ရဲဒ်တင်ကျဲ(SFP)န့ဉ်ဟ့ဉ်အါထိန်တင်နီလီတင်အိန်နီဂံတဖဉ်ဆူဖိသဉ်ဒီးပုၤနီဒိဉ်လၢအိန်ဒီးတင်အိန်လီထူးဖဲအကြားတဖဉ်.
 - တင်မၤပုၤတင်အိန်နီဂံနီဘါတင်ရဲဒ်တင်ကျဲ(SFP)သူဝဲဟီဉ်ခိဉ်ဒီးဘုဉ်တင်ဟံပနီဉ်တင်ထိန်နီဉ်တင်အတီပတီၢ်လၢကထိန်တင်အိန်လီထူးအဂီၢ်.
 - သူတင်ဒိဉ်ထိန်အလံာ်တံၤဖျါလၢနီၢ်ခိတယၢ်ဃာၤစ့ၤနီၢ်ထီ(WFH) နီၢ်ခိတယၢ်ဃာလီၤစ့ၤအနီဉ်ထိန်ဆၢတဲာ်တင်အပတီၢ်(WFH z-score)ဒီး/မ့တမ့ၢ် တင်ထိန်ကွၢ်တင်အိန်လီထူးအပတီၢ်လၢစု(MUAC) WFP တင်ထိန်တင်ဖူးအလံာ်နဲဉ်ကျဲ.

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါတင်ဂီယဲနီနိဂံ ၈ ဖဉ်ကိာ်ဘဉ်ဃးဟီဉ်ခိဉ်ဒီးဘုဉ်အၢဉ်လီၤတူၢ်လိာ်တင်သူတင်ဒိဉ်ထိန်အလံာ်တံၤဖျါလၢတင်ထိန်ကွၢ်စီၤကွၢ်တင်လၢနီၢ်ခိတယၢ်ဃာၤစ့ၤနီၢ်သးနံဉ် (WFA), နီၢ်ခိတယၢ်ဃာလီၤစ့ၤအနီဉ်ထိန်ဆၢတဲာ်တင်အပတီၢ် (WFH z-score) ဒီးတင်ထိန်ကွၢ်တင်အိန်လီထူးအပတီၢ်လၢစု (MUAC)အတင်ထိန်နီဉ်တင်အတီပတီၢ်အဂီၢ်. တင်မၤလိအဂၤလၢအပဉ်ဃုာ်ဝဲ- ဖိသဉ်တင်ဒိဉ်ထိန်ထီထိန်ဒီးတင်ဂုၤထီဉ်ပသီထီဉ် - တင်မၤလိ ၇ ဒီး တင်ထိန်ကွၢ်စီၤကွၢ်တင်အိန်လီထူး - တင်ထိန်ပုၤနီၢ်ခိဉ်ပုၤ - တင်မၤလိ ၉.

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထိန်တင်ဂီယဲနီနိဂံ ၈

- တင်မၤပုၤတင်အိန်နီဂံနီဘါတင်ရဲဒ်တင်ကျဲ(SFP)အတင်တီၢ်ပတ်လၢဖိသဉ်တဖဉ်အဂီၢ်.
 - ကူစါဒီးမၤဂုၤထီဉ်ကွၢ်ဖိသဉ်လၢအိန်ဒီးတင်အိန်လီထူးဖဲအကြားတင်ဆါတဖဉ်.
 - မၤဂုၤထီဉ်တင်အိန်နီဂံနီဘါအတင်အိန်သးပတီၢ်, တင်အိန်ဆူဉ်အိန်ချ့အကလုာ်ကလုာ်လုာ်ဒီးတင်တြီဆၢတင်ဆါအဃာ်တဖဉ်.
 - မၤဂုၤထီဉ်ဖိသဉ်အတင်နီၢ်သးဒီးနီၢ်ခိအတင်ဂုၤထီဉ်ပသီထီဉ်တဖဉ်.
 - ဟ့ဉ်တင်အိန်နီဂံနီဘါအတင်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သုဆူမိာ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတင်ဖိသဉ်တဖဉ်.
 - မၤအါထီဉ်ပုၤတၢၤအတင်သုဉ်ညါနီၢ်ပာ်.

- တ်မာအတ်ရဲဉ်တဲကဲညီနီခံကလုာ်လၢအမ့ၢ် - ပုၤလၢတၢ်ပညိဉ်ဟံပနီဉ်အီၤလီၤအဂီၢ်(Targeted) ဇီး ပုၤလၢတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤအီၤအဂီၢ်(Blanket).

ပုၤသိဉ်လိတ်ဖိတ်ဖျါထီဉ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံၢ် ၉

- တ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါဆူပုၤလၢတၢ်ပညိဉ်ဟံပနီဉ်အီၤတၢ်ရဲဉ်တဲကဲညီ (Targeted SFPs)
 - ကဇိသဒေပုၤအိဉ်နီၢ်တၢ်အိဉ်လီၤထုးတၢ်ဆါဖဲအကြၢး(လၢဖိသဉ်တဖဉ်) လၢကနးဒိဉ်ထီဉ်အဂီၢ်ဒီးကဲထီဉ်တၢ်အိဉ်လီၤထုးသတူၢ်ကလံာ်နးနးကလံာ်(SAM)အဂီၢ်.
 - ကူစါယါဘျါမၤဂ့ၤထီဉ်က့ၤဖိသဉ်လၢအတူၢ်ဘဉ်တၢ်.
 - ဟ့ဉ်မၤစၢၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါလၢတၢ်နီၤလီၤအီၤအကလုာ်ကလုာ်တဖဉ်ဆူပုၤနီၢ်ဒိဉ်လၢအိဉ်နီၢ်တၢ်အိဉ်လီၤထုးတၢ်ဆါဖဲအကြၢးတဖဉ်ဒီးလီၤဆီဒေဉ်တၢ်အိဉ်လၢတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်အပူၤဖဲအမ့ၢ်မိာ်ဒုးအိဉ်နီၢ်ဖိဒီးပုၤမိာ်ဒေတဖဉ်.

ပုၤသိဉ်လိတ်ဖိတ်ဖျါထီဉ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံၢ် ၁၀

- တ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါလၢတၢ်မၤစၢၤတၢ်အဂီၢ်တၢ်ရဲဉ်တဲကဲညီ(Blanket SFPs)
 - ကဇိသဒေတဲတၢ်ရဲဉ်လီၤတၢ်အိဉ်လီၤထုးဖးလဲၢ်ဖးကွာ်ခီဖျိလၢတၢ်အိဉ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤဝဲတဖဉ်ဒီးကမၤစ့ၤလီၤတၢ်သံအတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်လၢပုၤအိဉ်လၢတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်အကရူၢ်တဖဉ်အကျါ ဇိအမ့ၢ်, ဖိသဉ် ၆-၅၉ လါ, မိာ်ဒုးအိဉ်နီၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်ပုၤမိာ်ဒေ, သးပုၤဒီးပုၤလၢအဆိးက့ၤလဲဝဲတဖဉ်.

ပုၤသိဉ်လိတ်ဖိတ်ဖျါထီဉ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံၢ် ၁၁-၁၂

- တ်ကွာ်သဃဲၤအီၤခိပၤခိပၤလၢတၢ်ဟံဖိဉ်တၢ်ဂုၢ်ဖုဉ်ဖုဉ်လၢတၢ်ကွဲးရဲဉ်လီၤအီၤလၢအကျိၤစုာ်စုာ်ဒေဝဲအပူၤ - တ်ထီဉ်သတြီၤဝဲ တ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါဆူပုၤလၢတၢ်ပညိဉ်ဟံပနီဉ်အီၤအတ်ရဲဉ်တဲကဲညီ (Targeted SFPs) ဇီးတ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါလၢတၢ်မၤစၢၤတၢ်အဂီၢ်တၢ်ရဲဉ်တဲကဲညီ(Blanket SFPs)
- တ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါတၢ်ရဲဉ်တဲကဲညီ(SFP)ဒီးတ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါအကျိၤအကျဲတၢ်ရဲဉ်တဲကဲညီ (TFP)အတ်တိတ်တဖဉ်.

ပုၤသိဉ်လိတ်ဖိတ်ဖျါထီဉ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံၢ် ၁၃-၁၄

- တ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါတၢ်ရဲဉ်တဲကဲညီ(SFP)အကလုာ်တဖဉ်ဒီးတၢ်ကပတုာ်တၢ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါတၢ်ရဲဉ်တဲကဲညီ(SFP)အခါဖဲလဲဉ်.
 - တ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါတၢ်ရဲဉ်တဲကဲညီ(SFP)အကလုာ်တဖဉ်
 - တ်မာပုၤတၢ်အိဉ်နီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဘါတၢ်ရဲဉ်တဲကဲညီ(SFP)လၢတၢ်ယါဘျါအီၤသ့အတ်ပညိဉ် - မၤဂ့ၤထီဉ်နီၢ်ခိတယၢ်ဃာ/ကံလိအါထီဉ်.

- တ်မပုဲတ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတ်ရဲၣ်တ်ကျဲၣ်(SFP)လၢဒိသတ်အတံၢ်ပညိၣ်
- ပတုၣ်တ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတံၢ်ပတီၢ်လၢအနးထီၣ်ဝဲခိဖျိလၢဂ့ၢ်ဂီၤအူတ်
အိၣ်သး/တ်ဆူးတ်ဆါအတံၢ်နးဒိၣ်ထီၣ်ဝဲအကတီၢ်.
- တ်ကပတုၣ်တ်မပုဲတ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတ်ရဲၣ်တ်ကျဲၣ်(SFP)အခါဖဲလဲၣ်.
 - တ်အိၣ်လီၤထူးသတုၢ်ကလံာ်အကလုာ်ကလုာ်(GAM) အပတီၢ်လၢအစ့ၤန့ၣ်
ဝဲ ၁၀%.
 - တ်နီၤလီၤတ်အိၣ်ကွၢ်ကွၢ်ဒီးမ့ၢ်တ်လၢတ်န့ၣ်အီၤသ့.
 - တ်ကွၢ်ထွဲတ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တ်ဖံးတ်မၤလၢအတုၤလီၤတီၤလီၤဘၣ်တ်ဒူး
အိၣ်ထီၣ်အီၤ.
 - တ်အိၣ်လီၤထူးအတံၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လၢနးထီၣ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အဆၢကတီၢ်တ
အိၣ်လၢၤဘၣ်.
 - ပုၤထံဖိကီၢ်ဖိအနီၣ်ဂံၢ်ဂၢ်ကျဲၣ်ထီၣ် - ပုၤအသီတဖဲလၢၤဘၣ်.

တ်အိၣ်ဘူးတဖါတလီၢ် - ၁၅မံးနံး

တ်မၤလိပတီၢ် ၃ (၇၅မံးနံး)

ပုၤသိၣ်လိတ်ဖိဟ်ဖျါထီၣ်တ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၅ (တ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၅-၂၃, ၆၀မံးနံး)

- တ်ကူစါယါဘျါတ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကျိၤအကျဲတ်ရဲၣ်တ်ကျဲၣ် (TFP)စံးတ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.
 - Therapeutic မ့ၢ်တ်ကတိၤတဖျါလၢအခီပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ တ်မၤဘျါတ်, တ်ကူ
စါယါဘျါတ်, တ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤတ်.
 - လၢတ်န့ၣ်အယိ တ်ကူစါယါဘျါတ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကျိၤအကျဲတ်ရဲၣ်
တ်ကျဲၣ်(TFP)ဟ့ၣ်မၤစၢၤကသံၣ်ကသီဒီးတ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတံၢ်ကူစါယါ
ဘျါတ်ဆူဖိသၣ်တဖၣ်လၢအတံၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ဝဲလၢတ်မပုဲတ်
အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတ်ရဲၣ်တ်ကျဲၣ်(SFP)အပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ် ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတ်
တုၢ်ဘၣ်တ်နးနးဖးယံၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူတ်အိၣ်သးအပူၤ ဖဲလၢတဒီးန့ၣ်ဘၣ်တ်
ကူစါယါဘျါမ့ၢ်တမ့ၢ်တ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်.
 - တ်ကူစါယါဘျါတ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကျိၤအကျဲတ်ရဲၣ်တ်ကျဲၣ် (TFP)မၤဝဲ
တ်အိၣ်သးလၢအိၣ်လၢတ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတ်သံတံၢ်ပုၤအပူၤ.
 - တ်အိၣ်သးလၢအသဘံၣ်ဘုၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒီးလၢတ်န့ၣ်အယိတံၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ
ကဘၣ်ဟ်ဖျိၣ်မၤသကိးဝဲကသံၣ်ကသီဒီးတ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတံၢ်မၤစၢၤတ
ဖၣ်.

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထိန်တင်ဂီယဲနီဂံ ၁၆

- တင်ကူစါယါဘျါတင်အိန်နီဂံနီဘါအကျါအကျတင်ရဲဂံကျါ (TFP)- အတင်တီဟ်ခိန်သုန် မိပုဂံတဖန်.
 - ကူစါယါဘျါဖိသုန်တဖန်လါအိန်ဒီးတင်အိန်လီထုးတင်ဆါနးနးတဖန်လါက သံဂံကသိန်ဒီးတင်အိန်နီဂံနီဘါအတင်ကူစါယါဘျါတဖန်. (အဒိ-ဖိသုန်တ ဖန်လါနီခိတယါဃါစုနီနီထီ, နီခိတယါနီထိန်ဆါတင်တင်အပတီလါစုနီနီ(WFH z-score <-3) ဒီးလါအိန်ဒီးတင်ကဘုလါအခိန်လန်ခံခိပလါလ်ညိးထိန်လါတင်မုဆိလီဒီး လါဆါဂံ).
 - မါဂုထိန်တင်အိန်နီဂံနီဘါအတင်အိန်သးပတီလါဖိသုန်လါအတင်ဒိန်ထိန် ထီထိန်တလဲထိန်လဲထိန်ဂုဂုတဖန်လါအဆဲးလီတုလဲအမံလါတင်မါ ပုတင်အိန်နီဂံနီဘါတင်ရဲဂံကျါ(SFP)အပူတဖန်.

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထိန်တင်ဂီယဲနီဂံ ၁၇

- တင်ကူစါယါဘျါတင်အိန်နီဂံနီဘါအကျါအကျတင်ရဲဂံကျါ (TFP)- အတင်တုလီပုအ နီထိန်တဖန်
 - ဖိသုန်လါအိန်ဂံနီနီဆူဖိလ်လါအိန်ဒီးတင်အိန်လီထုးတင်ဆါနးနးကလဲင် ဃုန်ဒီးဟ်ဖျါဝဲအတင်ဆါပနီလါတင်ထံဂံသုဂံညါအီတဖန်.
 - ဖိသုန်အိန်ဖျါအကံလိတပုတဖန်
 - ဖိန်ဃဲဖိလါတနီဆူဖိလ်တဖန်
 - မိလါအိန်ဒီးဖိတဂါလါအသးအိန်ခနီဆူဖိလ်ဒီးဒုးအိန်နီထံတသု (ဒုးအိ နီအဖိဘန်)

တင်အိန်ဘုးတစိတလီ - မုထုန်တင်အိန် (ဖိဝဲဒီးနး)

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထိန်တင်ဂီယဲနီဂံ ၁၈ - တင်ဃုထါတင်အကျါအတင်ဂီယဲလါဟ်ဖျါမတါ အိန်ဒီးတင်ဂုဂံသုဂံတဖန်လါအဘန်လီသးဒီးSFP မုတမုTFPစူးကါဝဲ WFHအဂီနီလဲဂံ.

- တင်မါတင်ဆါတင်အသုဂံထုန် - တင်နီလီဆူ TFP စူးကါ နီခိတယါဃါလီစု(Weight for Height)အတင်ထိန်ကွါစါကွါအဂီ.
 - ဟိန်ခိန်ဒီးဘုန်အတင်အိန်လီထုးသတုဂံကလ်(GAM)
 - $WFH < -2$ z-score = SFP
 - တင်အိန်လီထုးသတုဂံကလ်လါနးနးကလဲင်(SAM)
 - $WFH < -3$ z-score = TFP

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထိန်တီဂီယဲနီဂံ ၁၉

- ကံခိန်ထံးကမျာ်တံပာဆာရဲဂျဲတံအိန်လီထုးသတူကလန်(CMAM) – တံသိန်တံသီ မိပုဂံတဖန်

ဒ်သိးလကမကဲထိန်လိန်ထိန်ဂံခိန်ထံးပုတဝါအတံအိန်နီဂံနီဘါအတံရဲဂျဲ တံကျဲအဂီကဘန်အိန်ဒီး -

- ပုတဝါအတံဒီးနီဘန်တံအါအါဒီးပန်ဃုန်ခဲလန်.
- တံဆါကတီ - နီလီဒီးဒီးနီဘန်တံဘန်ဆါဘန်ကတီ.
- တံအိန်နီဂံနီဘါလါအကြးအဘန်ဝဲဃုန်ဒီးကသံဂံကသီအတံအံးထွဲ ကွဲထွဲ.
- တံအံးထွဲကွဲထွဲတံကဘန်တံမၤစၤအီထီဘိဒ်အလိန်ဘန်ဝဲတုအကတံ.

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထိန်တီဂီယဲနီဂံ ၂၀

- တံအိန်လီထုးသတူကလန်နးနးကလန်(SAM)- တံကဘန်ဆုာ်ဃီဆူတံဆါဟံဂံ/ တံကွဲထွဲတံဆူးတံဆါလီတဖန်အခါဖဲလဲဂံ.
 - ဖဲလါအိန်ဒီးတံဆူးတံဆါအတံအိန်သးသဘံဂံသဘုဂံပိန်ထွဲထိန်အခံတဖန်
 - ဖိသန်ဖိအသးမုာ်အိန် ၆ လါ ဒီးဖျါဝဲလါအဖဲဃီနးမး မုတမုာ် တံကဘု အိန်လါအခိန်ခံခိလန်.
 - ဖိသန်ဖိမုာ်အိန်အါနီ ၆လါဒီးအနီခိတယာ်ဃါလီစုာ်အိန်ဝဲ <-3 Z-SCORE မုတမုာ် MUAC<11.5 CMအိန်ဃုန်ဒီးတံဆါပနီဂံလါတံဒုးနဲဂျဲဖျါထိန်အီ လါတံဖိလန်တဖန်အကျါ(၁)ခါ, လါအဒုးနဲဂံဝဲတံဆူးတံဆါအတံအိန် သးလါအလီဘန်ယိန်.
 - ဆဲးဘိုးဝဲခဲအံးခဲအံး
 - တံလီကီဒိန်ဝဲ
 - မိပုဂံပုတံကီလီဒိန်တလါ, လီခုန်လီ(Hypothermia)
 - ဃုာ်ဃါနီလီဆူတံသါကျါလါဖိလန်တကပါ
 - သွံဂံဂံစါတံဆါနးမး
 - တံတနီဂံသုဂံတနီဂံသး
 - တံသွံဂံဃါထံဃါ,မိန်သန်မိန်မံအသးတနဲနး
 - တံထီဂံအီ
 - သွံဂံပုအံသန်ဆါစုာ်
 - နီခိအထံသံးနီသံးနးနး

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၁-၂၂

- ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ရၢကရၢ (WHO)- WHO အတၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ် လၢတၢ်ကူစါတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢနးနးကလဲၣ်(SAM) အဂီၢ်.

တၢ်စးထီၣ်မၤအကတီၢ်

- တၢ်ကူစါယါဘျါအီၤတုၤလၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်သးဂၢၢ်ကျၢၤထီၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်န့ၢ်ထီၣ်က့ၤဝဲ.
- ကူစါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဃၢ်တဖၣ်
- မၤဘၣ်က့ၤနီၣ်ခိၣ်အတၢ်ထံသံးနိသံး
- ကူစါသ့ၣ်ဂံၢ်စါတၢ်ဆါ
- မၤဘၣ်က့ၤဘၣ်တၢ်မံၣ်အံၤအတၢ်တလၢတပုၤ
- ဟ့ၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်အတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲထီၣ်
- ဟံးဖိသၣ်လၢတၢ်ကလၢအလီၢ်
- မၤပိၣ်ထွဲ၂-၄န့ၣ်ရံၣ်အတၢ်ဒုးအိၣ်အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ - ဗုၣ်ဒီးတၢ် န့ၢ်ထံလၢအိၣ်ဒီးဂံၢ်ဘါအါဝဲ(HEM).

တၢ်ကူစါမၤဘျါက့ၤတၢ်

- ကွၢ်ထွဲဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်တပယုၣ်ဃီ
- ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ
- မိၢ်ပၢဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် - ဖိသၣ်ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ အီၤဒီးကဘၣ်တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်အသး.

ပုသိန်လိတ်ဖိတ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၃

တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်မၤအသးလၢတၢ်ကူစါယါဘျါဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢနးနးကလဲၣ်(SAM) လၢသုဝဲတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢအအါဝဲလၢတၢ်ဒုးကဲထီၣ်ဝဲတဖၣ် - အဒိ, “Plumpy Nut”မ့တမ့ၢ်RUTF

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ကူစါယါဘျါဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢနးနးကလဲၣ်(SAM) - စူးကါတၢ်အိၣ်ကတဲၣ်ကတီၤလၢကစူးကါဝဲတၢ်မၤစၢၤယါဘျါတၢ်အတၢ်အိၣ်တဖၣ်(RUTF) - (UNICEF-WHO အတၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ် ၂၀၁၃န့ၣ်)

- “ထီၣ်ဒါတၢ်” - တၢ်ကူစါယါဘျါဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢနးနးကလဲၣ် (SAM)အတၢ်တဝံၤတတဲၣ်ဒီးဘၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အကျါ.
- RUTFဘၣ်တၢ်သူအီၤလၢဂံၢ်ခိၣ်ထံးပုၤတဝၢအတၢ်မၤအကျဲအပူၤ.

တၢ်ကတိၤကျၢ်တၢ် (၁၅မံးနံး)

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိကဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂ ကဒီးတဘျီ - တၢ်မၤလိအတၢ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ် - တၢ်ကွၢ်က့ၤတၢ်မၤလိအတၢ်တိၢ်ဟံၣ်တခါစုၣ်စုၣ်ဒီးတၢ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအီၤဖဲလဲၣ်. ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိသံကွၢ်ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်လၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်သံကွၢ်အိၣ်ခါ. ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိစံးဆၢဖဲလၢတၢ်သံကွၢ်အိၣ်အသိး.

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိတဲကျၢ်တၢ်က့ၤတၢ် -

- မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်နၢ်ပၢ်ပမူဒါလၢတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအကျိၤအကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢပဒဲကဝီၤတဖၣ်အပူၤ.
- ပမၤပိၣ်ဒီးဆိၣ်ထွဲမၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲထံဂ့ၤကီၢ်ဂၤအတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် IYCF အတၢ်ပတီၢ်ဒီးဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တ့ၢ်လံတၢ်အစၢလၢအဂ့ၤဝဲတဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒိၣ်သံစ့ၤလၢဝဲ, မ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးအယံၣ်ထၢအစၢတခါ.
- ဖဲလၢဂ့ၢ်ဂီၤအူမ့တမ့ၢ်ပှၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲတၢ်လိၣ်အတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်ကတီၢ်န့ၣ်, တၢ်မၤဝဲ IYCFဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်တၢ်ပတုၣ်အီၤသ့ဝဲမ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလံၣ်ဖဲအကြၢးဒီးလၢနးနးကလံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- လိၣ်လၢပကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်နၢ်ပၢ် SFP ဒီး TFP အတၢ်မၤအကျဲတဖၣ်လၢတၢ်ကကွၢ်ဆၢၣ်မံၣ်ဒီးမၤဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလံၣ်အဂီၢ်, လၢတၢ်ကဘၣ်မၤအီၤအခါဖဲလဲၣ်ဒီးအတၢ်ဘျးတၢ်ဖျိၣ်မ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.
- SFP ဒီး TFP မၤဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလံၣ်ဖဲအကြၢးဒီးနးနးဝဲတဖၣ်, မၤစၢဖိသၣ်ဒီးပှၤတဝၢတဖၣ်လၢကအိၣ်က့ၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လၢအဂ့ၤဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်က့ၤ IYCF အတၢ်ဖဲတၢ်မၤအဂ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၁၁.၄ တၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလိတဖၣ်

- လံၣ်ကုးဖးလံၣ်, ထီၣ်ဒဲးဘိဖးဒိၣ်(marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတၢ်(tape)
- လံၣ်နီၤလီၤ - PowerPoint အတၢ်ဂီၤယဲၤအလံၣ်ကွဲးဒိတဖၣ်
- လံၣ်နီၤလီၤလၢတၢ်ဃုထၢ - UNHCR GUIDELINES BOOKLET - SELECTIVE FEEDING: THE MANAGEMENT OF MALNUTRITION IN EMERGENCIES - January 2011 (108 pages) (Available via web download at <http://www.unhcr.org/4b7421fd20.pdf>)
- တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် PowerPoint - တၢ်ဃုထၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလံၣ်ဒီးသန့ၤလၢပှၤယဲၤသန့အပူၤ - WHO - လံၣ်ရိၤဒီးလၢအုထၢၣ်နဲးပူၤ (e-Library) လၢ Evidence for Nutrition Action (eLENA) <http://www.who.int/elena/en/>

TBC လိာ်နီလီ - တာ်လီဆီလိာ်သးလာပုလုလာတာ်ပညိာ်ပနီာ်အီဒီးပုလုလာတာ်မာစာအီတဖာ် ဘာ်စာအတာ်ရဲာ်တာ်ကျဲ, တာ်တိာ်ပာ်တဖာ်ဒီးပုလုလာတာ်မာဟာအီကရူာ်တဖာ်

တာ်လီဆီလိာ်သးတဖာ်လာBlanket ဒီး targeted တာ်ရဲာ်တာ်ကျဲခံခါအဘာ်စာ

တာ်မာပုလာတာ်အိာ်နီာ်နီာ်ဘါလာဆိာ်ထွဲမာစာတာ်တာ်ရဲာ်တာ်ကျဲ(Blanket SFPs)	တာ်မာပုလာတာ်အိာ်နီာ်နီာ်ဘါဆူပုလုလာတာ်ပညိာ်ပနီာ်အီတာ်ရဲာ်တာ်ကျဲ(Targeted SFPs)
<p>တာ်ပာ်ပနီာ် SFP လာကဒီသဒါတာ်ပညိာ်တဖာ်လာတာ်မာအီကသုဝဲလာတာ်ဟ့ာ်နီလီတာ်အိာ်လာပုလုလာတာ်သုဝဲလာတာ်ဂုလာတာ်ဖိလာ်တဖာ်ဖါအသိး.</p> <ul style="list-style-type: none"> တာ်ကီတာ်ခဲလာတာ်ဆူလီနီလီဘဲတာ်ဟ့ာ်နီလီတာ်အိာ်အကလာ်ကလာ်တဖာ် တာ်အိာ်လီထူးသတူာ်ကလာ်လာကဲထီာ်ညီနီာ်သး >15% - 20% လာဖိသာ်တဖာ်အကျါလာအိာ်လာ ၅န့ာ်ဆူဖိလာ်. တာ်အိာ်လီထူးသတူာ်ကလာ်လာကဲထီာ်ညီနီာ်သး >10% - 15% လာဖိသာ်တဖာ်အကျါလာအိာ်လာ ၅န့ာ်ဆူဖိလာ်. တာ်အိာ်မိာ်ပုလာတာ်ဆာကတီာ်တကတီာ်ဘာ်တကတီာ်အတာ်လာတပုလာတဖာ် 	<p>တာ်မာSFP လာတာ်ဆူပုလာတာ်ပညိာ်ပနီာ်အီတာ်အိာ်သးနးနးကျဲကျဲအကရူာ်တဖာ်အပုလုလာတာ်လိာ်ဘာ်အီဒီးလာတာ်ဂုလာ်ထီာ်သးလာတာ်ဖိလာ်တဖာ်.</p> <ul style="list-style-type: none"> တာ်အိာ်လီထူးသတူာ်ကလာ်လာကဲထီာ်ညီနီာ်သး >10% လာဖိသာ်တဖာ်အကျါလာအိာ်လာ ၅န့ာ်ဆူဖိလာ်. တာ်အိာ်လီထူးသတူာ်ကလာ်လာကဲထီာ်ညီနီာ်သး >5% - 9% လာဖိသာ်တဖာ်အကျါလာအိာ်လာ ၅န့ာ်ဆူဖိလာ်, ဆုာ်ဒီးမာကီမာခဲထီာ်တာ်အတာ်ဂုလာတဖာ်




TBC Nutrition Training of Trainers - Module 11 11

တာ်လီဆီလိာ်သးတဖာ်လာBlanket ဒီး targeted တာ်ရဲာ်တာ်ကျဲခံခါ အတာ်တိာ်ပာ်

တာ်မာတာ်ရဲာ်တာ်ကျဲ	တာ်တိာ်ပာ်တဖာ်	ကရူာ်လာတာ်ပညိာ်ပနီာ်အီ
<p>တာ်မာပုလာတာ်အိာ်နီာ်နီာ်ဘါဆူပုလုလာတာ်ပညိာ်ပနီာ်အီတာ်ရဲာ်တာ်ကျဲ(Targeted SFPs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> မာပုလာတာ်အိာ်လီထူးသတူာ်ကလာ်နးနးအပတီာ်အဖူးကယာ < 5 မာပုလာတာ်သံတာ်ပုာ်အပတီာ် < 5 ဒီသဒါခါဆူညါတာ်အိာ်နီာ်နီာ်ဘါအတာ်အိာ်သးအပတီာ်အတာ်နးထီာ် < 5 	<ul style="list-style-type: none"> < 2 z-score WFH (တာ်အိာ်လီထူးတာ်ဆါဖဲအကြီး < 5 န့ာ်) တာ်အိာ်လီထူးတာ်ဆါ > 5 န့ာ် ဖိသာ်တဖာ်ခံာ်လီဘဲလာ TFP
<p>တာ်မာပုလာတာ်အိာ်နီာ်နီာ်ဘါလာဆိာ်ထွဲမာစာတာ်တာ်ရဲာ်တာ်ကျဲ(Blanket SFPs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> မာပုလာတာ်သံတာ်ပုာ်အပတီာ် < 5 	<ul style="list-style-type: none"> ညီနီာ်မိသာ် < 5 န့ာ် ပုာ်မိာ်ဒီးမိာ်ဒူးအီနီာ်ဖိတဖာ် ပုာ်တကရုာ်စုာ်လိာ်ဘာ်တာ်ရူလိာ်မုာ်လိာ်ဒီးတာ်ကူမာယါဘျါအီ. ပုာ်သးပုာ်တဖာ်



TBC Nutrition Training of Trainers - Module 11 12



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်နီၣ်

တၢ်ဃုထၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်

တၢ်မၤလိ ၁၁

တၢ်မၤလိအတၢ်တိာ်ဟံတဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတီၢ်အံၤတံၤလိခဲန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကသု -

- ▶ ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SFP) ဒီးတၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (TFP) တၢ်မၤအကျဲအတၢ်တိာ်ဟံလၢတၢ်ဟံပနီၣ်အတီၤပတီၢ် တဖၣ်.
- ▶ ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်ဖဲလၢတၢ်လိၣ်တၢ်ဝဲတၢ် မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SFP)ဒီးတၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (TFP) အတၢ်မၤအကျဲတဖၣ်အခါ.
- ▶ ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SFP)ဒီးတၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (TFP)တၢ်မၤအကျဲအတၢ်မၤသးအကုာ်အဂီၢ်တဖၣ်.
- ▶ ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ဃုးဖဲလိာ်သးလၢတၢ်မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SFP)/တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (TFP)ဒီးတၢ်ဃုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိသၣ်ဖိတၢ်အိၣ် (IYCF) အဘၣ်စၢၤအတၢ်မၤအကျဲတဖၣ်.



TBC Action Training of Trainers - Module 11 2

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

ပကကွၢ်ဝဲ -

- ▶ တၢ်ဖးသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်လီၤထူးဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲတၢ်လိၣ်အတၢ်စံးဆၢက့ၤတၢ်.
- ▶ တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဖဲလၢဂ့ၢ်ဂီၤအုကတီၢ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၤအုဝံၤလီၢ်ခံ.
- ▶ SFP အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်.
- ▶ TFP အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲတၢ်အိၣ်လီၤထူးအပုၤဆါတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆၢဆူညါတတီၢ်အကျိၤအကျဲ
- ▶ IYCFတၢ်မၤအကျဲမုၢ်ဝဲဒ်သီးတၢ်ဒီသဒၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးဒီးတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ခိၣ်ထီၣ်ထီၣ်.

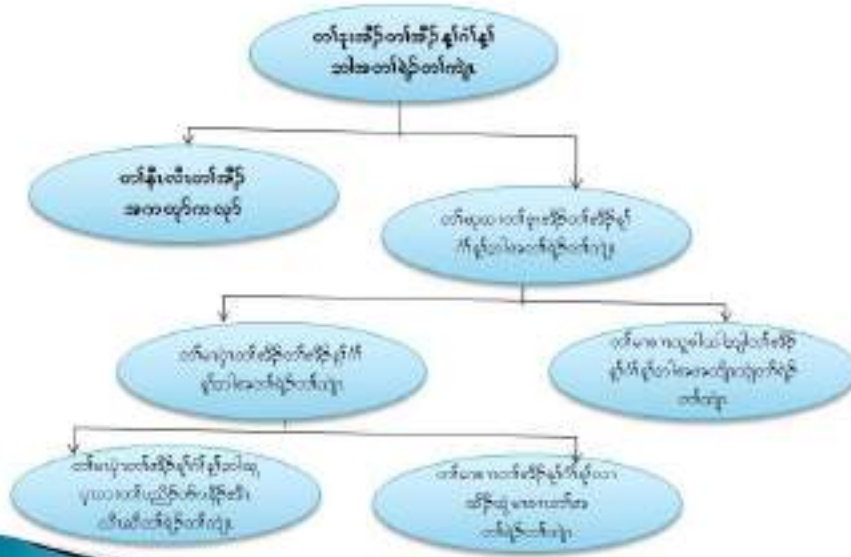


တၢ်ဖးသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်လီၤထူးဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲတၢ်လိၣ်အတၢ်စံးဆၢက့ၤတၢ်

- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတၢ်ကလၢန့ၢ်မုၢ်ကမ့ၢ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်သီ,ကဲထီၣ်ညါန့ၢ်ဝဲလၢပုၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲတၢ်လိၣ်အတၢ်စံးဆၢက့ၤတၢ်ဖျိၣ်အကတီၢ်တဖၣ်.
- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတၢ်ကလၢန့ၢ်နးနးကလၢန့ၢ်(SAM) အိၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖးဒိၣ်အပူၤ - ဆါန့ၢ်ဝဲဂ့ၢ်လၢမုၢ်ဘၣ်တၢ်ထီၣ်သတြီၤအီၤဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်သးဘၣ်လီၤဘၣ်စးတဖၣ်.
- ▶ ပုၤဂ့ၢ်ဝီဘၣ်ထွဲတၢ်လိၣ်အတၢ်စံးဆၢက့ၤတၢ်မုၢ်တၢ်လၢအကနီၣ်ဝဲလၢတၢ်ဒီသဒၢဒီးကူစါယါဘျိဝဲတၢ်အိၣ်လီၤထူးအဂီၢ်.
- ▶ တၢ်ကူစါက့ၤတၢ်လၢအရွဲန့ၢ်မုၢ်တၢ်လၢအကါခိၣ်ဝဲ



တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအကလုာ်တဖၣ်



တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအကလုာ်တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအကလုာ်ကလုာ်

- ▶ ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်(နီၣ်ဂံၢ်ဒီးအကံၢ်အစီ)ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒီးလၢဝဲလီၢ်ဝဲဆူပုၤထံဖီကီၢ်ဖိလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်လၢကမၤစၢၤတၢ်အိၣ်လီၤထူးဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤအဂီၢ်.
- ▶ ပညိၣ်ဃီဆူပုၤလၢလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ကတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.



SFP စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

- ▶ ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်ဆူဖိသၣ်(မ့တမ့ၢ် ပုၤနီၣ်ဒိၣ်)လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးဖဲအကြးတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤသ့ဝဲဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘ့ၣ်တၢ်ပၤပနီၣ်တၢ်ထီၣ်နီၣ်တဲာ်နီၣ်တၢ်အတီၢ်ပတီၢ်လၢကထီၣ်“တၢ်အိၣ်လီၤထူး”အဂီၢ်.
- ▶ နီၣ်မိတယၢ်ဃၢၤစ့ၤန့ၣ်သးန့ၣ် (WFA) , နီၣ်မိတယၢ်ဃၢၤလီၤစ့ၤအနီၣ်ထီၣ်ပၤပနီၣ်တၢ်အမး(WFH) ဒီးတၢ်ထီၣ်စုၣ်စၢၣ်သးတၢ်အိၣ်သး(MUAC) အတၢ်ထီၣ်နီၣ်တဲာ်နီၣ်တၢ်



တၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP)အတၢ်တီၢ်ပၤလၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.

- ▶ ကူၤခါဒီးမၤပုၤထီၣ်ကုၤဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးတၢ်ခါတဖၣ်.
- ▶ မၤပုၤထီၣ်တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကလုာ်ကလုာ်ဒီးတၢ်တီၢ်ခါတၢ်ခါအဆၢတဖၣ်.
- ▶ မၤပုၤထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်နီၣ်သးဒီးနီၣ်မိအတၢ်ပုၤထီၣ်ပၤပနီၣ်တဖၣ်.
- ▶ ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သုၤဆူၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်.
- ▶ မၤအါထီၣ်ပုၤတၢ်အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၤပနီၣ်တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်.
- ▶ တၢ်ခဲကလုာ် - ပုၤလၢတၢ်ပညိၣ်ပၤပနီၣ်အိၣ်(Targeted) ဒီးပုၤလၢတၢ်မၤစၢၤအိၣ်တဖၣ် (Blanket)



တၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢဆူပုၤလၢတၢ်ပညိၣ်ဟံၣ်ပနီၣ်အိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Targeted SFPs)

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

- ကဒီသဒၢပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးတၢ်ဆါဖဲအကြး (လၢဖိသၣ်တဖၣ်) လၢကကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးတၢ်ဆါသတူၢ်ကလံာ်နးနးကလံာ်ဒီးကဘၣ်တၢ်ကူစါယါကျါအဝဲသ့ၣ်.

တၢ်ပညိၣ်အဂၢၤတခါမ့ၢ်ဝဲ -

- ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢလၢတၢ်နီၤလီၤအိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်ဆူပုၤနီၣ်ဒိၣ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးတၢ်ဆါဖဲအကြးတၢ်ဂၢၤစုၣ်စုၣ်ဒီးဖိဒူးအိၣ်န့ၣ်ဖိဒူးပုၤမိၢ်ဒၢလၢတၢ်ပုၤထၢအိၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤအိၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အပူၤအဂုၤကလၢတၢ်အိၣ်လီၤထူးအဖိတဖၣ်.



တၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢလၢဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Blanket SFPs)

- ▶ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ - ကဒီသဒၢဝဲတၢ်ရၢလီၤတၢ်အိၣ်လီၤထူးပးလဲၢ်ပးကွၢ်ဒီးမၤစၢၤလီၤတၢ်သံတၢ်ပုၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢလၢအဆံးစ့ၤဝဲတဖၣ်လၢကရၢအကရၢဖိခဲလၢာ်. အဒိ- ဝိသၣ် ၅နံၣ်ဆူဖိလၢာ်, ဖိဒူးအိၣ်န့ၣ်ဖိဒူးပုၤမိၢ်ဒၢ, အဂုၤအဂၢၤတဖၣ်.



SFP အကလုာ်တဖၣ်

▶ SFP လၢတၢ်ယါဘျါအီၤသ့

- မၤဂ့ၤထီၣ်နီၣ်မိၤတယၢ်ယၢ်/ကိၤလိၤအိၣ်လၢဖိသၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူး တၢ်ဆါဖဲအကြၢၤတဖၣ်အဂီၢ်.

▶ SFP လၢဒီးသဒၢတၢ်

- လၢကဒီးသဒၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်နးထီၣ်ဝဲ.



တၢ်ကပတုာ်တၢ်မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SFP) အခါဖဲလဲၣ်

SFP တၢ်ပတုာ်အီၤအခါဖဲ -

- ▶ တၢ်အိၣ်လီၤထူးသတုာ်ကလၢ်အကလုာ်ကလုာ်(GAM) အပတီၢ်လၢအစ့ၤန့ၣ်ဝဲ ၁၀%ဒီးမ့ၢ်ဝဲ
 - တၢ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢတၢ်န့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့.
 - တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တုၤလီၤတီၤလီၤဒီးတၢ်မၤတၢ်ဖီၣ်ဂၢၢ်သၢ်တၢ်ဆူး တၢ်ဆါအတၢ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်.
 - တၢ်အိၣ်လီၤထူးအတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်လၢနးထီၣ်လီၤဘၣ်ယီၣ်အဆၢကတီၢ်တ အိၣ်လၢဘၣ်.
 - ဝှၢထံဖိကီၢ်ဖိအနီၣ်ဂီၢ်ဂၢၢ်ကျဲၤထီၣ်



TFPစံးတင်နွှ်မုၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်နွှ်ဂံၢ်နွှ်ဘါအကျိၤအကျဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(TFP)

- ▶ ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်လၢကသံၣ်ကသီဒီးတၢ်အိၣ်နွှ်ဂံၢ်နွှ်ဘါခဲလၢၣ်ဆူဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးသတူၢ်ကလၢနးနး (SAM) မုၢ်ဆူဖိသၣ်လၢတဂ့ၤထီၣ်ဝဲလၢအအိၣ်လၢ SFP အပူၤ.



TFP အတၢ်တိၢ်ဟ်တဖၣ်

တၢ်တိၢ်ဟ်အစိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤခံထံၣ် -

- ကူစါယါဘျါဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးတၢ်ဆါနးနးဖီဖျိတၢ်အိၣ်နွှ်ဂံၢ်နွှ်ဘါဒီးကသံၣ်ကသီအတၢ်ပံးတၢ်မၤတဖၣ်.
- မၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ်လၢအတၢ်အိၣ်သးတလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢ SFP အပူၤ နီသီးလၢကံလိကအါထီၣ်.

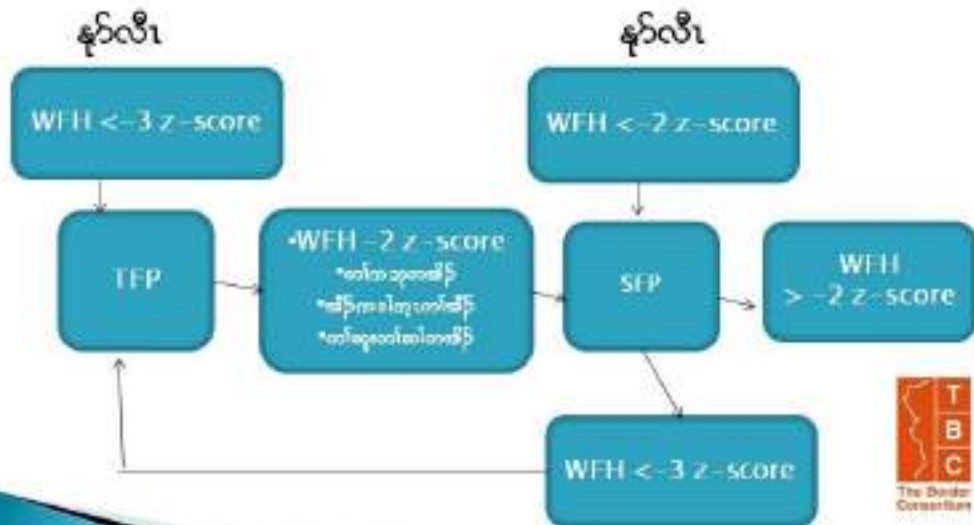


TFP အတတ်တူလိာ်တၢ်အနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်

- ▶ ဖိသၣ်လၢအိၣ်၅နံၣ်ဆူဖိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထူးတၢ်ဆါနးနးကလံာ်
- ▶ ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်အကံလိတပျဲတဖၣ်
- ▶ ဖိၣ်ဗဲဖိလၢတနံၣ်ဆူဖိလၢတဖၣ်
- ▶ ဖိၣ်လၢအိၣ်ဒီးဖိတကၤလၢအသးအိၣ်၁နံၣ်ဆူဖိလၢဒီးဒူးအိၣ်န့ၣ်ထံတသ့



တၢ်ကဆၢတဲာ်ဖိသၣ်ဖဲလဲၣ်တကၤလၢကန့ၣ်လီၤဆူ TFP အကလုာ်တဖၣ်.



ဂံၢ်စီၣ်ထံးကမ္ၢၢ်တၢ်ပၤဆှၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတူၢ်ကလၢ်(CMAM)

တၢ်သီၣ်တၢ်သီမိၢ်ပုၤတဖၣ်

- ပုၤတတၢ်အတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အါအါဒီးပုၣ်သ့ၣ်ဗဲလၢၢ်.
- တၢ်ဆၢကတီၢ် - နီၤလီၤဒီးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်.
- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်လၢအကြးအဘၣ်ဗဲအုၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီအတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ.
- တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ကတၢ်တၢ်မၤစၢၤအီၤထီၣ်ဒ်အလိၣ်ဘၣ်ဗဲတၢ်ဆၢကတၢ်.



SAM - တၢ်ကဘၣ်ဆှၢဃီၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အခါဗဲလဲၣ်.

- ▶ ဗဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆှၢတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးသတံၣ်သဘၣ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်အခံတဖၣ်
- ▶ ဖိသၣ်ဖိအသးမ့ၢ်အိၣ် ၆ လါ ဒီးဖျါဗဲလၢအသဲၤထီၣ်ဒ်ဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဘၣ်အိၣ်လၢအအိၣ်မံၤလၢၢ်.
- ▶ ဖိသၣ်ဖိမ့ၢ်အိၣ်အါန့ၢ် ဖိလါဒီး နီၤခိတယၢ်သၢလီၤစ့ၤအနီၣ်ထီၣ်ဆၢတဲၣ်တၢ်အပတီၢ်(WFH Z-score) မ့တမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်စုဒုၣ်ခၢၣ်သးတၢ်အိၣ်သး(MUAC) ချၢန့ၢ် ၁၁.၅ ဗဲးထီၣ်မံၤတၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်အိၣ်ဖျါအစ့ၤကတၢ်တခါလၢတၢ်ပၤပျါလၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်အကျါ.
 - * ဗဲးဘျီဗဲးဗဲးအံၤ
 - * တၢ်ထီၣ်စုဒုၣ်
 - * မိၢ်ပုၤတၢ်တၢ်လီၤအိၣ်တလၢလီၤစ့ၣ်လီၤ
 - * သ့ၤဆၢန့ၢ်လီၤဆူတၢ်သါကျဲၤလၢဖိလၢတဖၣ်
 - * သ့ၣ်ဂံၢ်တၢ်ဆါဒီးဖး
 - * တၢ်ထီၣ်သ့ၣ်တနီၣ်သး
 - * တၢ်သ့ၣ်သၢထံးသၢအိၣ်သ့ၣ်ခိၣ်မံၤအသးတဖၣ်န့ၢ်
 - * တၢ်ထီၣ်အီၤ
 - * သ့ၣ်ပုၤအံးသ့ၣ်ဆၢန့ၢ်
 - * နီၤဖိအထံးသးနီၣ်သးန့ၢ်န့ၢ်



WHO အတတ်နဲ့ကျွတ်ဖတ်လာတတ်ကူစါတတ်အိတ်လီ၊ ထူးသတူကလတ်နးနးကလဲတ်(SAM) အဂီၢ်.

တတ်စးထီၣ်မးအကတီၢ်

- တတ်ကူစါယါသျှါအီၤတုၤလၢဖိသတ်အတတ်အိတ်သးဂၢၢ်ကျွတ်ထီၣ် မ့တဖုၢ် အိတ်တတ်န့ၢ်ထီၣ်ကုၤဝဲ.
- ကူစါတတ်ဆူးတတ်ဆါအသတ်တပတ်
- မးသတ်ကုၤနီၢ်မိအတတ်ထံသးနီၤသး
- ကူစါသျှိတ်ဂံၢ်စါတတ်ဆါ
- မးသတ်ကုၤသတ်တတ်မိတ်အံၤအတတ်တလၢတပုၤ
- ဟ့ၣ်တတ်ဆူးအိတ်ဆူးအိတ်အတတ်ဆံၤထွဲကျိၢ်ထွဲထီၣ်တီ
- ဖတ်ဖိသတ်လၢတတ်ကလၢအလီၢ်
- မးပိတ်ထွဲၣ်-၄န့ၣ်ရံၣ်အတတ်ဆူးအိတ်အတတ်န့ၣ်လီၤကျွတ်လီၤ - ဟ့ၣ်ဒီးတတ်န့ၣ်လဲၤလၢအိတ်ဒီးဂံၢ်သါအါဝဲ (HEM) အထီၣ်လၢအနီၣ်ဂံၢ်ကျွတ်ဖုၤဖိ.



WHO အတတ်နဲ့ကျွတ်ဖတ်လာတတ်ကူစါတတ်အိတ်လီ၊ ထူးသတူကလတ်နးနးကလဲတ်(SAM) အဂီၢ်.

တတ်ကူစါမးသျှါကုၤတတ်

- ကွၢ်ထွဲဆူးအိတ်ဆူးအိတ်အီၤတတ်တပယုတ်ပတီ
- ဆူးအိတ်အီၤတတ်ခဲအံၤခဲအံၤ
- မိတ်ပတ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတတ်ဖိတပတ်အဂီၢ် - ဖိသတ်ကဘတ်တတ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤ ဒီးကဘတ်တတ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်အသး.



တက်ကွဲဝါယာဘျစ်တက်အိန်လီထူးသတိုက်ကလန်နားကလန်(SAM) လာတက်အိန်ကတိုက်ကတီး သးလာကသ့ဝဲတက်အိန်လာအိန်ဒီးတက်ဂ်တက်ဘါလာအအါဝဲလာတက်ဖူးကဲထီဉ်ဝဲတဖဉ် (RUTF)

- RUTF မှတ်တမ်းယါဘျစ်တက်လာအန့ဉ်လီထူးမာစာမာတပ်ယီတက်, တမှတ်တမ်းစာတခါလာမိသဉ်အတက်အိန် လီထူးအကုန်ဂီၤခဲလက်အဂီၤတဉ်.
- RUTF မတ်တလဲတက်ကွဲဝါယာဘျစ်တက်အိန်လီထူးသတိုက်ကလန်နားကလန်လာအတပ်တတိုက်အကုန်အဂီၤ ခဲလက်ခဲစ့.
- RUTF တပ်တက်မာဒီၤစီချီဂ်ခိဉ်လဲးပုၤတတါအတက်ရဲဉ်တက်ကျဲတက်အိန်လီထူးသတိုက်ကလန်, သုဉ်ဒီးတက်မာ မိဉ်သ့ဝဲလဲၤတိုက်အတက်ခိဉ်ကျဲတဖဉ်.
- သုဉ်ဒီးလဲၤတိုက်ကွဲဝါယာဘျစ်တက်မုၤတက်ခါလာအကြာဒီးအတပ်ဝဲ, တက်အဲးလဲၤကွဲတိုက်ခိဉ်အုဉ်အိန်စ့, အဂ်ခိဉ်လဲးမိဉ်ပုၤတတါကါခိဉ်တဖဉ်သုဉ်ဒီးတက်မာဝဲ IYCF အတက်မဲးတက်မာဒုၤကတက်တဖဉ်န့ဉ်လီ.

Source: Unicef Position Paper 2013



Comparing: ထီဉ်သတြီၤ IYCF ထီခါ SFP နီး TFP

- IYCF:
 - မှတ်ပဉ်ဉ်ပဉ်ဉ်ပဉ်ဉ်လီထူးလာတက်မာဒုၤထီဉ်တက်အိန်န့ဉ်ဂ်န့ဉ်ဘါလာမိသဉ်အတက်ခိဉ်ထီဉ်ဒီးအတက်ဂုၤထီဉ် ပသီထီဉ်အဂီၤ.
 - မှတ်လာကဒီးသးတက်အိန်လီထူးသတိုက်ကလန်ဒီးယံဉ်တတဲ.
- SFP နီး TFP မှတ်ရဲဉ်တက်ကျဲတက်မာတဖဉ်လထကမာဝဲတက်အိန်လီထူးသတိုက် လီလာအအိန်လဲဝဲ.

* တက်အိန်န့ဉ်ဂ်န့ဉ်ဘါအပုၤပာဆုၤခိဉ်န့ဉ်တက်ကတတဉ်သုပာဆုၤရဲဉ်ကျဲတက်မာအကုန်ခါလ နီလာအလိဉ်ဝဲအသိး.



IYCF တတ်မေးအကျ တတ်အိပ်မှု, တတ်အိပ်ထိပ်, တတ်ဂုဏ်ထိပ်ပသီထိပ်ဒီမာစုလီတတ်အိပ်ဆံ

- ▶ IYCF တတ်မေးအကျတတ်လအဒုးနဲတတ်ပပျဲဝဲလကမာဂုထိပ်ထိပ်အတတ်အိပ်မှုအိပ်ဂဲ, တတ်အိပ်ထိပ်ဒီမာစုလီတတ်အိပ်ဆံ.
- ▶ IYCF ဒုးနဲတတ်မပူဒါအကါအိပ်ဘဉ်ပတတ်ဒုးအိပ်နဲဖိနဲထံဒီမာစုလီတတ်မလအထိပ်ပထိပ်တတ်အိပ်နဲ ဂဲနဲဘါအကဲအစီအမတ်တတ်ဂိဉ်ပတတ်မိတ်ပတ်တတ်လအထိပ်ပထိပ်အတတ်အိပ်မှုအိပ်ဂဲ, တတ်အိပ်ထိပ်ဒီမာစုလီတတ်အိပ်ဆံအကဲ.
- ▶ IYCF ဒုးနဲတတ်မပူဒါအကါအိပ်ဘဉ်ပတတ်ဒုးအိပ်နဲဖိနဲထံလအမတ်တတ်ဒီသတတ်နဲလီမာတတ်တတ် တတ်တခါပတ်ဒီတတ်တခါလအမာဘဉ်ဒီဘဉ်ထံတတ်အိပ်အိပ်မတ်မတ်လအမတ်မာစုလီမိထိပ် အတတ်သ တတ်ပတ်နဲလီ.
- ▶ IYCF ဒုးနဲတတ်မပူဒါတတ်မလအထိပ်ပထိပ်တတ်အိပ်နဲဂဲနဲဘါအကဲအစီလကကျဲလအတတ် လီတတ်လီကတတ်လကမာဂုထိပ်ထိပ်အတတ်အိပ်ထိပ်ထိပ်.
- ▶ တတ်မလကဲအီတပူထိပ်ဒီမာစုလီတတ်အိပ်နဲဂဲနဲဘါအကဲနဲလီမာစုလီတတ်တတ်နဲ, IYCF မာစုလီတတ်အိပ်ဆံနဲလီ.



IYCF တတ်မေးအကျ တတ်အိပ်မှု, တတ်အိပ်ထိပ်, တတ်ဂုဏ်ထိပ်ပသီထိပ်ဒီမာစုလီတတ်အိပ်ဆံ

- ▶ တတ်ဒုးအီထဲမိတ်နဲထံတတ်လွတ်ဒီတုလအ ၆လါ
- ▶ တတ်ပတ်ဖိဉ်တတ်ဒုးအီမိတ်နဲထံတတ်လွတ်ဒီတတ်မလအထိပ်ပထိပ်တတ်အိပ်နဲဂဲနဲဘါအကဲအစီလကကျဲလအတတ် လီတတ်လီကတတ်လကမာဂုထိပ်ထိပ်အတတ်အိပ်ထိပ်ထိပ်.
- ▶ မဲးမာတတ်ဒုးအီမိတ်နဲထံတတ်လွတ်ဒီတတ်မလအထိပ်ပထိပ်တတ်အိပ်နဲဂဲနဲဘါအကဲအစီတုလအမာစုလီကတတ် ၂၄လါ.

IYCF တတ်တတ်ပတ်ဖိဉ်ပတတ်အီဒီတတ်မာညီနဲတတ်မဲအဲမဲလအဂုတတ်ပတ်လအမတ်-

- တတ်လွတ်တတ်အိပ်ထိပ်အကျအကျဘဉ်ဘဉ်
- တတ်ဒီသတတ်တတ်ပတ်တတ်အိပ်ထိပ်ဘဉ်ဘဉ်တတ်အမတ်တတ်
- ထံလအမတ်ပူပျဲဒီတတ်မကမတ်တတ်
- တတ်ကမဲပတ်ပတ်တတ်ဘဉ်အတတ်ကတတ်ဒီတတ်မာစုလီလအတတ်ပတ်တတ်အကဲ
- ပတ်ပတ်ပတ်သတတ်မိတ်တတ်အိပ်နဲဂဲနဲဘါလအမာစုလီကတတ်ဝဲ, လီမာစုလီတတ်လအမတ်ပတ်ပတ်ဒီ တတ်ဒုးအီမိတ်နဲထံတတ်လွတ်ဒီမာစုလီ



တၢ်ကတိၤကျၢ်တံၢ် SFP နီၤ TFP

SFP နီၤ TFP - ဂ့ၢ်ဂီၤအူၤဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီၤဘၣ်ထွဲတၢ်လိာ်အတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်-

- ကဘၣ်န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘၣ်အိၣ်အတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကျၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးသတၢ်ကလၢအဂီၢ်.
- ဒီးအခါမဲၣ်တၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတကလုၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်ကြၢၤဒဲးဘၣ်ဝဲ.



တၢ်ကတိၤကျၢ်တံၢ်- IYCF

- ကဘၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢတၢ်မၤ IYCF အတၢ်မၤကျဲၤလၢအဘၣ်ဘၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်အတၢ်လၢအဂီၢ်ဆူၣ်ကတၢၢ်ဝဲလၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူ, တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဝဲအဂီၢ်, သုၣ်ဒီးတၢ်မၤမၤဝဲဖိတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤအကျဲၤလၢတုၤလီၤတီၢ်ဝဲအဂီၢ်ကတၢၢ်လၢတၢ်မၤစ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ပဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- တပညိၣ်ဝဲလၢဂ့ၢ်ဂီၤအူၤ-ပုၤဂ့ၢ်ဝီၤဘၣ်ထွဲတၢ်လိာ်ဘၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.



တၢ်မၤလိ ၁၂

မိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
တၢ်မၤလိပတီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
ဒီးလံာ်နီၤလီၤတဖၣ်



မိတ်အိတ်နီဂ်နီဂ်ဘါ

တံမလီ ၁၂ - တံမလီပတီအတံရဲတံက့

တံမလီပတီ ၁ - တံမလီ ၁၂ - မိတ်အိတ်နီဂ်နီဂ်ဘါဖဲလါတံထီတံအကတီဒီးဖုးအီနီဖိအကတီ, ဒီးမိတ်အိတ်နီဂ်လီထုးအတံဂုာ်ပိာ်ထွဲထီတံအခံတဖၣ်.

တံဆါကတီ - ၂၆၅ မံးနံး-(၄.၄ နံးရံး), ဟံဖိတ်ဃုာ်တံအိတ်ဘုးတစိာ်ဖိအဆါကတီ ၁၅မံးနံး x ၂၁၅ (ဂီၤခိတ်တံတံဘီဒီးဟါခိတ်တံတံဘီဖဲတံမလီဂဲလီအခါ) ဒီး ၁ နံးရံး မုာ်ထုာ်တံအိတ်တံဘီ.

၁၂.၁ တံကတီလါညါ - ပုၤဟ့ၣ်တံသိတ်လိဖိအတံမလီနီဂ်တံဂုာ်ကါဒိတ်တဖၣ်

တံမလီအပတီအဝဲအံၤအပူၤန့ၣ်, တံမလီအကါဒိတ်ခိတ်သ့ၣ်တဖၣ်မုာ်ဝဲ -

- မိတ်အိတ်နီဂ်နီဂ်ဘါလါအကြါးအဘၣ်န့ၣ်လိတ်ဝဲဒ်သိးလါတံထီတံဖိကကဲထီတံလိတ်ထီတံဝဲဂုၤဂုၤအဂီၢ်.
 - ဖိသ့ၣ်အိတ်ဒါလီၤပူၤအတံဂုၤထီတံပသီထီတံဂုၤဝဲ.
 - တံထီတံဖိအဆါကတီဂုၤ.
 - အိတ်ဖျဲၣ်ဖိကထီတံလိတ်ထီတံ.
 - မၤဘၣ်ဖိသ့ၣ်အိတ်ဖျဲၣ်သီအတယါးဃါ.
- တံအိတ်နီဂ်နီဂ်ဘါလါအကြါးအဘၣ်န့ၣ်တံလိတ်ဘၣ်အီၤလါမိတ်အတံအိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ခဲလၢာ်ကဂုၤဝဲအဂီၢ်, မုာ်ဒ်သိးလါကကြါးကဘၣ်လိာ်သးဒီးမိတ်လါအိတ်ဒီးအဟုးအသးတဂါအတံလိတ်ဘၣ်အါထီတံအိတ်နီဂ်နီဂ်ဘါဒီးတံအိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့အဂီၢ်.
- မိတ်အိတ်နီဂ်နီဂ်ဘါလါအကြါးအဘၣ်န့ၣ်မုာ်တံအကါဒိတ်နီၢ်မးဖဲလါတံဖုးအီမိတ်နီၢ်ထံဆူဖိသ့ၣ်ဆံးအိတ်နီၢ်ဖိအကတီဒီးလါမိတ်ဖုးအိတ်ဖိနီၢ်ထံအဂီၢ်စ့ၢ်ကီး.
- တံဂုာ်လါအပိာ်ထွဲထီတံအခံဘၣ်ဃးမိတ်အတံအိတ်လီၤထုးန့ၣ်မၤဘၣ်ဒိတ်မိတ်ဒီးဖိခံဂါလၢာ်နးနးကလဲာ်လါတံဘီဃီအတီပူၤဒီးလါတံဆါကတီဖးယံာ်အတီပူၤန့ၣ်လီၤ.

၁၂.၂ တံမလီအတံတီာ်ဟံတဖၣ်

တံမလီအပတီအံၤဝဲလီၢ်ခံန့ၣ်, ပုၤထီတံတံသိတ်လိဖိတဖၣ်ကသ့ -

- တဲဖျါထီတံတံလိတ်ဘၣ်တံအိတ်နီဂ်နီဂ်ဘါဖဲလါတံထီတံဖိအကတီ.
- တဲဖျါထီတံလါတံလိတ်ဘၣ်တံအိတ်နီဂ်နီဂ်ဘါဖဲတံဖုးအီဖိနီၢ်ထံအဆါကတီ.
- ကွဲးလီၤတံဂုာ်ပိာ်ထွဲထီတံမိတ်အိတ်လီၤထုးတဖၣ်.

၁၂-၃ တပ်သိပ်လိအကျိုးအကွပ်တဖန်ဖီးတပ်ဂုဏ်ခိဉ်တီ

တပ်မလိအပတီၢ်အံၤသ့ဝဲတပ်သိပ်လိအကျိုးအကျဲလၢတပ်ဖိလၢတဖန် -

- ကရူၤဖီတဖု (ပုၤဟဲထီၣ်တပ်သိပ်လိဖိတဖန်) ကတိၤသကိးတပ် -ပုၤဟ့ၣ်တပ်သိပ်လိဖိမၤဝဲတပ်သံကွၢ်ဖီးတပ်စံးဆၢ/တပ်ကတိၤသကိးတပ်.(မိၢ်တပ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်လဲၤခီဖျိတဖန်)
- ငှးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တပ်သိပ်လိသီလိအတၢ်ဂ့ၢ်ဃုာ်ဖီးတပ်ငှးန့ၣ်PowerPoint- နီၤလီၤလံာ်နီၤလီၤဖဲလၢတပ်မလိအပတီၢ်အံၤဝဲလီၢ်ခဲ - မိၢ်တပ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ(ဖဲလၢတပ်ဖၢထီၣ်ဖိအကတီၢ်, တပ်ငှးအိၣ်ဖိန့ၢ်ထံအကတီၢ်ဖီးတပ်ဂုဏ်ပိာ်ထွဲထီၣ်ဝဲမိၢ်တပ်အိၣ်လီၤထုးတဖန်).
- တပ်သိပ်လိအတၢ်ဂဲၤဖိလၢတပ်ဃုထၢအီၤ “ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဖီးတပ်တၢ်တဖန်” - သူတပ်သိပ်လိသီဖိတပ်အတၢ်ဂ့ၢ်တပ်ကျိၤဖီးတပ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခးက့အလံာ်ဖီးသန့တပ်န့ၣ်ကျဲတဖန်ဃုာ်ဖီးတပ်ကတိၤသကိးတပ်လၢခံကတၢ်ဘၣ်ဃးတပ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဖီးလုာ်လၢသကဲာ်ပဝးဖီးတပ်စူၢ်တပ်န့ၣ်အတၢ်တၢ်တဖန်.

တပ်ငှးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တပ် - တပ်မလိအတၢ်တိာ်ဟံၣ်တဖန် - တပ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂ (၁၅မံးနံး)

ပုၤဟ့ၣ်တပ်သိပ်လိဖိဟံၣ်ဖျါထီၣ်တပ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂ - တပ်တိာ်ဟံၣ်တဖန်

တပ်မလိအပတီၢ်အံၤဝဲလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပုၤထီၣ်တပ်သိပ်လိဖိတဖန်ကသ့ -

- တဲၤဖျါထီၣ်တပ်လိာ်ဘၣ်တပ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဖဲလၢတပ်ဖၢထီၣ်ဖိအကတီၢ်.
- တဲၤဖျါထီၣ်လၢတပ်လိာ်ဘၣ်တပ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဖဲတပ်ငှးအိၣ်ဖိန့ၢ်ထံအဆၢကတီၢ်.
- ကွဲးလီၤတပ်ဂုဏ်ပိာ်ထွဲထီၣ်ဝဲမိၢ်တပ်အိၣ်လီၤထုးတဖန်.

ပုၤထီၣ်တပ်သိပ်လိဖိကရူၢ် - တပ်သံကွၢ်ဖီးတပ်စံးဆၢဃုာ်ဖီးတပ်ကတိၤသကိးတပ် (၃၀မံးနံး)

တပ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၃ - ပုၤသိပ်လိတပ်ဖိအိးထီၣ်တပ်ကတိၤသကိးတပ်အပတီၢ်အံၤလၢအမၤကရူၢ်ဖီတဖုလၢကကွဲးလီၤတပ်စံးဆၢလၢအသ့ၣ်ညါတဖန်အါအါလၢအဝဲသ့ၣ်အလံာ်ကွဲးနီၣ်တပ်အပူၤလၢတပ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးမိၢ်တပ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢတပ်ဖိလၢတဖန်အဂီၢ်.

- ဖိးသန့ထီၣ်သးလၢအကစၢ်အတၢ်မၤဖိးအတၢ်အိၣ်မူတပ်လဲၤခီဖျိတဖန် -
 - ဘၣ်မနုၤဃိပလိာ်ဘၣ်တပ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်ဖဲလၢတပ်ဖၢထီၣ်ဖိအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.
 - ဘၣ်မနုၤဃိပလိာ်ဘၣ်တပ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်ဖဲလၢပငှးအိၣ်ထဲမိၢ်န့ၢ်ထံတကလုာ်ဖိအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.
 - တပ်တၢ်တဖန်မနုၤလၢအဂ့ၢ်ဖဲလၢမိၢ်တပ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်လၢနလဲၤခီဖျိဘၣ်အီၤတဖန်န့ၣ်လဲၣ်.

ပုသိန်လိတံဖိမာတံဗုထာတံစံးဆာတဖဉ်ဒီးကွဲးလီၤအီၤလၢလံာ်ကုဖးလံာ်အလီၤ.

ပုသိန်လိတံဖိတီခိဉ်ရိဉ်ခဲကရူၤဖးဒိဉ်အတံကတိၤသကိးတံလၢကထုးထီဉ်ဝဲတံဂ့ၢ်ကျါတံအကလုာ်ကလုာ် လၢတံဖိလံာ်သါခါ.

ဒ်အလိဉ်ဝဲအသိးန့ဉ်, ပုသိန်လိတံဖိကတဲကျါတံက့ၢ်တံဂ့ၢ်ကျါတံအကလုာ်ကလုာ်လၢတံဖိလံာ်တနီၤလၢ ကရူၤအတံကတိၤသကိးတံဘဉ်ဃးမိာ်တံအိဉ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါ.

- ဖိသဉ်အိဉ်လၢဖါလီၢ်ပူၤဒိဉ်ထီဉ်ဝဲလၢလၢပဲၤပဲၤ.
- မိာ်နီၢ်ကစၢ်အတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်ဝဲမ့ၢ်လၢအကြးဘဉ်လိာ်သးဒီးတံမၤအါထီဉ် နီၢ်ခိအတံလိဉ်ဘဉ်လၢပိာ်မ့ၢ်ဖါထီဉ်အနီၢ်ခိတံဆိတလဲအဂီၢ်.
- တံဒုးအီၤန့ဉ်ဖိလၢန့ဉ်ထံကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်ဝဲလၢတံဟ့ဉ်ထီဉ်န့ဉ်ထံလၢအဂ့ၢ်ဝဲအဂီၢ်.

မိာ်တံအိဉ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါလၢအဂ့ၢ်

၁. တံအိဉ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါလၢအကြးအဘဉ်န့ဉ်တံလိဉ်ဘဉ်အီၤလၢမိာ်အတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ ခဲလၢကဂ့ၢ်ဝဲအဂီၢ် - အဖိ, ဒ်သိးလၢကကြးကဘဉ်လိာ်သးဒီးမိာ်လၢအိဉ်ဒီးအဟုးအ သးတဂၤအတံလိဉ်ဘဉ်အါထီဉ်တံအိဉ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါဒီးတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂီၢ်.
၂. မိာ်တံအိဉ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါလၢအကြးအဘဉ်န့ဉ်တံလိဉ်ဘဉ်အီၤဒ်သိးလၢတံဖါထီဉ်ဖိကကဲ ထီဉ်လိဉ်ထီဉ်ဝဲဂ့ၢ်ဝဲအဂီၢ်.- အဖိ, ဖိသဉ်အိဉ်လၢဖါလီၢ်ပူၤဒိဉ်ထီဉ်ကြးဝဲဘဉ်ဝဲ.
၃. မိာ်တံအိဉ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါလၢအကြးအဘဉ်န့ဉ်မ့ၢ်တံအကါဒိဉ်ဖဲလၢတံဒုးအီၤန့ဉ်ထံအကတီၢ် ဒီးလၢမိာ်ဒီးဖိခံဂၤလၢကအဂီၢ်. လၢတံန့ဉ်အဃိ, မိာ်ကထုးထီဉ်ဝဲန့ဉ်ထံလၢလၢပဲၤပဲၤအ့ၢ်လၢ ဖိကအိဉ်ဘဉ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒီးလၢအကအိဉ်ဒီးတံဂံၢ်တံဘါလၢလၢပဲၤပဲၤဒီးတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ ဂ့ၢ်ဝဲလၢအဖိအီၤန့ဉ်ဖိအဂီၢ်ဒီးတံအံးထွဲကွဲးထွဲလီၤအသးအတံဖဲတံမၤတဖဉ်.

တံဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံၢ် ၄-၅ - ပုသိန်လိတံဖိဒုးနဲဉ်တံဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံၢ် ၄ဒီးစံးဝဲ -

လၢပတံသိဉ်လိတနံၤအံၤအဂီၢ်န့ဉ်, တံဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံၢ် ၄ ဒုးနဲဉ်တံဂီၢ်ခိဉ်တီ ၄ ခါ

ဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီဉ်တံသိဉ်လိသီလိအတံဂ့ၢ်ဃုာ်ဒီးတံဒုးနဲဉ်PowerPoint

ပုသိန်လိတံဖိစံးဝဲ - ပကစးထီဉ်တံဒုးနဲဉ်ဟံဖျါထီဉ်တံ - တံသိဉ်လိသီလိလၢအပဉ်ဃုာ်ဒီးတံဂီၤယဲၤတ ဖဉ် - ဝံသးစူၤကွဲးနီဉ်ကွဲးဃါတံ - သုမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးသံကွဲးတံသံကွဲးန့ဉ်သံကွဲးသ့. တံကဟ့ဉ်လီၤသုတံဂီၤ ယဲၤတဖဉ်လၢကမ့ၢ်လံာ်ဒီးသန့ၤလၢသုဂီၢ်.

တံဂီၤယဲၤအခိဉ်ထံးတစူဉ်န့ဉ်ပဉ်ဃုာ်ဝဲဒီးတံဂ့ၢ်တံကျိၤဘဉ်ဃးမိာ်တံအိဉ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါလၢအဂ့ၢ်ဝဲလၢတံဖါထီဉ် ဖိအဆၢကတီၢ်.

တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၅-၁၄ - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၤဖဲလၢတၢ်ဒၢထီၣ်ဖိအဆၢကတီၢ်. (ဖိဝဲမံးနံး)

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိဖူးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤတဖၣ်ဒီးတဲန့ၢ်ပၢၢ်ဝဲတၢ်မၤလိအတၢ်ဂ့ၢ်တထံၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်

- **တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၅-၉ မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်**
 - ဘၣ်မနုၤဃိတၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၤန့ၣ်လဲၣ်.
 - တၢ်ဆၢကတီၢ် - တၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၤန့ၣ်ဆံးယံၣ်လဲၣ်.
 - တၢ်မၤနီၣ်လီၤဆီ - ပှၤပိၣ်မုၢ်လိၣ်ဘီဘိထီၣ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ.
 - မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၤအတၢ်ကဲဘျုးကဲဖျိၣ်တဖၣ်.

- **တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၀-၁၄ မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်**
 - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်ဒၢထီၣ်ဖိအဂီၢ် - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးအစ့ၤဒီးအအါ
 - တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဒၢထီၣ်ဖိ,
 - အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအထဲသိးသိးလိာ်သး,
 - တၢ်လၢအကြၢးတဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ကမၣ်တၢ်တဖၣ်

ပှၤသိၣ်လိတၢ်ဖိအတၢ်ကွဲးနီၣ် - တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအအါဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤ

- တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါတဖၣ်
- ဖြိၣ်ထံနံတၢ်အိၣ်တဖၣ်
- အဲအိဖဲနံ(Iodine) - လၢခိၣ်နူးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်
- ဘၣ်တၢ်မံၣ်အ့ၤ(Vitamin A)- နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်မၤအကျိၤအကျဲ, ထံၣ်တၢ်, ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဖဲၤ(Vitamin D)- ဃံ, ညၣ်ထူၣ်ဒီးထူၣ်ပျၢ်နၢၢ်အတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်, ဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ်စံၤ(Vitamin C) - ဃံစၢ်, ထူၣ်ပျၢ်, ဖဲးဘ့ၣ်တၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးဂံၢ်တြီဆၢတၢ်.
- Folateဒီးvitamin B12 - တၢ်ထူးထီၣ်DNA.
- **အါယာၣ်(iron)** (သုအီၤလၢဟံၣ်မိၣ်ကလိၣ်ဘ့ၣ်(hemoglobin)အတၢ်ထူးထီၣ်တၢ်လၢသ့ၣ်ပူၤအဂီၢ် - ဒီသဒဲးအါယာၣ်တလၢတပုၤအသ့ၣ်ဂံၢ်စၢ်တၢ်ဆါ (anemia)-သ့ၣ်ဂံၢ်စၢ်တၢ်ဆါအိၣ်ပညီမ့ၢ်သ့ၣ်ဂီၤဖဲလဲတအိၣ်လၢလၢပုၤပုၤလၢကဆုၤဃီၤဝဲအိၣ်စံးကျၢၣ်(oxygen)လၢနီၢ်ခိၣ်လိၣ်ဘၣ်အီၤ - မၤဘၣ်ဒီပုၤဒီၣ်တုၣ်ခိၣ်ပုၤအဂံၢ်ဘါဒီးဖိသၣ်လၢဒၢလီၢ်ပူၤအတၢ်ဒီၣ်ထီၣ်. (သ့ၣ်ဂံၢ်စၢ်တၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်တခါလၢအကဲထီၣ်ညီန့ၢ်သးလၢ မ့ၢ်ထီၣ်ကလံၤထံးအုၣ်အပူၤ).

- စဉ်ငါ(Zinc)- ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤ DNA အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးစဲလ်(cell) အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီထီဉ်.

ဝံသးစူၤတၢ်နီဉ် - တၢ်ကွဲးလီၤတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအမံၤအသၢ်လၢတၢ်မၤဖျါသ့ဒိဉ်ထီဉ်အီၤတဖၣ် မ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအကါဒိဉ်ဝဲလၢဖိသၢ်လၢဒၤလီၤပူၤအတၢ်ဂ့ၢ်ထီဉ်ပသီထီဉ်ဝဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

- တၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်လၢတၢ်ကအိဉ်ဝဲတၢ်အိဉ်ကိးန့ၢ်ဒီးတဖၣ်ဖဲလၢတၢ်ဒၤထီဉ်ဖိအဆၢ ကတီၢ် - တၢ်အိဉ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်အီၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -
 - တၢ်န့ၢ်ထံ ၄ ခွး မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်မၤကဲထီဉ်အီၤ ၄ ခွး (လၢ ခဲလ်စံဉ်ယၢၣ်ဒီးဘံဉ်တၢ်မံဉ်တဖၣ်)
 - တၢ်ဖဲးတၢ်ညဉ်, ညဉ်, တၢ်ဒိဉ်ဒီး/ဝဲတဖၣ် ၃ က့/လိဉ်/စ့ၢ်(ဖြိဉ် ထံနံလၢနီၢ်ခိတၢ်ဒိဉ်ထီအဂီၢ်)
 - တၢ်သ့တၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ် ၄ က့/ကူဉ်/ခိ (လၢတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးစ့ၢ်အဂီၢ်)
 - မ့ၢ်, ကိဉ်ပိးမိးမ့တမ့ၢ်ဘုကူဉ်အချံအသၢ် ၆ စ့ၢ်/က့.
 - တၢ်ထံတၢ်နီၤအါအါ - ထံ, တၢ်သ့တၢ်သၢ်အထံဒီးကသုထံလၢက ဆီဒီးပူၤဖျဲးတဖၣ်.
- လၢမိၢ်ဒီးဖိသၢ်အိဉ်လၢဒၤလီၤပူၤအဂီၢ်.
- ဟးဆုး သံး, တၢ်မူၤတၢ်ဘိးအဂၤတဖၣ်, တၢ်အိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ကသံဉ်ဖိသီဖီဉ်လၢ တဘဉ်တၢ်န့ၢ်လီၤအီၤလၢကသံဉ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ကွဲးထွဲတၢ်တချး အိဉ်ဖျဲၣ်အလီၢ်တဖၣ်.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိဉ်လိဖိသံကွဲးမ့ၢ်တၢ်သံကွဲးဒီးတၢ်စံးဆၢအိဉ်တမံၤမံၤခါ.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိဉ်လိဖိက့ၤကွဲးကွဲးတၢ်ဒ်လၢတၢ်လိဉ်ဝဲအဖိခိဉ်ဒ်သိးလၢကမၤလီၤတၢ်ဝဲလၢပိဉ်မုဉ်တဖၣ်ဒီးအဟံဉ်ဖိ ဗီဖိတဖၣ်တၢ်သိဉ်လိန့ၢ်လိအီၤသ့ဝဲဘဉ်ဃးတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်ဒၤထီဉ်ဖိကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်ဝဲအ ဂီၢ်. ထံဉ်ဘံဉ်စံဉ် IYCFတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်တဲသကိးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်မၤ စၢၤတၢ်သ့လၢအလီၢ်အိဉ်ဝဲသပုၤကတၢ်လၢကဟဲစိဉ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဝဲအံၤဆူပုၤလၢအလိဉ်ဘဉ်ဝဲတဖၣ်အဂီၢ် န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂီၤယဲၤလၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်န့ၢ်ကျဲတနီၤဘဉ်ဃးတၢ်သ့ဝဲ ထံဉ်ဘံဉ်စံဉ် IYCF အတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ် ခးက့တဖၣ်.

တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံၢ် ၁၅ - IYCFတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့ - မိၢ်လၢအိဉ်ဒီးအဟုးအသးဒီးအဟံဉ်ဖိဗီဖိတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

- ဟုတ်ကုန်ဘုတ်ကုန်သုဘုတ်ဃားတော်အိန်နိုဂ်နိုဘါလါအဆံးစွာအပတီလါ အဘဉ်ဝဲတဖဉ်ခီဖျိတော်အိန်နိုဒီးမုတမုတ်တော်မလဲပုတော်အိန်နိုဂ်နိုဘါ.
- သုဉ်ညါလါတော်ကဘဉ်အိန်နိုဒီးတော်အိန်လါလါပုလဲပုလါအမုတ်ဖြိဉ်ထံနံ, ဂံဘါ ဒီးတော်အိန်ဆူဉ်အိန်ချ့အတော်အိန်တဖဉ်, လီဆီဒုဉ်တော်လါတော်အိန်ဒီးတော် အိန်နိုဂ်နိုဘါလါအဆံးစွာအဂီ(တော်အိန်ဂံဘါဒီးနိုခိတော်ဒိဉ်ထီဉ်ထီထီဉ် တဖဉ်)

တီဂီနို - IYCFအတော်ဟုဉ်ကုဉ်ခးကုတဖဉ်မလဲစါဝဲတော်စးထီဉ်ဝဲတော်လါအဂုတခါလါဟုဉ် တော်ကုဉ်ဘဉ်ကုဉ်သုတော်သုဉ်ညါနိုပာ်ဆူမိလါအိန်ဒီးအဟူးအသးတဖဉ်ဒီးအဝဲသုဉ်အဟံဉ် ဖီဗီဖီတဖဉ်အဂီ ဘဉ်ဃားတော်အိန်ဝဲတော်အိန်တော်အိန်လါအကြားအဘဉ်ဝဲဝဲလါတော်ဒါထီဉ်ဖီ အဆါကတီနိုလီ. ကွတ်တော်ဂုလါတော်ဖီလ်တဖဉ်.

- ခးကုနိုဂ် ၁ - IYCFတော်အိန်နိုဂ်နိုဘါလါမိအိန်ဒီးအဟူးအသးဒီးမိဒုး အိန်နိုဖီတဖဉ်အဂီ - လါပုတဝါပုမလဲတော်ဖီတဖဉ်အဂီ.
- ခးကုနိုဂ် ၁ - IYCFတော်အိန်နိုဂ်နိုဘါလါမိအိန်ဒီးအဟူးအသးအဂီ - လါဖံတဖဉ်အဂီ.

တော်ဂီယဲနိုဂ် ၁၆ - ပုဟုဉ်တော်သိဉ်လိဖီစးဝဲလါတော်ဖီအိန်တုအိန်တော်အကျတနီလါ အိန်လါTBC IYCF KWOအလံာ်ဖီအိန်တော်တဖဉ်အပူနို, မုတ်တော်စးထီဉ်တော်အပနိုလါအဂု တခါလါတော်ကတိသကိးအီအဂီဘဉ်ဃားတော်ဖီအိန်တော်အိန်နိုဂ်နိုဘါအကျါကျဲလါအကြား အဘဉ်ဝဲလါမိလါအိန်ဒီးအဟူးအသးတဖဉ်အဂီနိုလီ.

တော်ဂီယဲနိုဂ် ၁၆ - တော်ဒုးသုဉ်နိုထီဉ်တော်အကါဒိဉ်

“တော်နိုဂ်နိုဘါအကါဒိဉ်ကတော်လါတော်ကသမံသမိးကွတ်အီလါတော်ဒါထီဉ်ဖီအကတီအဂီမုတ်ဝဲတော်ကဘဉ်အိန် ဒီးဖြိဉ်ထံနံ, အါယာဉ်(iron), ဖီလုဉ်အဉ်စံဉ်(folic acid)ဒီးဘဉ်တဉ်မံဉ်ဘဉ်၁၂(vitamin B12) တဖဉ်လါလါ ပုလဲပုလဲနိုလီ.”

တော်အိန်ဘုးတမိတလီ (၁၅မံးနံး)

ခဲအံပုဟုဉ်တော်သိဉ်လိဖီဒုးသုဉ်ညါတော်မလဲအပတီဘဉ်ဃားမိတော်အိန်နိုဂ်နိုဘါလါတော်ဒုးအိန်ထံအဂီ

တော်ဂီယဲနိုဂ် ၁၇-၂၁ - တော်အိန်နိုဂ်နိုဘါဖဲလါတော်ဒုးအိန်ထံအဆါကတီ. (၄၀မံးနံး)

- တော်ဂီယဲနိုဂ် ၁၇-၁၈ - ဘဉ်မနုဉ်ဗိတော်လိဉ်ဘဉ်တော်အိန်နိုဂ်နိုဘါလါအဂုဖဲလါ တော်ဒုးအိန်ထံအဆါကတီနိုလဲဉ်. (တော်ဒုးအိန်ထံတကလုဉ်ခိဖဲအခိဉ်ထံဖဲလါ)
 - ဖီသုဉ်အိန်ဖီနိုဒီးနိုဘဉ်တော်အိန်နိုဂ်နိုဘါခဲလါလါအတော်ဒိဉ်ထီဉ်ဒီးတော်အိန်ဆူဉ် အိန်ချ့အဂီခီဖျိဝဲလါအမိနိုထံနိုလီ.

- မိလ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထုးတၢ်ဆါတဂၤကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤစ့ၤလီၤကွၢ်တၢ်အါအါ ကလဲၣ်လၢအနီၣ်ခိအတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤဝဲ, အဖြိၣ်ထံန့ၢ်ဒီးအတၢ်ဂံၢ်တၢ် ဘါအတၢ်အိၣ်တဖၣ်, လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလၢကထုးထီၣ်န့ၢ်ထံဒီးတၢ်ဒုးအီၤထဲန့ၢ်ထံ တမံၤဇီၤ ထုးထီၣ်တၢ်လၢမိၢ်အနီၣ်ပှၢ်လၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပှၢ်အလီၢ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.
 - မိၢ်တဂၤအဂံၢ်စၢ်ဝဲဒီးအိၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်အပူၤဒီးဆိးက့ဝဲခိဖျိလၢ တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်ဆါအဆၢဝဲလၢအတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤတဖၣ်,ဖြိၣ် ထံန့ၢ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်တက့ၤမၤပှၢ်က့ၤတၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ် အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအကြၢးအဘၣ်ဝဲလၢဒုးအီၤန့ၢ်ဖိအဆၢကတီၢ်.
 - မိၢ်ဒုးအီၤန့ၢ်ဖိတဂၤကဘၣ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအထဲသိးသိးဒ်သိးလၢကကြၢးကဘၣ်လိၣ် သးဒီးအီၤဒီးအဖိအီၤန့ၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအလိၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၉ - ၂၀. တၢ်မနုၤတဖၣ်လိၣ်ဝဲလဲၣ်** - တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးအိၣ်တၢ် အိၣ်တဖၣ် (သံကွၢ်ပှၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်လၢကက့ၤတဲက့ၤ တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၇-၉ ဘၣ် ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢတၢ်ဒၤထီၣ်ဖိအဂီၢ်).
 - **ဟံၣ်ပျါထီၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၉-၂၀ - ပှၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိစံးဝဲ,** “ညီၣ်န့ၢ်န့ၢ်, တၢ်အိၣ်န့ၢ် ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်အီၤပှၢ်သိးသိးဝဲလၢတၢ်ဒၤထီၣ်ဖိအဆၢကတီၢ်န့ၢ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်အိၣ် တၢ်လၢအဂ့ၤတခါလၢတၢ်ဒုးအီၤန့ၢ်ဖိအတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်.”
 - တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်- ဖြိၣ်ထံန့ၢ်, ခဲလိစံၣ်ယၢၣ်မ်(calcium), ဂံၢ်ဘါတၢ်အိၣ်တဖၣ်, ဘၣ်တၢ်မံၣ်အ့ၤဒီးစံၣ်(vitamins A &C),ဖိလုၣ်အဲၣ်စံၣ်(folic acid), အါယၢၣ် (iron), အဲအိၣ်န့ၢ် (Iodine) ဒီးစ့ၣ်ငံ(Zinc)တဖၣ်.
 - တၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါပှၢ်သိးသိးလၢတၢ်ဒၤထီၣ်ဖိအက တီၢ် - အဖိ - တၢ်အိၣ်မိၢ်ပှၢ်တဖၣ်(ဂံၢ်ဘါ), ဝဲ, တၢ်ညၣ်, ညၣ်(ဖြိၣ်ထံန့ၢ်)ဒီးတၢ် ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်, တၢ်သ့တၢ်သ့လၢလၢပှၢ်ပှၢ်(တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့).
 - မၤအါထီၣ်အနီၣ်ဂံၢ်လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤဒ်သိးလၢကမၤပှၢ်က့ၤတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးဂံၢ်ဘါ လၢအဟးထီၣ်လၢဖိသ့အိၣ်န့ၢ်ဖိအပူၤဝဲလၢတၢ်ဒုးအီၤအီၤမိၢ်န့ၢ်ထံအကတီၢ်.
 - တၢ်မၤအါထီၣ်အနီၣ်ဂံၢ်ကဘၣ်ပှၢ်ဃုၣ်လၢတၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်ဒုးအီၤတၢ်န့ၢ်ထံဒီး တၢ်အိၣ်ကစးကစီးလၢအိၣ်ဒီးဖြိၣ်ထံလၢအအါဝဲမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်အိၣ် လၢဟ့ၣ်တၢ်ဂံၢ်ဘါတစဲးဖိကိးန့ၤဒဲး.
 - မၤအါထီၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်တဖၣ်အနီၣ်ဂံၢ်ဒ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤအသိး - ထံ, တၢ်သ့တၢ် သ့အထံဒီးကသ့ထံလၢကဆီၣ်ဒီးပူၤဖျးတဖၣ်.

ပှၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိသံကွၢ်မ့ၢ်တၢ်သံကွၢ်အိၣ်တမံၤမံၤဘၣ်ဃးမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢတၢ်ဒုးအီၤန့ၢ်ထံအတၢ်ကဲ ထီၣ်လိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်.

- **တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၁ - ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖုးသ့ၣ်ညါဝဲ တၢ်ဖုးအိၣ်ထံၣ်တမံၤဖိၤအတၢ် တၢ်တၢ်တဖၣ်.**
 တၢ်ဖုးသ့ၣ်ညါနီၣ်တၢ်အကါဖိၣ် - တၢ်ဖုးအိၣ်ထံၣ်တၢ်မၤတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၤတဖၣ် ဖဲလၢတၢ်ဖၤထီၣ်ဖိအကတီၢ်န့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢအညီၣ်ထီၣ်တၢ်ကဆဲးမၤဝဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ် ဘါလၢအဂ့ၤဖဲလၢတၢ်ဖုးအိၣ်ထံၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- **တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၁ - ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိစးထီၣ်စံးဝဲ,** “မိကဖုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လီၤပသး ဘၣ်ဃးပလုာ်လၢသကံၣ်ပဝးဒီးတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၢ်လၢပညီၣ်န့ၢ်မၤအိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ အမ့ၢ်တၢ်တၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်တၢ်ဖုးအိၣ်ထံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပကကွၢ် ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်သးအဝဲအံၤဒ်လဲၣ်.”

- **တၢ်တၢ်တဖၣ် - တၢ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဝဲလုာ်လၢသကံၣ်ပဝးအတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်ဖုးအိၣ်ထံၣ်တကလုာ်ဖိၤ.**
 - ကွၢ်ဒီးသူတၢ်ဂ့ၢ်အကါဖိၣ်တဖၣ်လၢIYCF
 အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့တဖၣ်အပူၤဘၣ်ဃးတၢ်ကဲဘျူးကဲဖျိၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ် လၢတၢ်စးထီၣ်ဆိဝဲတၢ်ဖုးအိၣ်ထံၣ်တကလုာ်ဖိၤဒီးမၤလီၤတၢ်တၢ်အိၣ်ထံၣ်တကလုာ်ဖိၤကဘၣ်တၢ်ဆဲးမၤအိၣ်ပဲၤထီၣ် ၆ လါအဂီၢ် - တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့အနီၣ်ဂံၢ် ၃ -၆ လၢပှၤတဝၢအပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
 - တၢ်ဂ့ၢ်တနီၤလၢတၢ်ညီၣ်န့ၢ်ပျဲၤဘၣ်ဃးတၢ်ဖုးအိၣ်ထံၣ်တကလုာ်ဖိၤ.
 - မိၢ်အနီၣ်ထံၣ်တအိၣ်လၢအိၣ်ပဲၤလၢဖိကအိၣ်အဂီၢ်.
 - န့ၢ်ထံၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါကိးကလုာ်ဖဲလၢဖိသၣ်အိၣ်ဖိလိၣ်ဘၣ်ဝဲအဂီၢ်, လၢတၢ်န့ၣ်အဃိအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်အါထီၣ်/တၢ်ထံၣ်နီၣ်အါထီၣ်.
 - ဖိသၣ်အိၣ်ဖိလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်အဂ့ၤအဂၤတဖၣ်, လီၤဆီၣ်တၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ် အဆၢ, ဖဲလၢတၢ်ဖုးအိၣ်ထံၣ်တကလုာ်ဖိၤအဆၢကတီၢ်လၢကထီၣ်ဟူးထီၣ် ဂဲၤဖိသၣ်အိၣ်ဖိအသးလၢကအိၣ်တၢ်အဂီၢ်.
 - လၢတၢ်ကိၢ်အဆၢကတီၢ်, ဖိသၣ်လိၣ်ဘၣ်ထံၣ်လၢကအိၣ်အဂီၢ်.

မိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်ဂ့ၢ်လၢပိာ်ထွဲထီၣ်အခံတဖၣ်

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကဖုးသ့ၣ်ညါတၢ်မၤလိပတီၢ်ဆူညါတခါလၢကစံးဝဲ, “မိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးနးနးကလဲၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢတပဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အခံတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲလၢမိၢ်လၢအိၣ် ဒီးအဟူးအသး.မိၢ်ဖုးအိၣ်ဖိတဖၣ်,ဖိအိၣ်လၢမိၢ်ဖၤလီၤပူၤတဖၣ်ဒီးဖိအိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ညါဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဖိၣ်ဝဲလၢကထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်ပှၤသ့ၣ်တဖၣ်အသးလၢကမၤဝဲမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ် န့ၢ်ဘါအဂီၢ်.” တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂ ဖၢ်ပျါဝဲတၢ်ဂ့ၢ်မၤသးတဖၣ်. ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖုးန့ၣ်ဒီးကတိၤသကိးတၢ် ဂီၤယဲၤတဖၣ်.

- တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၂-၂၃ - မိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအတၢ်ဂ့ၢ်လၢပိၢ်ထွဲထီၣ်အံၣ်တဖၣ်(၂၀မံးနံး)
- တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပုၤလၢအကဲထီၣ်သးခိဖျိလၢမိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအဃိ.

လၢမိၢ်အဂီၢ်

- မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢမိၢ်အတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအသဘံၣ်ဘၣ်အါထီၣ်လၢတၢ်ကကူစါယါဘျါအိၣ်ဒီးတၢ်သံ.
- မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဆါအတၢ်ဃုၤအဃာ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- သ့ၣ်ဂံၢ်စၢ်တၢ်ဆါ
- နီၣ်ခိအတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ်စ့ၤ, ဂံၢ်ဘါဒီးတၢ်ထုးထီၣ်တၢ်န့ၢ်စ့ၤ

လၢဖိလၢဒၤလီၢ်ပူၤဒီးဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိအဂီၢ်

- တၢ်ဂ့ၢ်ပိၢ်ထွဲထီၣ်ဝဲတဖၣ်လၢဖိသၣ်အိၣ်လၢဒၤလီၢ်ပူၤဒီးဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်.
 - မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်လၢဖိသၣ်အိၣ်လၢမိၢ်ဒၤလီၢ်ပူၤ, ဖိသၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်လီၤသီဒီးဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်သံတၢ်ပုၤ.
 - မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်လၢဖိသၣ်အိၣ်လၢမိၢ်ဒၤလီၢ်ပူၤအတၢ်အိၣ်ထီၣ်တဂ့ၤဝဲဝဲလၢတၢ်ဒၤထီၣ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်, အိၣ်ဖျဲၣ်အကံလိစ့ၤဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်လီၤဆိတချ့အမုၢ်လါဘၣ်.
 - မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဃုၤအဃာ်.
 - အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်အတၢ်လီၤတူၢ်လီၤကံတဖၣ်အမုၢ် -
 - ခိၣ်နူးတပဲ့ၤ - ခိဖျိလၢခိၣ်နူးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်တအိၣ်ဝဲဝဲလၢအိၣ်လၢမိၢ်ဒၤလီၢ်ပူၤအခါ.
 - အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်နီၣ်ခိအတၢ်လီၤတူၢ်လီၤကံတဖၣ်ခိဖျိလၢဖိလ့ၣ်(folate) ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤတလၢတပဲ့ၤဝဲဘၣ်အဃိ.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိသံကွၢ်မ့ၢ်တၢ်သံကွၢ်အိၣ်တမံၤမံၤခါ. ဟ့ၣ်တၢ်စံးဆၢဒီးဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤယဲၤဆူၣ်ညါတခါ.

- တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၄-၂၆ -ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဲကျၢ်တၢ်က့ၤတၢ်မၤလိပတီၢ်အဝဲအံၤ.

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိဖျါထီၣ်တၢ်မၤလိပတီၢ်ဒီးက့ၤကွၢ်ဝဲဒီးတၢ်မၤလိအတၢ်တီၢ်ဟ် ၃ ထံၣ် - ၁. တၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဝဲလၢတၢ်ဒၤထီၣ်ဖိအကတီၢ်, ၂. တၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဝဲတၢ်ဒုးအိဖိန့ၢ်ထံအဆၢကတီၢ်, ၃.တၢ်ဂ့ၢ်ပိၢ်ထွဲထီၣ်တဖၣ်ခိဖျိလၢမိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအဃိ.



တစ်ဗုဒ္ဓါအါထီတံတံမနီတဖၣ်လၢပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိမိကမၤအါထီတံဘၣ်ဃး “တၢ်ကဲဘျးကဲဖိုၣ်တဖၣ်” လၢမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤအဂီၢ်. (တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် စးၤ၉)ဒီး “တၢ်ဂ့ၢ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်တဖၣ်” ဘၣ်ဃးမိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုး - တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၇-၂၉.

မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဖိလၢသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.

- ၁. တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအကြးအဘၣ်န့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလၢမိၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. ခဲလၢကဂ့ၤဝဲအဂီၢ်, နံၤသိးလၢကကြးကဘၣ်လိၣ်သးဒီးမိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးတဂၤအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အါထီတံတံမနီတဖၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်. လၢတၢ်န့ၣ်အဃိ, အဝဲအဂံၢ်အဘါကဆူၣ်ဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲလၢလၢပှၤပှၤလၢတၢ်ဖိအဂီၢ်ဒီးလၢကအိၣ်ဖျၢၣ်ဝဲအဂီၢ်.
- ၂. မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအကြးအဘၣ်န့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤနံၤသိးလၢ ဖိသၣ်အိၣ်လၢ ဖၢလီၢ်ပူၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ကကြးဝဲဘၣ်ဝဲအဂီၢ်, လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဖိအဂီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိအတၢ်ကထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဝဲဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်.
- ၃. မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအကြးအဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်ဒုးအီၤန့ၣ်ထံအကတီၢ်ဒီးလၢမိၢ်ဒီးဖိခံၤလၢကအဂီၢ်. လၢတၢ်န့ၣ်အဃိ, မိၢ်ကထုးထီၣ်ဝဲန့ၣ်ထံလၢလၢပှၤပှၤလၢဖိကအီၤဘၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒီးလၢအဂီၢ်တခီန့ၣ်, အကအိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢလၢပှၤပှၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝဲလၢအနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်ဒီးလၢအဖိအီၤန့ၣ်ဖိအဂီၢ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤသးအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်.
- ၄. မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးဒီးမိၢ်ဒုးအီၤန့ၣ်ဖိတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်အီၤန့ၣ်ဖိတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးမိၢ်ဒီးဖိအီၤန့ၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်မၤပိၣ်ထွဲတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပှၤမိၢ်ဖၢအတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤအကျိၤအကျဲအခံအသိးဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ်လၢအပှၤသိးသိးဝဲဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်မိၢ်ပှၤတဖၣ်, တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်, ညၣ်, ဝဲ, တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်ဒီးတၢ်သူတၢ်သၣ်တဖၣ်ဒီးထံဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၤအဂ့ၤအဂၤလၢအကဆီၣ်ဒီးပူၤဖျးဝဲတဖၣ်လၢအကြးအဘၣ်ဝဲလၢအကါဒိၣ်ဝဲလၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဆံးစ့ၤဝဲတဖၣ်အဂီၢ်အမ့ၢ်, အါယာၣ် (iron), ဖိလုၣ်(folate), Vitamins A, D, C, B12 , ဒီးအဂ့ၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၅. မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤအတၢ်ကဲဘျးကဲဖိုၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ဖိအဂီၢ်ဖိ, ဖိသၣ်လၢဖၢလီၢ်ပူၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဂ့ၢ်, အိၣ်ဖျၢၣ်လီၤဖိပှၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဖိအဂီၢ်ဖိလၢအဂ့ၤန့ၣ်ကဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဒီးမိၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကဂ့ၢ်ဝဲထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၆. တၢ်ဂ့ၢ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်တဖၣ်ခီဖျိလၢမိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအဃိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲလၢမိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဖိအဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ, သ့ၣ်ဂံၢ်စၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၣ်တၢ်ဆါ. ဖိအိၣ်လၢမိၢ်ဖၢလီၢ်ပူၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအ

တၢ်ဂၢၤထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ, တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်အတၢ်လီၤတူၢ်လီၤကၢ်တဖၣ်, အိၣ်ဖျၢၣ်ကံလိတၢ်ဒီးအိၣ်ဖျၢၣ်တချုးအဆၢကတီၢ်ဘၣ်.ဖိသၣ်အီၣ်ဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်ဂၢၤထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ,ဒိၣ်ထီၣ်ဃၢဝဲ,နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်မၤအကျိၤအကျဲအတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်တဖၣ်.

၇. တၢ်ဂ့ၢ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်တဖၣ်ဒီဖျိလၢမိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထုးအဃိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်သးတကီၢ်ခါ ဒီးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံၣ်အတီၢ်ပူၤလၢမိၢ်ဒီးဖိခံၣ်လၢအဂီၢ်.

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်. ဟ့ၣ်တၢ်စံးဆၢဖဲလၢအမ့ၢ်လိၣ်ဝဲ.

တၢ်အိၣ်ဘုးတဖၣ်တလီၢ် - မ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်ကတီၢ် (၁န့ၣ်ရံၣ်)

(တၢ်ဃုထၢ)တၢ်ဂဲၤလိ - သိၣ်လိန့ၣ်လိဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးဒီးမိၢ်ဒုးအီၣ်ဖိတဖၣ်ဘၣ်ဃးမိၢ် တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအကြးအဘၣ်ဝဲ.

၁၂၀မံးနံး - (ကတၢ်ကတီၢ်တၢ်အဂီၢ် ၂၀မံးနံး/တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ် ၁၅မံးနံး, ကရူၢ် ၆ ဖုဃုာ်ဒီးတၢ် အိၣ်ဘုးလၢတၢ်မၤလိအဘၣ်တီၢ်တဖၣ်တလီၢ်ဖိ)

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိစဲးဝဲလၢမိၢ်ပကမၤလိသူတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသီတနီၤလၢပမၤလိအီၤလၢတနီၤအံၤဘၣ်ဃးမိၢ်တၢ် အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအအိၣ်ဝဲလၢထံၣ်ဘၣ်စံၣ်YCFအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့တဖၣ်အပူၤလၢတၢ်မၤ တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဂဲၤဒီးအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အပူၤ လၢတၢ်ဒၢထီၣ်ဖိဒီးဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိအတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.

“တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးလုၢ်လၢသကဲၣ်ပဝးဒီးတၢ်စ့ၢ်တၢ်နၢ်တဖၣ်/တၢ်အိၣ်လၢ မိၢ်ပၢဖဲဖုလၢပျၢၤတြီအီၤတဖၣ်ဖဲလၢတၢ်ဒၢထီၣ်ဖိအကတီၢ်ဒီးတၢ်ဒုးအီၣ်ဖိအကတီၢ်.

- တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၂၇ - ၂၉. တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ဂဲၤဒီးအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိ -

၁. ဃုထၢတၢ်ဂီၤယဲၤတဖၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဃုထၢတၢ်ဂ့ၢ်လၢလီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်.
၂. နီၤဖးလီၤကရူၢ်(၆)ကရူၢ် (ဒ်လၢပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိအနီၣ်ဂံၢ်အိၣ်အသိး)ဒီးဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဆူ ကရူၢ်တဖုစ့ၣ်စ့ၣ်.
၃. တဲဘၣ်ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအကရူၢ်တဖၣ်လၢကကတၢ်ကတီၢ်တၢ်ဂဲၤဒီးဘၣ်ဃးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အတၢ် မၤလိအပတီၢ်လၢကမၤဝဲတၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ - ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဂၤကလိၣ်ကွဲ တၢ်ဂဲၤဒီးဘၣ်ဃးမိၢ်ဒီး/မ့တမ့ၢ်ဖိ.

- ၄. တဲဘဉ်ပှာထီဉ်တၢ်သိဉ်လိဖိလၢကသုဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤလိအပတီၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်ခးက့တဖၣ်အပူၤလၢကဟ့ၣ်ကူဉ် “မိၢ်” မ့တမ့ၢ် “ဖံ” ဘဉ်ဘဉ်. - ၁၅ မံးနံးတၢ်ဂဲၤဒီးလၢကရူၢ်တဖုစုာ်စုာ်အဂီၢ် - ၁၅မံးနံးလၢတၢ်ကတဲာ်ကတီၤသးအဂီၢ်. လၢကမၤဝဲတၢ်အိဉ်သးလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ - ပှာထီဉ်တၢ်သိဉ်လိဖိတဂၤကလိာ်ကွဲတၢ်ဂဲၤဒီးဘဉ်ဃးမိၢ်ဒီး/ မ့တမ့ၢ်ဖံ.
- ၅. တဲဘဉ်ကရူၢ်တဖုစုာ်စုာ်လၢကအိဉ်ဒီးတၢ်ကွဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအမုၢ်လၢကမ့ၢ်တၢ်လၢအဖုးသ့ၣ်ညါတၢ်လၢအကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်ဝဲ.
- ၆. နီၤလီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်အခးက့လၢတၢ်လိဉ်ဘဉ်အီၤတဖၣ်.
- ၇. တီခိဉ်ရိဉ်မဲကရူၢ်ဖးဒိဉ်ဒီးတဖုလၢကကတီၤသကိးတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီးစံဉ်ညီဉ်တၢ်ဂဲၤဒီးတခါစုာ်စုာ်လၢအကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်ဝဲ.
- ၈. ဖၤန့ၢ်အါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်သ့ၣ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်လၢတၢ်တဖၣ်န့ၢ်ဃုာ်အီၤတဖၣ်.
- ၉. တဲဖိုဉ်က့ၤတၢ်ဂဲၤဒီးအတၢ်ဃုထံဉ်န့ၢ်တၢ်အစၢတဖၣ်ဖဲလၢကရူၢ်ကိးဖုမၤအီၤဝံးဒီးတဲဖျါထီဉ်လၢတၢ်အဝဲန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိဉ်ဝဲလၢတၢ်ဖုးသ့ၣ်ညါတၢ်လၢအကဲဘျူးတုၤလီၤတီၤလီၤဝဲလၢမိၢ်တၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- ၁၀. ဟ့ၣ်လီၤလံာ်နီၤလီၤ - တၢ်သိဉ်လိတၢ်ဂဲၤလိအတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်

တၢ်ဂဲၤဒီးအတၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပှာမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်ပှာသ့ၣ်တဖၣ်လၢ “တအိဉ်တၢ်လၢအကြးအဘဉ်ဝဲဖဲလၢတၢ်ဒၢထီဉ်ဖိဒီးတၢ်ဖုးအိဉ်ဖိအကတီၢ်.”

တၢ်ဂဲၤဒီး - သူတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တၢ်မၤလိအဝဲအံၤဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်ဒီးတၢ်သိဉ်လိန့ၢ်လိလၢအဘဉ်ထွဲတဖၣ်လၢပှာတဝါအပှာမၤတၢ်ဖိဒီးဖဲတဖၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်ခးက့တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ကူဉ်တၢ်လၢတၢ်အိဉ်သးလၢတၢ်ဖိလံာ်တဖၣ်အဂီၢ်.

(ပှာတဝါတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အပှာမၤတၢ်ဖိအခးက့ ၁,၈-၁၀, ဖဲတဖၣ်အခးက့ ၁-၆) ဒီးခးက့အဂၤတဖၣ်နီၤလၢပှာထီဉ်တၢ်မၤလိဆၢမ့ၢ်လၢဝဲအသိး.

၁. မိၢ်လၢအိဉ်ဒီးအဟုးအသးတဂၤ ၁ -

မိၢ်လၢအသးစၢ်ဒီးဒၢထီဉ်ဝဲအဆိကတၢ်တဘျီတဂၤစံးဝဲလၢအပျံၤလၢကအိဉ်အါထီဉ်တၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်လၢအဘဉ်ယိဉ်လၢကဘိဉ်ဒိဉ်တလၢဘဉ်ဖုးဒီးမၤဃဲလီၤက့ၤအသးတညီဖဲလၢအအိဉ်ဖျုာ်အဖိဝံးလီၢ်ခံ.

တၢ်ဂ့ၢ်အခိဉ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဖုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ်

- အနီၢ်ခိဒီးဖိသဉ်အိဉ်လၢဒၢလီၢ်ပှာတဂၤန့ၢ်လိဉ်ဘဉ်အါထီဉ်တၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်အါထီဉ်အဂီၢ် - မ့ၢ်လၢအအဲၣ်ဒီးအိဉ်ဒီးအဖိလၢပဲၤဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဃိန့ၢ်, မိၢ်တၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်တဘိလၢကကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်ဝဲလၢတၢ်အံၤအဂီၢ်.

- တၢ်အိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပုၤသိးသိးဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အါထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်မိၢ်ပုၤတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်လိၣ် ဘၣ်အိၣ် - ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကအိၣ်တၢ်အိၣ်ကိးနံၤဒဲး.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အကါဒိၣ်ဘၣ်ဃးဖြိၣ်ထံနံၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတၢ်အိၣ်ဃုၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ် (vitamin) ဒီးဟီၣ်လၢပနံၣ်တၢ်အိၣ်(mineral) တဖၣ်လၢအတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အပူၤဒီးတၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ် န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢပုၤမိၢ်ဒါအတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤ.
- တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒါအလီၢ်န့ၢ်သမံၣ်သမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနီၢ်ခိတယၢ်ဃၢကမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်ညါ ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်အတယၢ်ဃၢအါထီၣ်အဂီၢ်.

၂. မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးတဂၤ ၂ -

မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးတဂၤ(ဒါထီၣ်အဖိခံၣ်တဂၤ)စံးဝဲလၢအတၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်အါထီၣ်တၢ်မ့ၢ်လၢအပျံၤ လၢအဖိကဒိၣ်တလၢဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ကီဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ်

- အနီၢ်ခိဒီးဖိသၣ်အိၣ်လၢဒါလီၢ်ပူၤတဂၤန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အါ ထီၣ်အဂီၢ် - မ့ၢ်လၢအအဲၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးအဖိလၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဃိန့ၣ်, မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ် န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်တဘိလၢကကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢတၢ်အံၤအဂီၢ် မ့ၢ်လၢဖိသၣ် အိၣ်လၢဒါလီၢ်အပူၤမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါခဲလၢလၢအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီၣ်ထီၣ်ဝဲ အဂီၢ်လၢအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပုၤသိးသိးဃုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အါထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်မိၢ်ပုၤတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်လိၣ် ဘၣ်အိၣ် - ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကအိၣ်တၢ်အိၣ်ကိးနံၤဒဲး.
- တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒါအလီၢ်န့ၢ်သမံၣ်သမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနီၢ်ခိတယၢ်ဃၢကမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်ညါ ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်အတယၢ်ဃၢအါထီၣ်အဂီၢ်.
- ဖိသၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်အတယၢ်ဃၢလၢအဂ့ၢ်ဝဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲမ့ၢ်ခိ သိးလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ်လၢကစးထီၣ်အတၢ်အိၣ်မူ - တြီဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ် န့ၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးခိန့ၣ်လၢအဂ့ၢ်ဝဲဒီးနီၢ်ခိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဝဲလၢအအိၣ်ဖျဲၣ်ကကီဝဲန့ၣ်, တၢ်လဲၤဆူၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒါအလီၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ် ဝဲဒ်သိးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိကသမံၣ်သမိးန့ၢ်အဖိလၢအဒါလီၢ်ပူၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအ ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

၃. ဖံ -

မိၢ်အသီတဂၤန့ၣ်အန့ၢ်ထံတအိၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်ဝဲလီၤဆီဒဲၣ်တၢ်ဖဲလၢဖိသၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်အဆိကတၢ်တဂၤ အခါ, လၢတၢ်န့ၣ်အဃိ, အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်လၢတၢ်ထံတၢ်နီၣ်ဖဲလၢအိၣ်ခိးအန့ၢ်ထံလၢကစး ထီၣ်ဟဲထီၣ်ကဒီးဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ်

- ဖိသန်လှာအတယာ်စာဘိဏ္ဍိလိာ်ဘိဏ္ဍိစးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်ဃာ်တၢ်အိၣ်အလီၤလၢလၢပုၤပုၤလဲၣ်လဲၣ်လၢ အအိၣ်ဖျုၣ်ထီၣ်အခါန့ၣ်ကမၤစၢၤဘဲတၢ်လဲၣ်လိာ်ဆူတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဒီဖျါလၢအတၢ်ဆူးဝဲန့ၣ်န့ၣ်, ဖိသန်ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဝဲလၢန့ၣ်ထံၣ်ကဟဲထီၣ်အဂီၢ်. လၢတၢ်န့ၣ်အ ဃိ, မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢမိၢ်ကဘိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢလၢပုၤပုၤလၢကကြၢးကဘိၣ်လိာ်သးဒီးတၢ် လိၣ်ဘိၣ်တၢ်လၢနီၢ်ခိအဂီၢ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ခိဖျါလၢအတၢ်ဆူးအိၣ်သပုၤပုၤအဖိန့ၣ်လီၤ.

၄. မိၢ်လၢအဒုးအိၣ်ဖိတဂၤ-တၢ်အိၣ်

- မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးတဂၤ(ဒၢထီၣ်အဖိခံၤတဂၤ)စံးဝဲလၢအတအဲၣ်ဒီးအိၣ်အါထီၣ်တၢ်မ့ၢ် လၢအအဲၣ်ဘိၣ်ယိၣ်ဝဲလၢအမ့ၢ်အိၣ်တၢ်“အါတလၢဘၣ်ဖုး” န့ၣ်အန့ၢ်ထံၣ်ကထီၣ်အါတလၢဒီးဖိ သုၣ်မၤအီၤတသ့လၢဘၣ်.

မ့တမ့ၢ်

- အဲဘိၣ်ယိၣ်ဝဲလၢအမ့ၢ်အိၣ်တၢ်ထဲလဲၣ်သနၢ်က့န့ၣ်, အန့ၢ်ထံၣ်တလၢလီၤဝဲလၢအဖိအဂီၢ်ဘၣ် မ့ၢ်လၢအမ့ၢ်ပုၤလၢအဆံးဆံးဖိတဂၤဒီးအဖိကသ့ၣ်ဝံၤအသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ် - “အါတလၢ”

- ညီၣ်န့ၣ်ဖိသန်တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်လၢတၢ်လိၣ်ဘိၣ်အီၤအသးလၢကအီၤလၢကွံၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသန်လၢအအိၣ်န့ၣ်ထံၣ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်တအိၣ်ဝဲန့ၣ်ထံၣ်အါတလၢဝဲလၢအနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်ဘၣ်.
- နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၢန့ၣ်ထံၣ်ကအိၣ်အါတလၢန့ၣ်, နဃုတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိ ဘၣ်ဃးလၢကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်လၢကဒိသဒၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အတၢ်ကီၤတၢ်ခဲတဖၣ်. ပုၤတဝၢအပုၤမၤတၢ်ဖိ တဖၣ်မၤစၢၤသိၣ်လိတၢ်ဘံးန့ၣ်ထံၣ်အကျါအကျဲတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ် - “တလၢဝဲ”

- နီၢ်ခိအိၣ်အဆံးတဘၣ်ဃးလၢန့ၣ်ထံၣ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်ဘၣ် - န့ၣ်ထံၣ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်သးလၢတၢ် ကဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤလၢလၢပုၤပုၤဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးဒုးအိၣ်အီၤန့ၣ်ခဲအံၤခဲအံၤဒ် သးလၢကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဝဲလၢန့ၣ်ထံၣ်ကဟဲထီၣ်အဂီၢ်.
- ဟ့ၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် - ကွၢ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၀.
- သိၣ်လိတၢ်ဒုးအိၣ်ထံၣ်အကျါအကျဲလၢအဘၣ် - ဒီဖျါမၤစၢၤဖိသန်လၢကအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ, ဖိသန် န့ၣ်တၢ်ကဘၣ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဒီးမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢလၢပုၤပုၤဝဲလၢန့ၣ်ထံၣ်န့ၣ်လီၤ.

၅. မိၢ်လၢအဒုးအိၣ်ဖိတဂၤ - တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တြီအီၤတဖၣ်

တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တြီအီၤတဖၣ်ဝဲလၢတၢ်ဒၢထီၣ်ဖိအကတီၢ် - အိၣ်တၢ်ဒိၣ်တသ့ဘၣ်, (တၢ်အိၣ်အခုၣ် ထီၣ်ဖါလိာ်သးတၢ်အိၣ်အဂီၢ်) တဲၣ်တီသ့ၣ်, တခိးသ့ၣ်, သဒိၣ်, ညုၣ် အဂ့ၤအဂၤတဖၣ်. -ဃုထၢ တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ညီၣ်န့ၣ်တြီအီၤတနီၤဒီးမၤလဲၣ်အီၤလၢနပုၤတဝၢအပုၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ်

- နၢ်ပၢ်လၢဘၣ်မနုၤတၢ်အိၣ်လၢတၢ်တြီအီၤအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒီးအကါဒိၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်.

- တဲနာ်ပာ်လၢတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါန့ၢ်မၤစၢၤဖိသၢ်အိၣ်လၢအလီၢ်ပူၤမ့တမ့ၢ်ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်, အတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်,ခိၣ်န့းအတၢ်ဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအဂၤ,ဒီးမၤဂၤထီၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်ဒ်လဲၣ်.
- မၤစၢၤမိၢ်လၢကဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်အဂၤလၢတၢ်တူၢ်လိာ်အီၤသ့လၢတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်အါထီၣ်ဃုာ်အီၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအပူၤဒီးဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂၤတဖၣ်. အဖိ, မၢ်သၢ်(ကိကံ့သၢ်)အတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤပုၤအလီၢ်လၢတခါးသၢ်အဘၣ်တၢ်မံၣ်အ့ၤအါဝဲ.(မ့တမ့ၢ်ဝဲလၢတၢ်တြီအီၤ).

တၢ်ပီးတၢ်လီၤဒီးလံာ်ဒီးသန့ၤတဖၣ်

- လံာ်က့ဖးလံာ်, ထီၣ်ဒဲးဘိဖးဒိၣ်(marker) ဒီးစးခိကျးစဲဘူးတၢ်(tape)
- လံာ်နီၤလီၤ - တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခးက့တဖၣ် - တစူၣ်လၢတဂၤစုာ်စုာ်အဂီၢ် - ပုၤတတၢ်အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးဖံတဖၣ်.
- လံာ်နီၤလီၤ - မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအPowerPointအကွဲဖိ.
- တၢ်သိၣ်လိတၢ်ဂဲၤဒိအတၢ်ဂဲၤလိအလံာ်နီၤလီၤ - မၤတၢ်တၢ်တဖၣ်ဆူမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂၤအဂီၢ်ခိဖျိတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်.
- တၢ်ဒုးနဲၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် PowerPoint- မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
- လံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်လီၤဆီဖၣ်တၢ်လၢမိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်န့ၣ်အိၣ်လဲၣ်လၢအ့ၤထၢၣ်နဲးအပူၤ.
 - CARE (2013). “Maternal Nutrition and Maternal and Child Health” (မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးမိၢ်ဒီးဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့) - Nutrition and Integrated Programming (တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်လီၤဟံၣ်ဖိၣ်ဃုာ်တၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်)- USA
 - LINKAGES - Academy for Educational Development (2004). “Maternal Nutrition during Pregnancy and Lactation”(မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးမိၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးဒီးမိၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိ). Washington, USA www.linkagesproject.org.
 - TBC - Counselling Cards for Community Workers, Counselling Cards for Grandmothers (ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့လၢပုၤတတၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့လၢဖံတဖၣ်အဂီၢ်)- 2015 - Bangkok, Thailand



လံာ်နီၤလီၤ

ထံာ်ဘံာ်စံာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိအဂီၢ်

တၢ်မၤလိ ၁၂ - မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

တၢ်ဂဲၤလိအလံာ်နီၤလီၤ - မၤတၢ်တၢ်တၢ်တဖၣ်ဆူမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤအဂီၢ်ခိဖျိတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်.
တၢ်ဂဲၤခိ

တၢ်အိၣ်သး - တအိၣ်တၢ်လၢလၢပဲၤပဲၤပဲၤလၢတၢ်ဒၢထီၣ်ဖိဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိအကတီၢ်.

တၢ်ဂဲၤခိ - သူတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တၢ်မၤလိအဝဲအံၤဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်လိနဲၣ်လိလၢအဘၣ်ထွဲတဖၣ်လၢပုၤတဝၢအပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဖံတဖၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခးက့တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ဖိလံာ်တဖၣ်အဂီၢ်. (ပုၤတဝၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခးက့ ၁,၈-၁၀, ဖံတဖၣ်အခးက့ ၁-၆)

၁. မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးတဂၤ ၁ -

မိၢ်လၢအသးစၢ်ဒီးဒၢထီၣ်ဝဲအဆိကတၢ်တဘျီတဂၤစံးဝဲလၢအပျံၤလၢကအိၣ်အါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်လၢအဘၣ်ယိၣ်လၢကဘိၣ်ဒိၣ်တလၢဘၣ်ဖုးဒီးမၤဃဲၤလီၤက့ၤအသးတညီၣ်ဝဲလၢအအိၣ်ဖျၢၣ်အဖိဝံၤလီၢ်ခံ.

တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ်

- အနီၢ်ခိဒီးဖိသ့ၣ်အိၣ်လၢဒၢလီၢ်ပုၤတဂၤန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်အဂီၢ် - မ့ၢ်လၢအအဲၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးအဖိလၢပဲၤပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဃိန့ၣ်, မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တဘိၣ်လၢကကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢတၢ်အံၤအဂီၢ်.
- တၢ်အိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပဲၤသိးသိးဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်အါထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်မိၢ်ပုၤတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤ - ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကအီၤတၢ်အိၣ်ကိးနံၤဒဲး.
- ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်အကါဒိၣ်ဘၣ်ဃးဖြိၣ်ထံနံၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးဘံာ်တၢ်မံာ် (vitamin) ဒီးဟီၣ်လံာ်ပနံၣ်တၢ်အိၣ်(mineral) တဖၣ်လၢအတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အပူၤဒီးတၢ်မၤပဲၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢပုၤမိၢ်ဒၢအတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၢ်.
- တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒၢအလီၢ်န့ၣ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနီၢ်ခိတယၢ်ဃၢကမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်ညါဖိသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်အတယၢ်ဃၢအါထီၣ်အဂီၢ်.

၂. မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးတဂၤ ၂ -

မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟုးအသးတဂၤ(ဒၢထီၣ်အဖိခံၤတဂၤ)စံးဝဲလၢအတအဲၣ်ဒီးအိၣ်အါထီၣ်တၢ်မ့ၢ်လၢအပျံၤလၢအဖိကဒိၣ်တလၢဒီးအိၣ်ဖျၢၣ်ကီဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ်

- အနီခိဇီးဖိသည့်အိန်လောအလီပူတဂါနုလိန်ဘဉ်အါထီဉ်တၢ်အိန်နုဂံၢ်နုၢ်ဘါလၢတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်အါထီဉ်အဂီၢ် - မ့ၢ်လၢအအဲဉ်ဒီးအိဉ်ဒီးအဖိလၢပုၤဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဃိနုၢ်, မိၢ်တၢ်အိဉ်နုၢ်ဂံၢ်နုၢ်ဘါလၢအဂ့ၤမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢၢ်တဘိလၢကကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်ဝဲလၢတၢ်အံၤအဂီၢ် မ့ၢ်လၢဖိသည့်အိဉ်လၢအလီအပူၤမၤနုၢ်တၢ်အိဉ်နုၢ်ဂံၢ်နုၢ်ဘါခဲလၢလၢအတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ဒီးအတၢ်ဂုၤထီဉ်ပသိဉ်ထီဉ်ဝဲအဂီၢ်လၢအအိဉ်နုၢ်လီၤ.
- တၢ်အိဉ်ဝဲတၢ်အိဉ်တၢ်အိဉ်ပုၤသိးသိးဃုာ်ဒီးတၢ်အိဉ်အါထီဉ်ဝဲတၢ်အိဉ်မိၢ်ပုၤတဖဲနုၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်လိဉ်ဘဉ်အီၤ - ဟ့ၣ်ကုဉ်လၢကအီၤတၢ်အိဉ်ကိးနံၤဒဲး.
- တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒီးအလီၤနုၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးနီၢ်ခိတယၢ်ဃၢကမၤစၢၤတၢ်သ့ဉ်ညါဖိသည့်အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်အတယၢ်ဃၢအါထီဉ်အဂီၢ်.
- ဖိသည့်ကဘဉ်အိဉ်ဖျဉ်ထီဉ်ပုၤဒီးတၢ်အိဉ်ဖျဉ်အတယၢ်ဃၢလၢအဂ့ၤဝဲနုၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိဉ်ဝဲမ့ၢ်ဒိသိးလၢကအိဉ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်ဆူဉ်ဘါဆူဉ်လၢကစးထီဉ်အတၢ်အိဉ်မူ - တြီဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖဉ်နုၢ်ဒီးအိဉ်ဒီးခိဉ်နုၢ်လၢအဂ့ၤဝဲဒီးနီၢ်ခိတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်လၢအဂ့ၤနုၢ်လီၤ.
- အမ့ၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဝဲလၢအအိဉ်ဖျဉ်ကကီဝဲနုၢ်, တၢ်လဲၤဆူတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒီးအလီၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိဉ်ဝဲဒိသိးလၢတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိကသမံသမိးနုၢ်အဖိလၢအလီၤပူၤအတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်လၢအဘဉ်ဝဲနုၢ်လီၤ.

၃. ဖိ -

မိၢ်အသီတဂါနုၢ်အနုၢ်ထံတအိဉ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်ဝဲလီၤဆီဒုဉ်တၢ်ဖဲလၢဖိသည့်အိဉ်ဖျဉ်အဆိကတၢၢ်တဂါအခါ, လၢတၢ်နုၢ်အဃိ, အဝဲသ့ဉ်ကဘဉ်ဒုးအိဉ်ဖိသည့်လၢတၢ်ထံတၢ်နိဖဲလၢအိဉ်ခိးအနုၢ်ထံလၢကစးထီဉ်ဟဲထီဉ်ကဒီးဝဲအဂီၢ်နုၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အိဉ်သ့ဉ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ဉ်ညါဝဲအဂီၢ်

- ဖိသည့်လၢအတယၢ်ဃၢဘဉ်လီၢ်ဘဉ်စးနုၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဟံဖိဉ်ဃုာ်တၢ်အိဉ်အလီၢ်လၢလၢပုၤပုၤဝဲဖဲလၢအအိဉ်ဖျဉ်ထီဉ်အခါနုၢ်ကမၤစၢၤဝဲတၢ်လဲလိာ်ဆူတၢ်ဒုးအိဉ်ထံအဂီၢ်နုၢ်လီၤ.
- ခိဖျိလၢအတၢ်ဆူးဝဲနုၢ်နုၢ်, ဖိသည့်ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၢ်ဘါဝဲလၢနုၢ်ထံလၢကဟဲထီဉ်အဂီၢ်. လၢတၢ်နုၢ်အဃိ, မ့ၢ်တၢ်အကါဒိဉ်ဝဲလၢမိၢ်ကဘဉ်အိဉ်တၢ်အိဉ်လၢလၢပုၤပုၤလၢကကြးကဘဉ်လိာ်သးဒီးတၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်လၢနီၢ်ခိအဂီၢ်လၢကဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ခိဖျိလၢအတၢ်ဆူးအီၤသပုၤပုၤအဃိနုၢ်လီၤ.

၄. မိၢ်လၢအဒုးအိဉ်ဖိတဂါ

မိၢ်လၢအိဉ်ဒီးအဟုးအသးတဂါ(ဒၢထီဉ်အဖိခံဂၤတဂါ)စံးဝဲလၢအတအဲဉ်ဒီးအိဉ်အါထီဉ်တၢ်မ့ၢ်လၢအ

- အဝဲဘဉ်ယိဉ်ဝဲလၢအမ့ၢ်အိဉ်တၢ်“အါတလၢဘဉ်ဖုး”နုၢ်အနုၢ်ထံကထီဉ်အါတလၢဒီးဖိသည့်မၤအီၤတသ့လၢဘဉ်.

မ့တမ့ၢ်

- အဝဲဘဉ်ယိဉ်ဝဲလၢအမ့ၢ်အိဉ်တၢ်ထဲလဲဉ်သန့က့န့ၣ်, အန့ၢ်ထံတလၢလီၢ်ဝဲလၢအဖိအဂီၢ်ဘဉ်မ့ၢ်လၢအမ့ၢ်ပုၤလၢအဆံးဆံးဖိတဂၤဒီးအဖိကသဉ်ဝံၤအသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အခိဉ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ် - “အါတလၢ”

- ညီန့ၢ်ဖိသဉ်တဖဉ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိဉ်အိဉ်လၢတၢ်လိဉ်ဘဉ်အိဉ်အသိးလၢကအိဉ်လၢကံၤကွံာ်န့ၢ်ထံန့ၣ်လီၤ. ဖိသဉ်လၢအအိဉ်န့ၢ်ထံတဖဉ်ညီန့ၢ်တအိဉ်ဝဲန့ၢ်ထံအါတလၢဝဲလၢအနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်ဘဉ်.
- နမ့ၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဘၢန့ၢ်ထံကအိဉ်အါတလၢန့ၣ်, နဃုတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိဘဉ်ဃးလၢကဘဉ်မၤဒ်လဲဉ်လၢကဒိသဒၢတၢ်ဒုးအိဉ်န့ၢ်အတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖဉ်. ပုၤတဝၢအပုၤမၤတၢ်ဖိတဖဉ်မၤစၢၤသိဉ်လိတၢ်ဘံးန့ၢ်ထံအကျိၤအကျဲတဖဉ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အခိဉ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ် - “တလၢဝဲ”

- နီၢ်ခိအဒိဉ်အဆံးတဘဉ်ဃးလၢန့ၢ်ထံတဖဉ်ထီဉ်ဝဲန့ၣ်ဘဉ် - န့ၢ်ထံတဖဉ်ထီဉ်န့ၣ်ကဲထီဉ်သးလၢတၢ်ကဘဉ်အိဉ်တၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်လၢလၢပုၤပုၤဒီးအိဉ်တၢ်အိဉ်ဒီးဒုးအိဉ်အိဉ်န့ၢ်ခဲအံၤခဲအံၤဒ်သိးလၢကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဝဲလၢန့ၢ်ထံကဖဲထီဉ်အဂီၢ်.
- ဟ့ၣ်တၢ်ဒုးအိဉ်တၢ်အိဉ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖဉ် - ကွၢ်တၢ်ဂီၤယဲၤနီဉ်ဂံၢ် ၁၀.
- သိဉ်လိတၢ်ဒုးအိဉ်န့ၢ်ထံအကျိၤအကျဲလၢအဘဉ် - ခိဖျိမၤစၢၤဖိသဉ်လၢကအိဉ်ဘဉ်န့ၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်, ဖိသဉ်န့ၣ်တၢ်ကဘဉ်ဒုးအိဉ်အိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဒီးမၤန့ၢ်ဘဉ်တၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢလၢပုၤပုၤဝဲလၢန့ၢ်ထံန့ၣ်လီၤ.

၅. မိၢ်လၢအဒုးအိဉ်ဖိတဂၤ - တၢ်အိဉ်လၢတၢ်တြီအိဉ်တဖဉ်

တၢ်အိဉ်လၢတၢ်တြီအိဉ်တဖဉ်ဖဲလၢတၢ်ဒၢထီဉ်ဖိအကတီၢ် - အိဉ်တၢ်ဒိဉ်တသ့ဘဉ်, (တၢ်အိဉ်အခုဉ်ထီဉ်လိသးတၢ်အိဉ်အကီၢ်) တဲဉ်တီသဉ်, တခိးသဉ်, သဒိဉ်, ညဉ် အဂ့ၢ်အဂၤတဖဉ်. -ဃုထၢတၢ်အိဉ်လၢတၢ်ညီန့ၢ်တြီအိဉ်တနီၤဒီးမၤလိအိဉ်လၢနပုၤတဝၢအပူၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အခိဉ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ်

- နၢ်ပၢ်လၢဘဉ်မနုၤတၢ်အိဉ်လၢတၢ်တြီအိဉ်ထီဉ်ဝဲဒီးအကိဒိဉ်ဝဲဒ်လဲဉ်.
- တဲနၢ်ပၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါန့ၣ်မၤစၢၤဖိသဉ်အိဉ်လၢဒၢလီၢ်ပူၤမ့တမ့ၢ်ဖိသဉ်ဆံးတဖဉ်အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်, အတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်,ခိဉ်န့ၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ထီဉ်ပသီထီဉ်လၢအဂ့ၢ်,ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီဉ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါတဖဉ်ဒ်လဲဉ်.
- မၤစၢၤမိၢ်လၢကဒုးန့ၣ်ဖျါထီဉ်တၢ်အိဉ်အဂၤလၢတၢ်တူၢ်လိာ်အိဉ်သ့လၢတၢ်ဟံဖိဉ်အါထီဉ်ဃုာ်အိဉ်လၢတၢ်အိဉ်တၢ်အိဉ်အပူၤဒီးဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်တဖဉ်. အဒိ, မၢ်သဉ်(ကိကံ့သဉ်)အတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါန့ၣ်ဘဉ်တၢ်မၤပုၤအလီၢ်လၢတခိးသဉ်“တၢ်လၢတၢ်တြီအိဉ်” အဘဉ်တၢ်မံဉ်အုၤအါ.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်

မိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

တၢ်မၤလိ ၁၂

တၢ်မၤလိအတၢ်တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိအပတၢ်အံၤဝံၤလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပှၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဖိတဖၣ်ကသု -

- တဲၤပျါထီၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဖဲလၢတၢ်ဒၤထီၣ်ဖိအကတီၢ်
- တဲၤပျါထီၣ်လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအဆၢကတီၢ်.
- ကွဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ဖိၣ်ထွဲထီၣ်ဝဲမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤထူးတဖၣ်.



တၢ်စးထီၣ်အတၢ်ဂၢၤလိ

ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢနကစၢ်အတၢ်မၤဒီးနတၢ်အိၣ်မူတၢ်လဲၤစီဖျိတဖၣ် -

- ဘၣ်မနုၤဃိပလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်ဖဲလၢတၢ်ဒၤထီၣ်ဖိအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.
- ဘၣ်မနုၤဃိပလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဂ့ၢ်ဖဲလၢပဒုးအိၣ်ထဲမိၢ်န့ၢ်ထံတကလုာ်စိၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.
- တၢ်တၢ်မနုၤလၢအဂ့ၢ်ဖဲလၢမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်လၢနလဲၤစီဖျိဘၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

- မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဖဲလၢတၢ်ဒၤထီၣ်ဖိအကတီၢ်.
- မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်ထံအဆၢကတီၢ်.
 - လီၤဆီၣ်တၢ်ဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်ထဲမိၢ်န့ၢ်ထံတကလုာ်စိၤအဆၢကတီၢ်
- တၢ်ဂ့ၢ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်ဝဲစီဖျိလၢမိၢ်တၢ်အိၣ်လီၤထူးတဖၣ်.
- တၢ်ဂၢၤလိလၢတၢ်ဃုထၢအီၤ - တၢ်ဂၢၤဖိ - “တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢမိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဂ့ၢ်ထီၣ်အဂီၢ်”



မိတ်တင်အိတ်နိုက်နိုက်ဘါလါတင်ဒါထီနိုဖိအဆါကတီ

ဘဉ်မနုအိပလိတ်ဘဉ်မိတ်တင်အိတ်နိုက်နိုက်ဘါလါအဂုနုနုလဲန့.

- မိတ်တင်အိတ်နိုက်နိုက်ဘါလါအဂုနုနုလဲလါတင်ဒါထီနိုဖိအဆါကတီနုနုမုတ်လါ အဘုနုနုလိလိလိလိသးဒီးတင်အိတ်ဆုနုနုအတီပတီလါဒုနိုနိုထီနိုဖိ သဉ်အိတ်လါဒါလိပုဒီးတင်အိတ်ဒီးဖိအိတ်ဖျဉ်သီသီဖိလါအအိတ်ဒီးတင်ကံ တင် ဘါနုနုလိ.
- မိတ်တင်အိတ်နိုက်နိုက်ဘါလါအဂုနုနုလဲအိတ်ဖျဉ်လါအ တင်ဒါထီနိုဖိကဲထီနိုလိထီနိုဝဲဒီးကံဆုနုနုဝဲဒီးကံဘါအိတ်လါပုလါအကစါအ ကိဒီးလါဖိသဉ်အိတ်လါဒါလိပုဒီးတင်ဂုထီနိုပသီထီနိုလါအဂုနုနုအဂီ.



မိတ်တင်အိတ်နိုက်နိုက်ဘါလါတင်ဒါထီနိုဖိအဆါကတီ

တင်ကဘဉ်အိတ်ဒီးမိတ်တင်အိတ်နိုက်နိုက်ဘါလါအဂုနုနုဆဲးယံလဲန့.

- ဥလါဖိလါဒါအဆါကတီ, ဗုဒ်ဒီးအစုကတင်ဖိလါဖိလါတင်ဒါထီနိုဖိ နုနုထံတကလုနီ

တင်အိတ်ဝဲတင်အိတ်တင်အိတ်လါအဂုနုနုလဲလါဒါထီနိုဖိအဆါကတီနုနုမုတ်လါ အဘုနုနုလိလိလိလိသးဒီးတင်အိတ်ဆုနုနုအတီပတီလါဒုနိုနိုထီနိုဖိ သဉ်အိတ်လါဒါလိပုဒီးတင်အိတ်ဒီးဖိအိတ်ဖျဉ်သီသီဖိလါအအိတ်ဒီးတင်ကံ တင် ဘါနုနုလိ.



မိတ်တင်အိတ်နွန်ဂံနွန်ဘါလါတင်ဒေထီဉ်ဖိအဆာကတီၢ်

တင်ကဲဘျူးကဲဖိုင်အဂုၤကတဖဉ် -

- ▶ တင်ယုသုဉ်ညါတင်ဆူးတင်ဆါအသီတနီၤအတင်အုဉ်သးပပ်ဖျါဝဲလါတင်ဒူးအိတ်နွန်ထံထဲကလုဉ်ဖိဆုဖိသုဉ်အိတ်နွန်ဖိတဖဉ်အိတ်နွန်တင်လီၤဘဉ်ယိဉ်စုၤဝဲလါတင်အိတ်နွန်တင်အိတ်နွန်တင်ဆါတဖဉ်လါအတင်အိတ်နွန်အပူၤ. ဂံၢ်တြီဆာတင်ဆါအတင်မၤအကျိၢ်အကျဲၤလီၤတင်ကဲဖိသုဉ် အဆာကတီၢ်ဒီးခိဉ်နွန်ဂုၤ ထီဉ်ပသီဉ်ထီဉ်ဂုၤဝဲ.
- ▶ တင်အုဉ်ကီၤတနီၤပပ်ဖျါဝဲလါမိတ်တင်လါအဒူးအိတ်နွန်ဖိနွန်ဘဉ်တင်ဒီးသဒေအီၤလါတင်ဆူးတင်ဆါတဖဉ်ယုဉ်ဒီးနွန်ဝဲစၢဉ်တင်ဆါလါအလီၤဘဉ်ယိဉ်ဝဲနွန်လီၤ.



မိတ်တင်အိတ်နွန်ဂံနွန်ဘါလါတင်ဒေထီဉ်ဖိအဆာကတီၢ်

တင်အိတ်နွန်ဂံနွန်ဘါလါတင်လိဉ်ဘဉ်အီၤလါတင်ဒေထီဉ်ဖိအဂီၢ် - တင်အိတ်နွန်ဂံနွန်ဘါလါအဖိုင်ဂံဆဲးစ့ၤဒီးအဆါ

- တင်အိတ်ဂံဘါတဖဉ်
- နြိုင်ထံနံတင်အိတ်တဖဉ်
- Vitamins B12, A, D ဒီး C
- ဖီလုဉ်(folate)
- အါယာဉ်(iron) *
- ဝဲအိတ်နွန် (Iodine)
- ဓူဉ်ဉ် (Zinc)

* (အါယာဉ်ဖျါတင်လါတင်လိဉ်ဘဉ်အီၤလါကတီၢ်သတိအါယာဉ်တလါဂုၤလါလျဉ်အပူၤ. တင်ကဲဖိဝဲလါလျဉ်ဂံၢ်တင်ဆါ. တင်အိတ်နွန်လျဉ်ဂံၢ်တင်ဆါဝဲလါလါလိဉ်အဆာကတီၢ်နွန်ဖိတဖဉ်ဝဲမိတ်တင်ဒီးအပူၤအသးဒီးဝဲအိတ်နွန်လါအလီၤပုၤဒုၤနုၤကဲလဲဉ်လျဉ်နွန်လီၤ.)

တင်အိတ်နွန်ဂံနွန်ဘါလါတင်လိဉ်ဘဉ်အီၤလါတင်ဒေထီဉ်ဖိအဂီၢ်
တင်အိတ်နွန်ဂံနွန်ဘါလါတင်လိဉ်ဘဉ်အီၤလါတင်ဒေထီဉ်ဖိအဂီၢ်



မိတ်ဆိုင်နှိုင်းနှိုင်းဘိလိကတော်ဒါထိုင်ဖိအဆာကတီ

တိုင်ဆိုင်နှိုင်းနှိုင်းဘိလိကအကြားအဘဉ်းအတိုင်ဖိတော်မတဖဉ်ဖဲလိကတော်ဒါထိုင်ဖိအဆာကတီဒီးတိုင်ကွဲတိုင်ဒါထိုင်အတိုင်ဖိတော်မတဖဉ် -

▶ မိတ်ဆိုင်ဒီးအဟူးအသးဒီးအဟံဉ်ဖိအိတဖဉ်မုဲ -

- ဟုဉ်တိုင်ကွဲဘဉ်ကွဲသုဘဉ်လဲတိုင်ဆိုင်နှိုင်းနှိုင်းဘိလိကအဆဲးစူးအပတီလိကအဘဉ်းတဖဉ်ဖိဖျိတိုင်ဆိုင်ဒီးမုတမုဲတိုင်မာပုဲတိုင်ဆိုင်နှိုင်းနှိုင်းဘိလိက
- သုဉ်ညါလိကတိုင်ကွဲကတိုင်ဒီးဟုဉ်ဒူးဆိုင်တိုင်ဆိုင်တိုင်ဆိုင်လဲလိကဆိုင်ဒီးဉ်ဖိထံနဲ၊ ကိုင်ဘိတိုင်ဆိုင်ဆိုင်ဆိုင်ဆိုင်အတိုင်တဖဉ်လိကပုဲပုဲလိကမိတ်ဆိုင်ဒီးအဟူးအသးဒီးဖိလိကလိပူအတိုင်ထိုင်အဂီ



မိတ်ဆိုင်နှိုင်းနှိုင်းဘိလိကတော်ဒါထိုင်ဖိအဆာကတီ

တိုင်ဆိုင်နှိုင်းနှိုင်းဘိလိကအကြားအဘဉ်းအတိုင်ဖိတော်မတဖဉ်ဖဲလိကတော်ဒါထိုင်ဖိအဆာကတီဒီးတိုင်ကွဲတိုင်ဒါထိုင်အတိုင်ဖိတော်မတဖဉ် -

- IYCF အတိုင်ဟုဉ်ကွဲအကုတဖဉ်မာစာတိုင်ဒီးထိုင်တိုင်လိကအဂုတခါလိကဟုဉ်တိုင်ကွဲဘဉ်ကွဲသုဘဉ်ညါလိကပုဲပုဲလိကမိတ်ဆိုင်ဒီးအဟူးအသးတဖဉ်ဒီးအဲလဲလဲအဟံဉ်ဖိအိတဖဉ်အဂီ ဘဉ်လဲတိုင်ဆိုင်တိုင်ဆိုင်တိုင်ဆိုင်လိကအကြားအဘဉ်းအတိုင်ဖိလိကတော်ဒါထိုင်ဖိအဆာကတီ နှိုင်းလိ

ကွဲတိုင်အိတဖဉ် -

- အကုနီဉ်ဂီ ၁ - IYCF တိုင်ဆိုင်နှိုင်းနှိုင်းဘိလိကမိတ်ဆိုင်ဒီးအဟူးအသးဒီးမိတ်ဆိုင်နှိုင်းဖိတဖဉ်အဂီ - လိပူတတိပူမာတိုင်ဖိတဖဉ်အဂီ
- အကုနီဉ်ဂီ ၁ - IYCF တိုင်ဆိုင်နှိုင်းနှိုင်းဘိလိကမိတ်ဆိုင်ဒီးအဟူးအသးအဂီ - လိဖဲတဖဉ်အဂီ



IYCF တာ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတာ်ကုဉ်ဘဉ်ကုဉ်သ့



- ▶ မိၢ်လၢအိဉ်န့ၢ်အဟ့ၣ်အသးဒီးအဟံၣ်ဖိလိတဖဉ်မုၢ်ဝဲ -
 - * ဟ့ၣ်တာ်ကုဉ်ဘဉ်ကုဉ်သ့ဘဉ်အးတာ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆဲးစ့ၤအပတီၢ်လၢအဘဉ်ဝဲတဖဉ်ဖီဖျိတာ်အိဉ်န့ၢ်ဒီးမုၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤပုၤတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
 - * သ့ၣ်ညါလၢတာ်ကဘဉ်အိဉ်န့ၢ်ဒီးတာ်အိဉ်လၢလၢပုၤပုၤလၢအမုၢ်ဖြဉ်ထံန့ၢ်. ဂံၢ်ဘါဒီးတာ်အိဉ်ဆ့ၣ်အိဉ်ဈ့ၤအတာ်အိဉ်တဖဉ်. လီၤဆဲးဒိဉ်တာ်လၢတာ်အိဉ်န့ၢ်ဒီးတာ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအဆဲးစ့ၤအဂီၢ် (တာ်အိဉ်ဂံၢ်ဘါဒီးနီၤခိတာ်အိဉ်ထီၣ်ထီၣ်တဖဉ်)
 - * ကွၢ်ဆုတာ်ကွၢ်ထွဲတာ်အိဉ်ဆ့ၣ်အိဉ်ဈ့ၤလီၤလၢအကြးအဘဉ်ဒီးသမံၤမိၢ်တၢ်ဒၤတီၢ် အဆၢကတီၢ်
- ▶ IYCF အတာ်ဟ့ၣ်ကုဉ်အကုတဖဉ်မၤစၢၤဝဲတာ်အဆိဉ်ဝဲတာ်လၢအကုတဖဉ်လၢဟ့ၣ်တာ်ကုဉ်ဘဉ်ကုဉ်သ့ဘဉ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ်ဈ့ၤမိၢ်လၢအိဉ်န့ၢ်ဒီးအဟ့ၣ်အသးတဖဉ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိလိတဖဉ်အဂီၢ် ဘဉ်သၢတာ်အိဉ်ဝဲတာ်အိဉ်တာ်အိဉ်လၢအကြးအဘဉ်ဝဲလၢတာ်ဒၤတီၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၢ်လီၤ
- ▶ စးကုနီၣ်ဂံၢ် ၁ - IYCF တာ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢမိၢ်အိဉ်န့ၢ်ဒီးအဟ့ၣ်အသးဒီးမိၢ်ဒုးအိဉ်န့ၢ်ဖိတဖဉ်အဂီၢ် - လၢပုၤတတပုၤတတဖိတဖဉ်အဂီၢ်.
- ▶ စးကုနီၣ်ဂံၢ် ၁ - IYCF တာ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢမိၢ်အိဉ်န့ၢ်ဒီးအဟ့ၣ်အသးအဂီၢ် - လၢမံၤတဖဉ်အဂီၢ်.

TBC KWO တာ်ဖိတာ်အိဉ်အလံာ်ဒီးတာ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤတာ်

- ▶ TBC KWO အလံာ်ဖိအိဉ်တာ်တဖဉ်အပူၤန့ၣ်. မုၢ်တာ်စးထီၣ်တာ်အပနီၣ်လၢအဂ့ၤတခါလၢတာ်ကတိၤသကိးအီၤအဂီၢ် ဘဉ်အးတာ်ဖိအိဉ်တာ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအကျိၤကျဲၤလၢအကြးအဘဉ်ဝဲလၢမိၢ်လၢအိဉ်န့ၢ်ဒီးအဟ့ၣ်အသးတဖဉ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- ▶ တာ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ပုၤမိၢ်ဒၤအတာ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
 - တာ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအကါဒိဉ်ကတာ်လၢတာ်ကသမံၤသမိးကွၢ်အီၤလၢတာ်ဒၤထီၣ်ဖိအကတီၢ်အဂီၢ်မုၢ်ဝဲတာ်ကဘဉ်အိဉ်န့ၢ်ဒီးဖြဉ်ထံန့ၢ်, အါယာဉ် (iron), ဖီလုဉ်အိဉ်စံဉ် (folic acid) ဒီး Vitamin B12 တဖဉ်လၢလၢပုၤပုၤလၢအမုၢ်ဖြဉ်ထံန့ၢ်လီၤ.



မိတ်တင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါဖဲတင်ဒုးအိဖိနိုက်ထံအဆာကတိုက်.

ဘဉ်မနုးဃိတ်လိတ်ဘဉ်တင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါလါအဂုဖဲလါတင်ဒုးအိဖိနိုက်ထံအဆာကတိုက်န့ဉ်လဲဉ်.

(တင်ဒုးအိတ်ထဲမိတ်နိုက်ထံတကလုဉ်ဖိဖဲအခိတ်ထံး ဝေါအကတိုက်)

- ဖိသဉ်အိတ်နိုက်ဖိန့ဉ်ဒီးန့ဉ်ဘဉ်တင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါလါအဂုဖဲလါတင်ဒုးအိတ်ထံအဆာကတိုက်န့ဉ်လဲဉ်. အဂီဝိပျဲလဲလါအမိတ်နိုက်ထံန့ဉ်လိလ.
- မိတ်တင်လါအိတ်ဒီးတင်အိတ်လိလါထုးတင်ဆါကတိုက်ဘဉ်ဖဲလါတင်မနုးဃိတ်ကွဲတင်အါအါကလဲဉ်လါအဂီဝိအတင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါလါအဆဲးဖဲ. အဖြိတ်ထံန့ဉ်ဒီးအတင်ဂ်တင်ဘါအတင်အိတ်တဖဉ်. လါတင်လိတ်ဘဉ်အါလါကထုးထီဉ်နိုက်ထံဒီးတင်ဒုးအိတ်ထံနိုက်ထံတမံအါထုးထီဉ်တင်လါမိတ်အဂီဝိလါတင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါတလါပုးအလိတ်တဖဉ်န့ဉ်လိလ.



မိတ်တင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါဖဲတင်ဒုးအိဖိနိုက်ထံအဆာကတိုက်.

ဘဉ်မနုးဃိတ်လိတ်ဘဉ်တင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါလါအဂုဖဲလါတင်ဒုးအိဖိနိုက်ထံအဆာကတိုက်န့ဉ်လဲဉ်.

(တင်ဒုးအိတ်ထဲမိတ်နိုက်ထံတကလုဉ်ဖိဖဲအခိတ်ထံး ဝေါအကတိုက်)

- မိတ်တင်အဂီဝိဖဲဒီးအိတ်လါတင်လိလါဘဉ်ယိတ်ခိတ်ခိတ်ကလဲဉ်အပူဒီးဆိးကုဖဲဖိဖျိလါတင်ဘဉ်ကုဘဉ်ဂ်တင်ဆါအယာဖဲလါအတင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါလါအဆဲးဖဲတဖဉ်. ဖြိတ်ထံန့ဉ်ဒီးတင်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါအတင်ဖိတ်လဲတဖဉ်တကုမပုးကုတင်ဘဉ်လါတင်အိတ်တင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါလါအကြားအဘဉ်ဖဲလါဒုးအိတ်ဖိအဆာကတိုက်.
- မိတ်ဒုးအိတ်ဖိတကကဘဉ်အိတ်တင်အိတ်လါအထဲသိးသိးဖိသိးလါကကြားကဘဉ်လိတ်သိးဒီးအိတ်ဒီးအိတ်နိုက်ဖိအတင်အိတ်နိုက်ဂ်နိုက်ဘါလါအလိတ်ဖဲတဖဉ်န့ဉ်လိလ.



မိတ်တင်အိတ်နွန်ဂ်နွန်ဘါဖဲတင်ဒုးအိတ်ဖိနွန်ထံအဆာကတိတ်.

တင်မနုာတဖတ်လိတ်ဝဲလဲတ် - တင်နွန်ဂ်နွန်ဘါဒီးအိတ်တင်အိတ်လၢတင်ဒုးအိတ်ဖိနွန်အဂီၢ်.

မိတ်ဒုးအိတ်ဖိနွန်အတင်လိတ်ဘၣ်-

- တင်လိတ်ဘၣ်တင်အိတ်တင်အိတ်တင်အိတ်လၢအနွန်ဂ်နွန်ဘါဝဲဒုးသီးသီးလၢတင်အိတ်ဖိအကတိတ် - အဒိ - တင်အိတ်မိတ်ပုၤတဖတ်(ဂ်ဘါ), ဝဲ, တင်ညၣ်, ညၣ်(ဖြိတ်ထံန့ၢ်)ဒီးတင်ဖိတင်လၢတဖတ်, တၢသ့တၢသ့လၢလၢဝဲဒုး(တင်ဒီးသဒါတၢ).
- မၤအါထီၣ်အနီၣ်ဂ်လၢတင်လိတ်ဘၣ်အိတ်ဒီးသီးလၢကမၤဝဲဒုးတင်နွန်ဂ်နွန်ဘါဒီးဂ်ဘါလၢအဟးထီၣ်လၢမိတ်အိတ်နွန်ဖိအပူၤဖဲလၢတင်ဒုးအိတ်အိတ်ဖိနွန်ထံအဆာကတိတ်.
 တင်မၤအါထီၣ်အနီၣ်ဂ်ကဘၣ်ပုၤဒုး
 - တင်မၤအါထီၣ်တင်ဒုးအိတ်တင်နွန်ထံဒီးတင်အိတ်ကစဲးကစိးလၢအိတ်ဒီးဖြိတ်ထံလၢအဆါဝဲ မုတမုၢ်တင်မၤအါထီၣ်တင်အိတ်လၢဟ့ၣ်တင်ဂ်ဘါတစဲးဖိကိးန့ၢ်ဒီး.
- မၤအါထီၣ်တင်ထံတင်ဖိတဖတ်အနီၣ်ဂ်နွန်တင်လိတ်ဘၣ်အိတ်အသီး - ထံ, တၢသ့တၢသ့ အထံဒီးကသ့ထံလၢကဆိတ်ဒီးပူၤဖျဲတဖတ်.



မိတ်တင်အိတ်နွန်ဂ်နွန်ဘါ - မိတ်ဒုးအိတ်ဖိနွန်ထံ

တင်အိတ်ဝဲတင်အိတ်ကိးန့ၢ်ဒီးလၢတင်ဒုးအိတ်ဖိနွန်ထံအဂီၢ် - တင်အိတ်လၢတင်ဟ့ၣ် ကျၢ်အိတ်တဖတ်မုၢ်ဝဲ -

- * တင်နွန်ထံ ၄ ဇွဲ မုတမုၢ် တင်နွန်ထံလၢတင်မၤကဲထီၣ်အိတ် ၄ ဇွဲ (ခဲလံၣ်ယၢၣ်ဒီးထံၣ်တၢၣ်မံၣ်တဖတ်)
- * တင်ဖဲတင်ညၣ်, ညၣ်, တင်ဖဲဒီး/ဝဲတဖတ် ၃ က/လိတ်/ဖိတ်(ဖြိတ်ထံန့ၢ်)မိတ်တင်အိတ်ထံအဂီၢ်)
- * တၢသ့တၢသ့ဒီးတင်တင်လၢ ၄ က/ကျၢ်/မိတ် (တင်အိတ်နွန်ဂ်နွန်ဘါလၢအဆဲးစ့ၤအဂီၢ်)
- * မုၤ, ကိတ်ပီးမိတ်မုတမုၢ်သုကျၢ်အချဲအသ့ ၆ နီၤ/ကျ.
- * တင်ထံတင်နီၣ်အါအါ - ထံ, တၢသ့တၢသ့အထံဒီးကသ့ထံလၢကဆိတ်ဒီးပူၤဖျဲတဖတ်.
- * ဟ်ပိတ်အါထီၣ်တင်နွန်ဂ်နွန်ဘါလၢဖြိတ်ထံန့ၢ်အိတ်ဝဲလၢအမုၢ်တင်အိတ်ကစဲးကစိးတဖတ်, တင်ထံတင်နီၣ်အါမုၢ်တင်နွန်ထံ မုတမုၢ် တင်အိတ်မိတ်ပုၤအါထီၣ်တစဲးဖိလၢမိတ်ဒုးအိတ်ဖိနွန်ထံအဂီၢ်.

* ဟးဆဲး သံး, တင်မုၤတင်ဘိးအဂါတဖတ်, တင်အိတ်ထံဒီးကသ့ထံပီထီၣ်လၢတင်ဘၣ်တင်နွန်ထံလၢအဆဲးစ့ၤအဂီၢ် သရၣ် မုတမုၢ် လၢတင်ကျၢ်ထွဲပူၤမိတ်အလီၢ်တဖတ်.*



မိတ်တင်အိန်နီဂံနီဘါ - တင်ဒုးအိထဲနီထဲတကလုင်စီအတင်တင်တဖဉ်.

တင်ဘဉ်ကွမ်ဆဉ်မဲဉ်လုင်လုင်သကဲဉ်ပဝးအတင်စိုတ်တင်နုတ်တဖဉ်ဘဉ်သးတင်ဒုးအိထဲနီထဲတကလုင်စီ.

- တင်ဂုင်တနီလဲတင်ညီနီပျဲဘဉ်သးတင်ဒုးအိထဲနီထဲတကလုင်စီ
 - မိတ်အနီထဲတအိဉ်လဲအိဉ်လိလဲမိကအိဉ်အဂီၢ်အအိဉ်မိသဉ်သဉ်ဝဲအသး.
 - နီထဲတအိဉ်ဒီးတင်နီဂံနီဘါကိးကလုင်ဒီးလဲသဉ်အိဉ်မိထီဉ်သဉ်ဝဲအဂီၢ်,လဲတင်နီထဲအလိအဝဲသုဉ်လိဉ်ဘဉ်ဝဲတင်အိဉ်အါထီဉ်/တင်ထဲတင်နီအါထီဉ်တဖဉ်လဲအဂီၢ်အဝဲဒါထီဉ်မိလဲ.
 - မိသဉ်အိဉ်မိထီဉ်ဘဉ်တင်အိဉ်အဂီၢ်အကလုင်တပဉ်. လိအိဉ်တင်လဲအမုတ်တင်အဆါ. ဝဲလဲတင်ဒုးအိထဲနီထဲတကလုင်စီအဆါကတီၢ်လဲကတီၢ်ပုဉ်လိဉ်ဂီၢ်မိသဉ်အိဉ်မိအသးလဲကတီၢ်တင်အဂီၢ်.
 - လဲတင်ကိးအဆါကတီၢ်. မိသဉ်လိဉ်ဘဉ်ထဲလဲကတီၢ်အဂီၢ်.
- ကွမ်ဒီးသုတင်ဂုင်အကိးအိဉ်တပဉ်လဲNCF အတင်ဟုဉ်ကွမ်အကုတပဉ်အပူၤဘဉ်သးတင်ကဲတဖဉ်ကဲပိုင်ဒီးတင်မဲအကျိအကျိတပဉ်လဲတင်အထီဉ်စိဉ်တင်ဒုးအိထဲနီထဲတကလုင်စီဒီးမဲလဲတင်တင်အိထဲနီထဲတကလုင်စီကဘဉ်တင်ဆဲးမဲအိဉ်ပုဉ်လိဉ် မိ လဲအဂီၢ် - တင်ဟုဉ်ကွမ်အကုအနီဉ်ဂံ ၃-၆ လဲပုဉ်တင်အပူၤမဲတင်မိတပဉ်အဂီၢ်.



မိတ်တင်အိန်နီလီထုးအတင်ဂုင်ပိတ်ထွဲထီဉ်အခံတဖဉ်

တင်ဂုင်ပိတ်ထွဲထီဉ်အခိဉ်သုဉ်မိတ်ပုဉ်.

- ▶ လဲမိတ်အဂီၢ်
 - မဲအါထီဉ်တင်လီၤဘဉ်ယိဉ်လဲမိတ်အတင်ဆုးတင်ဆါလဲအသဘဉ်ဘဉ်အါထီဉ်လဲတင်ကကုဉ်မိယါဘျါအိဉ်ဒီးတင်သံ.
 - မဲအါထီဉ်တင်လီၤဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်သးတင်ဆါအတင်ပူၤအပုဉ်ဒီးတင်ဆုးတင်ဆါ
 - သွဉ်ဂံၢ်စိတ်တင်ဆါ - အါယာ်လဲသွဉ်ပူၤတအိဉ်ဘဉ်
 - နီမိအတင်ဂံၢ်ဆုဉ်ဘါဆုဉ်စုၤ, ဂံၢ်ဘါဒီးတင်ထုးထီဉ်တင်နီစုၤ



တဲကျဲာ်တံာ်က့းတံာ်မၤလိပတီၢ်အဝဲအံၤ.

- မိၢ်တံာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအကြးအဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တံာ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢတံာ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအကတီၢ်ဒီးလၢမိၢ်ဒီးဖိမံၤလၢတံာ်အဂီၢ်.
- မိၢ်ကထုးထီၣ်ဝဲန့ၣ်ထံလၢလၢပုၤပုၤလၢဖိကအိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒီးလၢအဂီၢ်တၢ်န့ၣ်. အကအိၣ်ဒီးတံာ်ဂံၢ်တံာ်ဘါလၢလၢပုၤပုၤဒီးတံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ပုၤပုၤလၢအနီၣ်ကစၢ်အဂီၢ်ဒီးလၢအဖိအိၣ်န့ၣ်ဖိအဂီၢ်ဒီးတံာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤသးအတံာ်ဖဲတံာ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်.
- မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအထုးအသးဒီးမိၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးမိၢ်ဒီးဖိအိၣ်န့ၣ်ဖိအတံာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၢ်ဒီးတံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ပုၤပုၤဝဲလၢအအဝဲသ့ၣ်မၤပိၣ်ထွဲတံာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒ် အတံာ်ပျံၣ်လီၤကွဲလီၤအဂီၢ်အကျဲအကျဲအခံအသးဒီး
- ထီၣ်ဘၣ်ဝဲတံာ်အိၣ်တံာ်အိၣ်တံာ်အိၣ်လၢန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ. လၢအပုၤလၢဒီးဝဲလၢအမ့ၢ် -
 - တံာ်အိၣ်မိၢ်ပုၤတဖၣ်, တံာ်ဖဲတံာ်ညၣ်, ညၣ်. ဝဲ, တံာ်ဒီးတံာ်လၢပုၤဒီးတံာ်လၢပုၤတဖၣ်ဒီးထံဒီးတံာ်ထံတံာ်နီၣ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်လၢအကအနီၣ်ဒီးပုၤပုၤတဖၣ်လၢအကြးအဘၣ်ဝဲလၢအကါဒိၣ်ဝဲလၢတံာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအထံတဖၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးအမ့ၢ်, အလၢတံာ်(iron), ဝီလၢတံာ်(folate, Vitamins A, D, C, B12), ဒီးအဂ့ၢ်အဂ့ၢ်လၢအထံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တဲကျဲာ်တံာ်က့းတံာ်မၤလိပတီၢ်အဝဲအံၤ.

- မိၢ်တံာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအကြးအဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တံာ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢတံာ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအကတီၢ်ဒီးလၢမိၢ်ဒီးဖိမံၤလၢတံာ်အဂီၢ်. လၢတံာ်န့ၣ်အယိ, မိၢ်ကထုးထီၣ်ဝဲန့ၣ်ထံလၢလၢပုၤပုၤလၢဖိကအိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒီးလၢအဂီၢ်တၢ်န့ၣ်. အကအိၣ်ဒီးတံာ်ဂံၢ်တံာ်ဘါလၢလၢပုၤပုၤဒီးတံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ပုၤပုၤလၢအနီၣ်ကစၢ်အဂီၢ်ဒီးလၢအဖိအိၣ်န့ၣ်ဖိအဂီၢ်ဒီးတံာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤသးအတံာ်ဖဲတံာ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်.
- တံာ်ဂုၢ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်တဖၣ်အိၣ်ပျီလၢမိၢ်တံာ်အိၣ်လီၤထုးအယိန့ၣ်မ့ၢ်တံာ်လၢအကဲထီၣ်သးတံာ်ဂီၢ်ခါဒီးလၢတံာ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံၣ်အတီၢ်ပုၤလၢမိၢ်ဒီးဖိမံၤလၢတံာ်အဂီၢ်.
- မိၢ်တံာ်အိၣ်လီၤထုးမၤဘၣ်ဒိတံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ပုၤပုၤမိၢ်ဒီးဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဒီး, အစၢအိၣ်ပျီဝဲလၢမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံတံာ်အိၣ်န့ၣ်ဝဲလၢတံာ်ဖိဖိဖိ, ကျိၣ်န့ၣ်ဒီးပုၤပုၤပိအတံာ်ဂုၢ်ပိထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်.



တၢ်ဂဲၤလိလၢတၢ်ဆူထၢ - မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပှၢ်အကလုာ်ကလုာ် - တအိၣ်တၢ်လၢအကြၢးအဘၣ်ဝဲဝဲလၢတၢ်ဒၢထီၣ်မိးဒီး တၢ်ဒူးအိၣ်မိအကတီၢ်.

- ▶ တၢ်ဂဲၤဒီး - သူတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တၢ်မၤလိအဝဲအံၤဒီးတၢ်သုတၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိလၢအဘၣ်ထွဲတဖၣ်လၢပှၢ်တဝါအပှၢ်မၤတၢ်မိးဒီးဖဲတဖၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်စးက့တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်က့ၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ဖိလၢတဖၣ်အဂီၢ်.
- ▶ သူပှၢ်တဝါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပှၢ်မၤတၢ်မိအစးက့တဖၣ် - နီၣ်ဂံၢ် ၁, ၈-၁၀, ဖဲတဖၣ်အစးက့ ၁-၆ ဒီးစးက့အဂၢတဖၣ်ဒ်လၢပှၢ်ထီၣ်တၢ်မၤလိဆၢမ့ၢ်လၢဝဲအသိး.
- ▶ တၢ်ဆၢကတီၢ် - ၁၁၀မံးနံး - (၂၀မံးနံးလၢတၢ်ကတံာ်ကတီၢ်တၢ်အဂီၢ်, ၁၅မံးနံးလၢတၢ်ဒူးန့ၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်တၢ် x ၆ကရူၢ်.



တၢ်ဂဲၤလိလၢတၢ်ဆူထၢ - မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဲသကိးတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်

၁. မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟ့ၣ်အသးတကၢ ၁ -
 - ▶ မိၢ်လၢအသးစးဒီးဒၢထီၣ်ဝဲအဆိကတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်ကတံာ်ဖဲဝဲလၢအပှၢ်လၢကအိၣ်အါထီၣ်တၢ်မ့ၢ်လၢအဘၣ်ပာ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်လၢဘၣ်ဒူးဒီးမၤစဲၤလိလၢက့ၢအသးတၢ်ဒိမိလၢအအိၣ်ဖျါအဖိဝဲလိာ်.
၂. မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟ့ၣ်အသးတကၢ ၂ -
 - ▶ မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟ့ၣ်အသးတကၢ (ဒၢထီၣ်အဖိဝဲကတၢ)ဖဲဝဲလၢအတအဲၣ်ဒီးအိၣ်အါထီၣ်တၢ်မ့ၢ်လၢအပှၢ်လၢအဖိကတၢတၢ်လၢအိၣ်ဖျါကီဝဲန့ၣ်လိာ်.
၃. ဖဲ -
 - ▶ မိၢ်အသီတကၢန့ၣ်အနီၣ်ထံတအိၣ်လၢလၢလိာ်လိာ်ဝဲလိာ်ဆိတၢ်ဖဲလၢဖိသၣ်အိၣ်ဖျါအဆိကတၢ်တကၢအခါလၢတၢ်န့ၣ်အပာ်. အဝဲသ့ၣ်ကတၢ်ဒူးအိၣ်ဝဲဖိသၣ်လၢတၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢအိၣ်မိးဒီးအနီၣ်ထံလၢကစၢထီၣ်ဟဲထီၣ်ကတံာ်ဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လိာ်.



တၢ်ဂၤလိလၢတၢ်ဃုထၢ - မိၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ထဲသကိးတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်

၄. ဒီး ၅. မိၢ်လၢအဒုးအီၣ်န့ၣ်မိၢ်တၢ် - တၢ်အိၣ် (တၢ်ဂ့ၢ် ၂၅)

- ▶ မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟ့ၢ်အသးတၢ်(တၢ်လိၣ်အမိၢ်ခဲၣ်တၢ်)ခဲၣ်လၢအတၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်အါလိၣ်တၢ်မုၢ်လၢအအဲၣ်တၢ်လိၣ်
ဝဲလၢအမုၢ်အိၣ်တၢ်အါတၢ်လၢတၢ်ပုၤန့ၣ်အန့ၣ်ထံကလိၣ်တၢ်လၢအိၣ်ဒီးမိၢ်သ့ၣ်မၤအီၣ်တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်

ဒီး

- ▶ အဲၣ်တၢ်လိၣ်ဝဲလၢအမုၢ်အိၣ်တၢ်ထဲလဲၣ်သ့ၣ်က့ၣ်န့ၣ်, အန့ၣ်ထံတၢ်လိၣ်ဝဲလၢအမိၢ်အီၣ်တၢ်မုၢ်လၢအမုၢ်ပုၤလၢအ
ဆဲးဆဲးမိၢ်တၢ်ဒီးအမိၢ်ကသ့ၣ်ဝဲအသးန့ၣ်လိၢ်.

၆. မိၢ်လၢအဒုးအီၣ်န့ၣ်မိၢ်တၢ် - တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တြီၢ်အီၣ်တဖၣ်

- ▶ တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တြီၢ်အီၣ်တဖၣ်ဝဲလၢတၢ်ဒါလိၣ်မိၢ်အကတိၢ် - အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်သ့ၣ်, (တၢ်အိၣ်အန့ၣ်ထံလိၣ်သး
တၢ်အိၣ်အကတိၢ်) တၢ်တီၢ်သ့ၣ်, တၢ်မိၢ်သ့ၣ်, သ့ၣ်, ညၣ် အဂ့ၢ်အကတဖၣ်. - ဝဲလၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ညီၣ်န့ၣ်တြီၢ်
အီၣ်တၢ်နီၣ်ဒီးမၤလိၣ်အီၣ်လၢန့ၣ်ပုၤတၢ်အပူၤ.



လံာ်ဒီးသန့ၤ

- ▶ CARE (2013). "Maternal Nutrition and Maternal and Child Health" (မိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤပုၤဖျိၣ်ဃုာ်သး)- Nutrition and Integrated Programming - USA
- ▶ LINKAGES Academy for Educational Development (2004). "Maternal Nutrition during Pregnancy and Lactation"(မိၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢဝဲလၢဒါအဆၢကတိၢ်ဒီးဒုးအိၣ်န့ၣ်မိၢ်ဆၢကတိၢ်). Washington, USA www.linkagesproject.org.
- ▶ TBC - Counselling Cards for Community Workers, Counselling Cards for Grandmothers - 2015 (တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအခးကုလၢပုၤတၢ်အပူၤမၤတၢ်မိၢ်အကိၢ်, တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအခးကုလၢထံတဖၣ်အကိၢ် - ၂၀၁၅)- Bangkok, Thailand



