

အလေးချိန်နှင့်ကိုယ်တိုင်းခြင်းနည်းလမ်း



ကိုယ်အလေးချိန်ခြင်းနှင့် အနိမ့်အမြင့် တိုင်းခြင်းနည်းလမ်း

ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကိုယ်အနိမ့်အမြင့်မှာဆွဲကိုယ်၏ အရွယ်အစားရလာသော အချက်အလက်တွေ ဖြစ်ပါသည်။

- ဆွဲကိုယ်တွင်းသည်ပါဟာတဲ့ ကိုယ်အသားအဆီ ကြွက်သားနှင့် အရိုးပါတာကတော့ ဆွဲကိုယ်၏ အလေးချိန်ဖြင့်သည်။
- ဆွဲကိုယ်၏အနိမ့်အမြင့်ဆိုသည်မှာ တာကတော့အရိုးလောက်ပါဘဲ ဦးဆောင်းအရိုးနောက်ကျောအရိုး ပေါင်းအရိုး ခြေအရိုးတို့ဖြစ်ပါသည်။

အဲဒီကြောင့် အလေးချိန်နှင့် အနိမ့်အမြင့်ဆိုသည်မှာ ဆွဲကိုယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းနှင့် ခေတ်မြှို့သော လက်ကိုင်ပစ္စည်းများ လူကြီးပါဆလေးပါချိန်ခြင်းတိုင်းခြင်းတို့ကြောင်း

- အွားရှာယ်ရှုသောနည်းလမ်းလည်းဖြစ်
- လက်ကိုင်လက်သုံးပစ္စည်းတွေရွေးနှုန်းသက်သာဌီး ပြုလုပ်ရာမှာလွှာယ်ကူသည်။
- နေရာတိုင်းပြောင်းရန်လည်းလွှာယ်ကူစွာပြောင်းခြေနိုင်ပါသည်။
- အနိမ့်အမြင့်တိုင်းရာတွင်လည်း လျင်မြန်ပြီးဆွဲကိုယ်ပြောင်းလဲလာရန်လည်း လျင်မြန်စွာခန့်မှန်းမြန်ပြီးဖြစ်ပါသည်။
- ဂက်န်းစာလုံးဖြင့် ဖော်ပြုထားပြီးအဆင့်ဆင့်လိုက်ခွဲယူနိုင်သည်။
- ဆွဲကိုယ်၏ ပြောင်းလဲလာသောအာဟာရအနေဖြင့် ဝတေ သို့မဟုတ်အာဟာရရဲ့အားနည်းလာလို့ အချက်အလက်အနေနဲ့လုံးလောက်စွာသယူနိုင်ပါသည်။

တိုင်းခြင်းမှာတစ်ခါတိုင်းခြင်းဖြစ်သည် အဲဒီအခါတွင် အာဟာရရဲ့လုံးလောက်လားမလုံးလောက်လာ ခန့်မှန်းခြင်းအတွက် သို့မဟုတ် အရပ်ရှည်တိုင်းခြင်းလည်းရရှိနိုင်သည်။ဒါက ဆလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာကို လိုက်ရှုသိနိုင်အောင် သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲလာခြင်း အသေးစိတ်နဲ့လည်းကြည့်ယူနိုင်သည်။ချိန်းတာတိုင်းခြင်း လွှာယ်တာပေမယ့်လည်းသတ် ရှိဖို့လိုပါသည်။ ဒါကတော့ မှန်ကန်တဲ့ အချက်အလက်တွေရရှိအတွက် အရေးကြီးသော နှလုံးသားတစ်ခုပါဘဲ။



အလေးချိန်စက်နှင့်အနိမ့်အမြင့်တိုင်းခြင်း

အလေးချိန်တိုင်းစက်

အများအားဖြင့် ခလေးချိန်စက်သုံးနေကြသူများမှာ စက်ပတိန်းပုံစံဖြစ်ပါသည်။အလေးချိန် ၁၂၀-၁၄၀ ကီလိုဂရမ် ရှုပါသည်။

စက်တွင်းမှာနာရီတိုင်ပုံစံနှင့် မှန်ရှုပါတယ်။ ၀.၅ ကီလိုဂရမ်ထိ ကြောက်စွာမှန်ကန်ဖော်ပြန်ပါသည်။တစ်ခါက ၅ ကီလိုဂရမ်ထိ ရေအန်းစာလုံးဖြင့် ရေးထားသည်၍၊ ငါးရေအန်းစာလုံးသည် ချိန်သူနှင့် ချိန်သောအခါ ကပ်လာပါသည်။ ဒါကတော့ ချိန်သူသည် ကိုယ်တိုင်ကေန်းစာလုံးကို ဖတ်ယူ နိုင်ပါသည်။ ဒါကြောင့် ခလေးအလေးချိန်ချိန်းသော အခါမှာ သတိထားပြီး ရေအန်းစာလုံးတွေဖတ်ပါ။



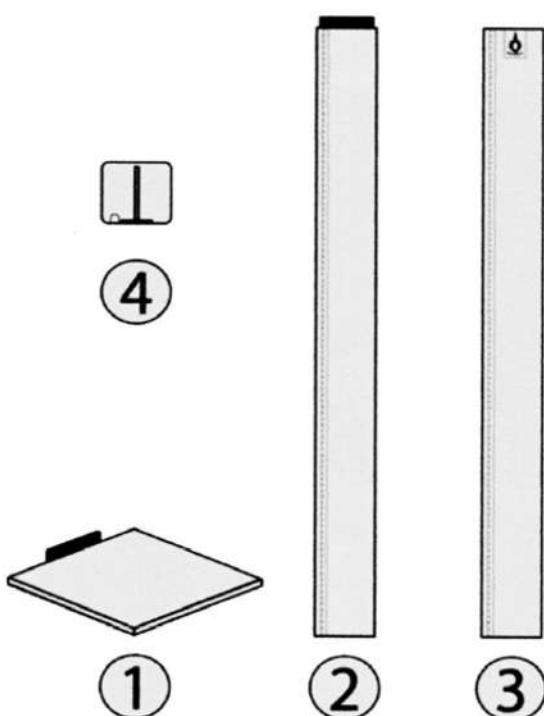
အနိမ့်အမြင့်တိုင်းစက်

အနိမ့်အမြင့်တိုင်းစက်ဆိုသည်မှာ ကျောင်းသူကျောင်းသား၏ တိုင်းစက်အသုံးပြုပါသည်။ ဒါကတော့ ခလေး(၂)နှင့်အလွန် အတက်ရပ်၍ ချိန်ပြီးသုံးပြုသော ချိန်စက်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းတွင်ချိန်စက်မှာ အပါအဝင်သော ပစ္စည်းများ အောက်ပါအတိုင်းရှုပါသည်။

နံပါတ်(၁) မတက်ထုတ်တိုင်းသည်
အကျယ်အရည်တစ်ခုပါဝင်သည်

နံပါတ်(၂) နှင့်(၃)သစ်ပြားပေါ်မှာ အမှတ်လိုက် ရှုပြီး အမြင့်တိုင်သောတိုင်ပါရှိသည်။ ငါးမှ ၀.၁ စင်တီမီတာရှင်းလင်းစွာ ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

နံပါတ်(၄) ဦးခေါင်းတိုင်းတိုင် ဒါကလွယ်ကူစွာ ရွှေပြောင်းယူနိုင်သောတစ်ခုပါသည်။

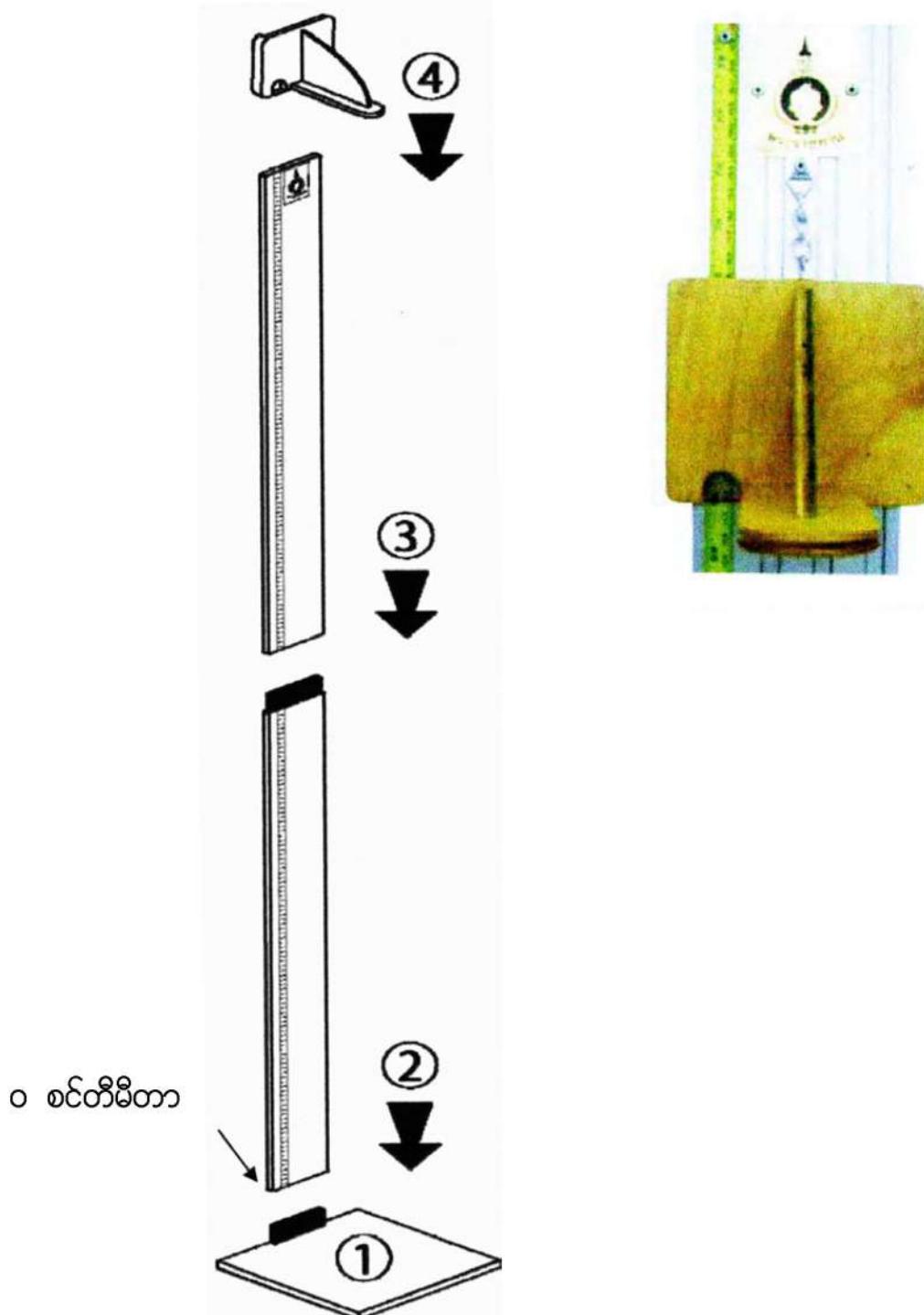


ချိန်စက်သည် ပထမဦးဆုံးယဉ်လာသုံးလျှင်(၄)ပိုင်စလုံးကိုကပ်ကြပ်သောပုံစံကိုဆင်ပါ။နံပါတ်(၂)အပိုင်းက
ဝဖြစ်နေတဲ့ဘက်ကို နံပါတ် ၁ အပိုင်းနဲ့စဆက်ပါ။ပြီးမှုနံပါတ် ၃ ကို နံပါတ် ၂ နှင့်ဆက်ပါ။အပေါ်ဘက်
ကျွန်းစာလုံးနှင့်ကပ်နေရ

မည်ဖြစ်ပါသည်။ပြီးမှု နံပါတ် ၄ ခုကို နံပါတ် ၃ အပေါ်သို့ချိတ်ထားရန်တဲ့အခါ နံပါတ် ၄ ကိုယူထုတ်လိုက်ပြီး
နံပါတ် ၃

သစ်ပြားကိုစွဲတ်ထည့်ပါ။အဆင်းအသက်ရမရဓမ်းသပ်ပါ။

အမြင့်တိုင်းစက်သည် နေရာအညီအမျှနေရာသို့ထားပါ နံရံနဲ့ကပ်လိုက်ပါ



အလေးချိန်နှင့်ကိုယ်တိုင်းခြင်းနည်းလမ်း

အခါတိုင်းလိုလိုမပြုလုပ်ခင်မှာ ကိုယ်သုံးမည်ပစ္စည်းတွေကို အရင်စစ်ဆေးပြင်ဆင်ထားပါ။ အောက်ပါ အတိုင်း လက်သုံးပစ္စည်းများ ဖော်ပြထားပါသည်။

- အလေးချိန်ချိန်း
- ကိုယ်အလေး ၅ နှင့် ၁၀ ကီလိုဂရမ် ထိန်းထားပါ။
- အနိမ့်အမြင့်ချိန်စက်
- မင်တံ့
- မှင်ခဲ့မျက်
- မှတ်တမ်းခြင်းပုံ

ပထမဗျားဆုံးအလေးချိန်ခြင်းနည်း

၁။ အလေးချိန်ချိန်းရှိအဆင်သင့်ပြင်ဆင်

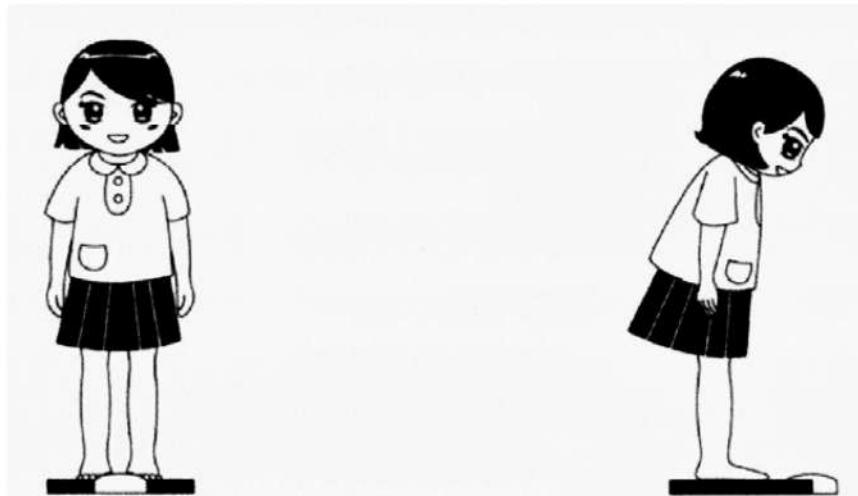
ချိန်စက်သည် ကြမ်းညီသော နေရာထားပြီး ခိုင်မာဖို့လိုပါသည်။
မချိန်ချင်မှု သေသေချာချာ ချိန်စက်ကိုစစ်ဆေးပါပုံမှန်အလေးချိန် ၅-၁၀ ကီလိုဂရမ်ကို ချိန်စက်သတ်ပါ။
ချိန်တိုင်းကိုလည်း
နေရာမှန်ထားပါ။ နောက်ထပ်(ချိန်ကွင်းစာအညွှန်သို့ကြည့်ယူပါ)
ချိန်နေသောအခါတွင် အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ရှိမရှိ အယောက် ၂၀ ချိန်ပြီးနောက် စမ်းသတ်ပါ။

၂။ ကိုယ်အလေးချိန်ပြင်ဆင်ထားချက်

- ထူးသောအဝတ်အစား လတ်ဝတ်ပစ္စည်းများကိုချွောက်လိုက် လိုအပ်သလောက်ဆဲဝတ်ပါ။
- လက်ဝတ်ပစ္စည်းနှင့် လက်ကိုင်လက်ခွဲအိတ်များ ချွောက်လိုက် ဖိနပ်ပါချွောက်ပါ။

၃။ ချိန်နည်း

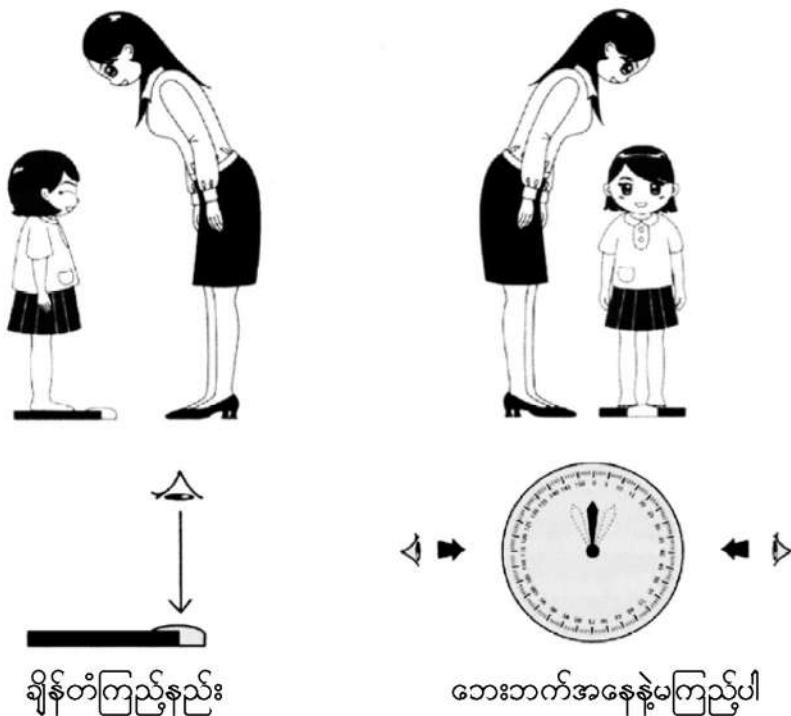
- ၁။ ချိန်တံ့ကို ၀ နေရာမှာထားပါ။ ၄၄၈းသို့ ၀ နေရာဟုတ်မဟုတ် လက်ဖြစ်စေမှုပါ။
သေချာဖြင့်အောင် ၂-၃ခါဝမ်းပါ။
- ၂။ ခလေးကိုချိန်သောအခါ ချိန်ကွင်အလည်တည့်တည့်ပေးရပ်ပါ မျက်စိလက်ပါတည်းပြုမှုပါ။



မြတ်စွမ်/မက်တပ်ရပ် မျက်စိပါတည်ငြိမ်ပါ

ငံ့မကြည့်နှင့်မလူတဲ့ပါ။

၃) အလေးချိန်ပါတ်သတိထားပြီးကြည့်ပါ။ အလေးချိန်တံ့ကြည့်အခါတွင်လည်းတည့်တည့်ကြည့်ပါ
ဘေးမကြည့်ပါနဲ့။



၄) ခလေးအလေးချိန်ကွင်မဆင်းခင်များ အလေးချိန်ကိုရေးမှုတဲ့ပါ။

၅) ခလေးမချိန်ခင်များ ဥ စာလုံးက တံ့တိုင်နဲ့အညီထားပါ။

၆) အယောက်(၂၀)ပြည့် ချိန်ပြီးတဲ့နောက် စက်ကိုစစ်ဆေး ပုံမှန်အလေးချိန်ရှိ မရှိချိန်စမ်းပါ။

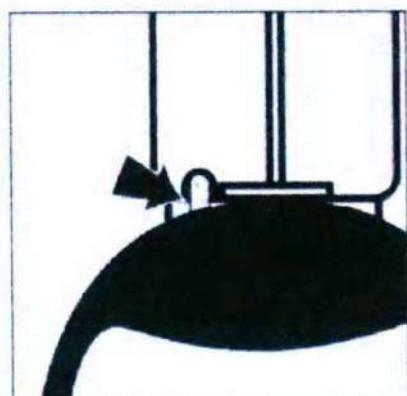
၇) သုံးပြီးနောက် ရပ်တိုင်နေရာမှာ ခြောက်သောအဝတ်နဲ့သူတိပါ။ ထိုနောက် စိုသောနေရာနှင့် ပူသောမထားရပါ။ တဗြားပစ္စည်းများယူလာထပ်တင်တာမပြုပါ။

ဆက်တိုက်အဆက်မပြတ်အလုပ်လုပ်နေရာတွင်

- ခလေးချိန်ရာတွင် ခလေးအောက်မှာခင်မှာချိန်းပါ။
- အချိန်တစ်ကြိမ်ထဲဘဲချိန်းပါ ပြီးတော့အရင်ချိန်းစက်မှာဘဲသုံးပါ။

ခလေး(သို့)အမြင့်လာတိုင်းချက်

၁၀. အရင်အနိုင်အမြင့် တိုင်းကိရိယာ
 - ၁) အနိုင်အမြင့် တိုင်းကိရိယာကို မြေညီပြင်တွင်ထားပါ
 - ၂) အနိုင်အမြင့် တိုင်းကိရိယာ မှန်ကန်အောင်စစ်ဆေးပါ
၂၁. အရင်အနိုင်အမြင့်တိုင်းတာသော ကလေးများနှင့်တိုင်းလိုသူများအလုံးစာရင်း။
 - မိန်ပျော်ပါ
 - ဆံပင်အမြင့်လုပ်ထားခြင်း၊ ဆံပင်ခေါင်းထားခြင်းများ မတိုင်းဆင်မှာ အရင်ယူထုတ်ပါ။
 - အုပ်ထုပ်ရှုလျှင်ချော်ပါ။
- ၃။ အမြင့်တိုင်းနည်း
 - ၁) ခလေးသည် ချိန်းစက်မှာအလည်တည့်တည့်ရပ်ပါ။ မျက်နှာအရှေ့ဘက်သို့ လှည့်ပြီးနောက် ကျောကနောက်ဘက် မှာကပ်ပါ။ ဦးခေါင်းကိုယ်လုံးခြေဖျားကိုယ်ရပ် တည့်တည့်အနေနဲ့နေပါ ခြောက်လည်းကပ်ပါ။ (၁)
 - ၂) ပုံမှန်အသက်ရှုပြီး တည်ပြုပြီးရပ်ပါ။ ခြေတည့်တည့် ဦးခေါင်းပြိုမြောက်နေပါ။ ခြောက်လည်းတိုင်ပြားနဲ့ မှာကပ်နေပါ။ (၂) (၃) (၄) (၅)
 - ၃) မျက်နှာတည့်တည့်ထားပြီး အရှေ့ဘက်ကိုကြည့်ပါ။ မျက်လုံးမောက်ကိုပြင်နှင့်အညီနေရာ(၆)(၇)
 - ၄) နောက်ကျောဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး ပခုံးမကော့ဘဲ ဦးခေါင်းနောက်ကျောနှင့် စအိုစက်တိုင်တံ့သုံးကပ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း ကိုယ်နှင့်အညီထားပါ။ နေရာဖြင့် (၈) (၉) (၁၀) (၁၁)
 - ၅) ချိန်းပြားသည် ဦးခေါင်းအောက်ထိချေပါ။ ချိန်းပြားမှာ ဦးခေါင်းအရောက်ဖိုချေပါ။ နေရာ (၁၂)
 - ၆) အမြင့်ချိန်းကို မျက်လုံးနဲ့အသိကျော်လည့်ပါ ၀.၁ စင်တိမီတာအထိ အလေးချိန်ကိုမှတ်စုပြီးမှ ခလေးအလေးချိန်ကို မှတ်စုပြီးမှ ခလေးပေးထွက်ပါ။
 - ၇) သုံးပြီးနောက် ပိတ်စအခြောက်နဲ့ သန္တရှင်းပါ။ အများအားဖြင့် ရပ်တဲ့နေရာပါ ချိန်းပြားကိုလည်း အရင်နေရာမှာဘဲပြန်ထားပါ။



၁။ ချိန်ထူးကြည့်လက်လက်
ကခိုန်လုံးနှီးခေါင်းအောင်းခဲ့ချုပါ။



ချိန်ထူးကြည့်လက်လက်ကို မေးစွာနားမှာ ၆။
မျက်လုံးနှင့်ဖုံးညီးမှုအောင်ကိုင်ထားပါ။



၂။ ချိန်ထူးကြည့်လက်လက်ကို
မြေကောက်နားမှုမှိတ်ထားပြီး
ဘယ်လက်လက်ကို
ဒုခေါင်းနာမှိတ်ထားပါ။

၁။ ခြေဖျားစက်နှင့်ကပ်လို့
ခြေနှစ်ပက်စလုံးမှာလည်းကပ်ထားပါ



၃။ မျက်လုံးနှင့်နားရွက်အညီမှုထားပါ။

၄။ ပြီးခေါင်းလည်းချိန်တိုင်နှင့်ကပ်ပါ။

၅။ နောက်ကြောပါချိန်တိုင်နှင့်ကပ်ပါ။

၆။ စနိုလည်းကပ်ရပ်ထားပါ။

၇။ လက်သည်းကိုယ်နှင့်အညီချုထားပါ။

၈။ ခြေတလုံးကိုလည်း ချိန်တိုင်နှင့်ကပ်ပါ။

၉။ ခြေဖောက် ချိန်တိုင်နှင့်ကပ်ထားပါ။

၁၀။ ဒုးခေါင်းနှစ်ပက်ကပ်ပြီးတည့်တည့်နေ

သတိထားချက်

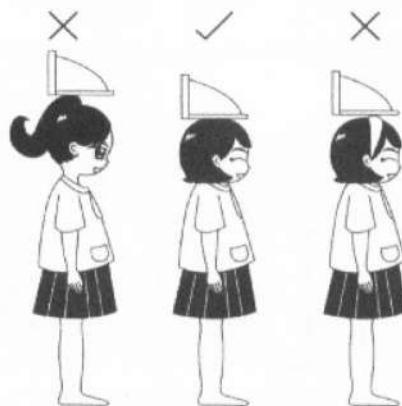
ချိန်ခါတွင်မှာယွင်းမှုဖြစ်ခြင်းများ

အလေးချိန်ခြင်း

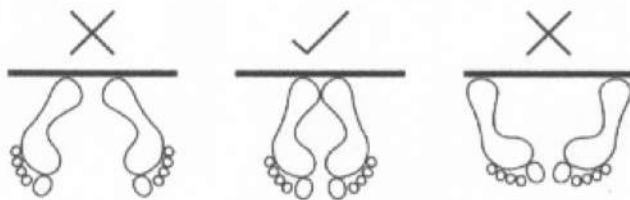
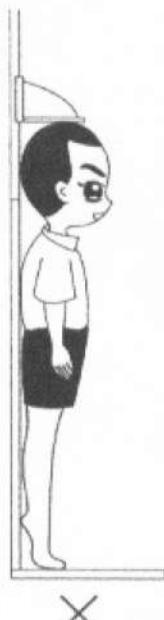
- ချိန်စက်မှာပုံမှန်ရှိမရှိမစစ်ဆေးခြင်း
- ဖိနပ်မချက်တဲ့နဲ့အဝတ်အစားထူလွန်ခြင်း
- ကစာစရာ(သို့)သော့တွဲတွေယူမထုတ်ခြင်း
- ခလေသည်မပြုမဘဲနဲ့လူတ်နေပုံဖြစ်ခြင်း

အမြင့်တိုင်းခြင်း

ဖိနပ်စီးထာတာ(သို့)ဆံပင်စည်းထားသို့(သို့)ဆံပင်အမြင့်နေသောပုံရှိခြင်း ကြုသို့အားဖြင့်
ယူထုပ်ပြီးချိန်ပါ။

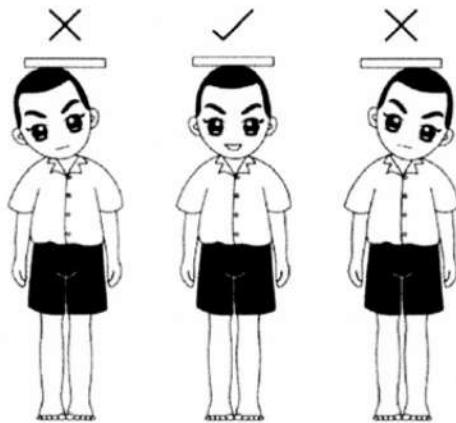


ခြေဖျားမှာကြမ်းထိမကပ်ထားဘဲနဲ့ခုခံထားခြင်း

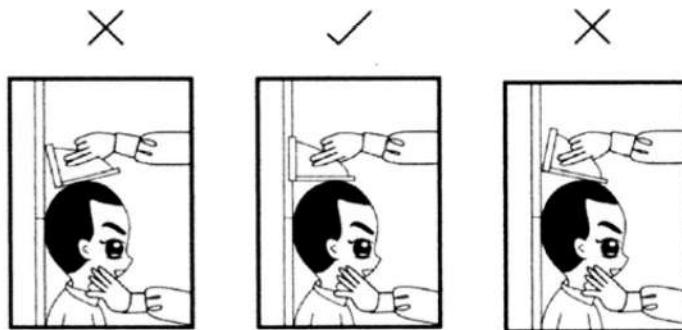


အေးခေါင်းကိုမဖောက်ဘဲနဲ့ပုံးပါချိန်တိုင်မကပ်ထားခြင်း

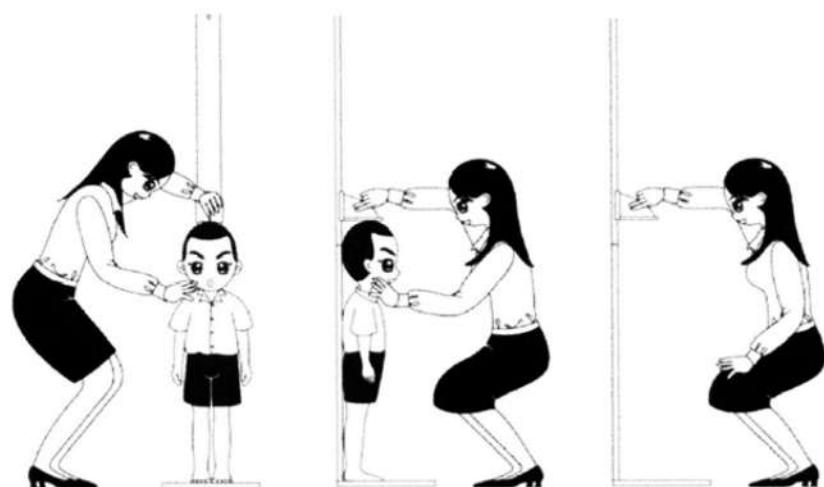
၃။ ခေါင်းသည့်မှန်ကန်သောနည်းကိုမပြထားခြင်း



၄။ ချိန်တံ့မှုပြီးခေါင်းနှင့်လွှဲနေသောပုံဖြစ်ခြင်း



အလေးချိန်ဖတ်ရာတွင် ဘေးစောင်းပြီးဖတ်တာ(သို့)အလေးထွက်ပြီးမှဖတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။



မှတ်စုရာတွင်မှားယွင်းဖြစ်ခြင်းပြီး ဝဏ္ဏားစာလုံးရေးခါတွင်လည်းမှားခြင်း
ဖြစ်အောင်မှတ်စုရာ မှာပုံစံပြထားပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ကိုယ်အမြင့်ယူဆွားသံဃားခြင်းများ

မှန်ကန်သောအချက်အလက်များ ထိုအချက်အလက်များအား အကျိုးပြုပြီး ယူသုံးရာမှာသင့်ထက်တဲ့ လိုက်ကိုင်ပစ္စည်းများကိုလည်း လိုက်ဖက်အောင် သုံးပြုပါ(သို့)တိုင်းတာမှန်ကန်ပေမယ့်လည်း အရေးကြီးသော အချက်များအောက်ပါအတိုင်းရှုပါသည်။

- အများအားဖြင့် ခလေးတွေမှာ အသက်ကိုသေခာသိရှိနိုင်ရန် ။
- စီမံကိန်း၏ လိုအပ်ချက်များ တိုင်းတာရာမှာ လိုအပ်ရွေးသံဃားခြင်း။
- ခန့်မှန်းရာတွင်လည်း reference data လူဦးရေအားရုံးနှင့်အဆိုးအနှစ်မှန်းရန်လိုပါသည်။
- ဆုံးဖြတ်ရန်စနစ်လည်း (cut-off point) အချက်အလက်နှင့်အညီလိုပါသည်။ လူဦးရေများ အာဟာရရှိတဲ့ ပုံမှန်စိတ်စွဲရှိနိုင် ဆုံးဖြတ်ရန်လိုပါသည်။ ကိုယ်အလေးနှင့်ကိုယ်အမြင့်သုံးရာတွင် အာဟာရရှိတဲ့ မှန်းရန်အတွက် ပုံမှန်ခလေးနှစ်းနဲ့ ယူသုံးပြုပါ။

အသက်တူတူသိကျဖို့လိုပါသည်။ သုံးပြုမည့်နှစ်းဆိုသည်မှာ

- WHO:NCHS Reference(National Centre for Health Statistics , NCHS growth standard 1976 စနစ်များယူသုံးခဲ့ပါသည်။
- အလေးချိန်နှင့်ကိုယ်အမြင့်သည် ထိုးခလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သက္ကရာဇ် ၂၅၁၈၉၇၈၇ ထိုးနှင့် အတွက် ကျိုးမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ထားခဲ့ပါသည်။
ခလေးများ၏အာဟာရဘက်မှာ နှင့်ရန်အချက် ၃ ချက်ဆိုသည်မှာ
- အသက်၏အလေးချိန်အတိုင်း (Weight for Age)
နှစ်း 2 SDနည်းဆိုလျှင် သတ်မှတ်ထားအတိုင်းအလေးချိန်နည်းသည်။
- အသက်၏ကိုယ်အမြင့် (Height for Age)
အကယ်၍ရလာမည့်နှစ်း 2 SD နည်းလျှင် ပုံစံလိုဂျာမည်။
- ကိုယ်အလေးနှင့်မြင့်လိုက် (Weight for Height)
အကယ်၍ ရလာသောနှစ်း - 2 SD - နည်းလျှင် ပိန်ပါသည်။
အကယ်၍ရလာသောနှစ်း +2 SD - များလျှင်စဉ်ဝယ်။
အကယ်၍ ရလာသောနှစ်း +2 SD များလျှင် -0လို့ဆိုပါတယ်။
အသက်အချုပ်အလိုက် အလေးချိန်ချိန်းခြင်းမှာ (Weight for Age)၊ကိုယ်အမြင့်လည်း အသက်အလိုက် (Height for Age) ဖြစ်လျှင် ခလေး၏အသက်ကို တွက်ချက်ရမည် နှစ်ရောလပါ ၀၉၀၂၇၆၈။

ခလေး၏အသက်တွက်ချက်ခြင်း

ခလေး၏မွေးသက္ကရာဇ်နှင့်(-)လိုက်ပါ(၁၅)ထက်ကျွန်းနည်းလျှင်(သို့)(၁၅)ရက်အပြည့်ကို ဖျက်ထဲတိုက်ချက်မှု (၁၅)ရက်ဖြစ်လျှင် (၁)လလိုတတ်မှတ်ပါ အောက်ပါနမူနာအတိုင်း ဥပမာ ခလေးတစ်ယောက်သည် အောက်တိုဘာလ(၉)ရက်နေ့ (၁၀)လပိုင်း သက္ကရာဇ် ၂၄၄၁ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၉၈ (၅)ရက်နေ့ ထြော်တို့လူ၏ ကိုယ်အလေးနဲ့ အမြင့်တိုင်းချွဲပြီး(၈)လပိုင်း သက္ကရာဇ် (၂၄၄၉) ခရစ်သက္ကရာဇ် (၂၀၀၆)လျှင် (၂၀)ကရမ်အလေးချိန် ရှုပါသည်။ကိုယ်အမြင့် ၁၁၀.၀ စင်တီမီတာဖြစ်ပါသည်။

နှစ်	လ	ရက်
၁၂	၁၂	၃၀
၁၁	၀၈	၂၅
၁၀	၀၇	၁၀
၀၉	၀၆	၀၉
၀၈	၀၅	၀၉
၀၇	၀၄	၀၉
၀၆	၀၃	၀၉
၀၅	၀၂	၀၉
၀၄	၀၁	၀၉
၀၃	၁၂	၀၉

မှတ်ချက် မွေးနေ့နေ့ရာ (-)နှစ်နိုင်ရန်အတွက် တစ်လပြန်ချိုးပါဆိုတာက ရက်ရာဝပ်းပြီး ၃၅ရက် ဤ(-)နှစ်လိုက်လျှင်(၂၆)ရက်ဘဲကျွန်ပါသည်။

မွေးလနေ့ရာ လတွင်းမှာမွေးရက်ကတစ်လချိုးချားပြီး)လက်ကျွန်မယ်(-)ရနိုင်အတွက် နှစ်၏တစ်ကိုချိုးလာ ပြန်ဒီဆို(၁၂)လဖြစ်ပြီး ပထမဗျားဆုံးပေတံနှင့်ပူးပေါင်းပြီး(၁၉)လရှုပြီး (၁၀)လကို(-)လိုက်လျှော့လဘဲကျွန်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်အဲဒေါ်ခလေးမှာ အသက် နှစ်နှင့် (၁၀)လပြည့်ပါသည်။အသက်ကိုတွက်ချက်ရပြီးနောက် NCHS ရဲ့နှုန်းကိုခလေးအသက် နှစ်(၁၀)လကို ယူနိုင်းပါ အဖြော်ပါက အဲဒေါ်ခလေးကို အသုံးပြုလျှင်(Height for Age) ကိုယ်နိုင့်နောက်ချက်ရပြီး(Weight for Age)