



The Republic of Malawi
OFFICE OF THE PRESIDENT AND CABINET (OPC)

NDONDOMEKO YIKURU MWAKUDUMURA YAKUDANGILIRA NTCHITO YAKULIMBIKISKA KULYA KWAKWENELERA NAKWAKUKWANIRA



Office of President and Cabinet,
Department of Nutrition, HIV and AIDS,
Private Bag B401,
Lilongwe
TEL: 265 1770722/
FAX: 265 1773827

7th DECEMBER 2010

MAZGO WÂA KUKHOZYERA

Kurya kwakukwana nakwakwenerera nichakwambirira pa kukwera kwa ukhariro uwemi nawankhongono. Kukwezga kwa uryero uphya wa wena Malawi ndicho chinthu chakwambirira chomene icho boma lane la wîkapo mtima. Kulongora kujipereka kwane, niri kulamura kuti mu Ndongomeko yira ya “Kukwera na kutukuka kwa Malawi” (Malawi Growth and Development Strategy) wâwîkemo fundo za karyero kakukwana nakwenerera. Kuonesetsa kuti fundo za mundondomeko yakukwezga na kutukura Malawi zigwire ntchito niri kulamura kuti palembeke ndondomeko yapadera yakaryero kawemi nakakwenerera ako kavYirenge mirimo ya karyero kawemi nakakwenerera kuti yikwaniskike kwamba muchaka cha 2007 mpaka cha 2012.

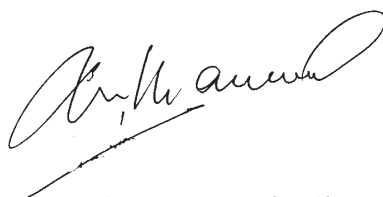
Chakulata cha ndondomeko iyi ntchakulongora kukura kwa suzgo lakuperewera kwa chakurya mthupi naumo milimo ya kulutiska karyero kawemi nakakukwanira kwa wena Malawi wose umo kangalutira panthazi. Chomenechomene kwa wamama wanthumbo, wankheska, wana awo wandakwane vyaka khumi na vinkhondi, wanthu awo wali na kachibungu ka HIV, wanthu awo wasangika m’masuzgo awo yakwiza mwamabuchibuchi, na magulu awo mbakusuzgika mwakupambanapambana. Ndongomeko iyi yiperekenge jando lakusinthira chalo cha Malawi kufuma ku ukavu nakuruta ku usambazi.

Boma lane liri kukhazikiska ndondomeko yakaryero kawemi nakakukwanira lati la wona kuti fundo izo zipangika mu chaka cha 1990 zikagwiriskika ntchito chara. Kweniso milimo ya karyero kawemi nakakukwanira yikendanga makora chara chifikwa kukorerana paka wevye pamaguru wose awo wakangwiranga ntchito iyi. Ndongomeko yasono yigwiriskikenge ntchito pa kukhazikiska tumba landalama lakwendeskera milimo ya karyero kawemi nakakukwanira.

Ndongomeko iyi iwovilenge kukwaniriska fundo izo mphala yane nanduna zaboma zikapurikana mumwezi wa Feburuware muchaka cha 2005 kuti ntchito yakaryero kawemi nakakukwanira yiwe mu ofesi yane ndipo ine namwine ndine nidangirire nakuwonerege milimo iyi. Kwenenso kuti nipereke maloto yandongomeko iyi, kulongozya na kusambizga wena Malawi nthowa zakusangira chuma chakwendeskera milimo iyi nakendeseyero kaphya.

Ninachigomezgo kuti mwena Malawi wali yose wakumanya sono kuti karyero kawemi na kakwenerera kakunkhwaskana na ntchito za chitukuko, ukhaliro withu, ndyale na umoyo withu. Pachifukwa ichi nkhupepha maupu wose awo wakugwira milimo iyi nge nimatchalitchi, wanthito za boma, wakutowwira na wena Malawi mose tikoreraneko kuti suzgo lakuperewera chakurya mthupi limare. Mwantheura nkhupepha Mwena Malawi waliyose kuti wawikepo mtima kuti ndondomeko iyi yikwaniskike.

CHIUTA WATUMBIKE MAMA MALAWI!



Dr. Bingu wa Mutharika

PUREZIDENTI WA CHARO CHA WANANGWA CHA MALAWI

MAZGU YA KUDANGILIRA

Suzgo lakutina nakunyotwa pakati pa wana namagulu yanyake wa wanthu ndikulu chomene muchalu chino nanga uli boma na maupu wakupambanapambana wakuyezgayeza kuti suzgo ili limale. Suzgo lakutina nakunyoka likuwezgera nyuma ntchito za chitukuko izo boma likugwira mwakulondezga ndondomeko zakupambanapambana zakulutiska panthazi chuma, chitukuko naumoyo wa wanthu wose muchalu chino.

Kafukufuku uyo wakachitika mu charo chose cha Malawi muchaka cha 2004, wakalongora kuti pafupifupi hafu (48%) ya wana awo wandakwaniske vyaka vinkhondi mbakutina nakunyotwa chifukwa cha kuso wa kwa vakurya vakwenerera kweniso vyakukwanira mthupi mwawo kwa nyengo yitali. Kweneso wana twente-thu (22) pa wana handiredi (100) yili yose (22%) mba kukhira sikelo pakuyezgera na vyaka vya wo. Wana wankhondi (5) pa handiredi (100) yiri yose (5%) mbakuwonda kwenisombakukhira sikelo kuyerekezga na msinkhu wawo. Wana wakutina mbafupi kuyezgera navyaka vya wo vyakubabika. Wana wanyake wali na suzgo la kukhira sikelo ya wo kuyezgera na vyaka vya wo vakubabika apo wanyake sikelo ya wo njakukhila kuyezgera na msinkhu wawo (utali).

Suzgo lakutina nakunyotwa muno mMalawi nilikuru chomene ndipo likukoma wana wanandi awo wandakwane vilimika vinkhondi kweniso wamama awo wanathumbo, wankhiska namaguru yanyake awo wasangika nasuzgo ili. Ukaboni uwo ulipo ukulongora kuti muchaka cha 2005, 52% yanyifwa za wana awo wandakwane vilimika vinkhondi wakafwa chifukwa chakutina na kunyothwa. Kweniso wamama 57% wakafwa chifukwa chakuso wa kwa ndopa mthupi. Suzgo lakutina lindasinthe chara kwavyaka vinandi.

Suzgo linyake ilo lasangika sono nimatenda yachilendo nge nkchimbira kwa ndopa (hypertension), yasuga (diabetes), kutupa kwa viwangwa (arthritis), vilonda vyamufwakanya (gout), vilonda vyamunthumbo (ulcers), nthenda ya mtima (arterosclerosis, heart failure) na vyakutupa vyakupambanapambana (certain types of cancers) awo wakwiza chifukwa cha kuso wakwa chakurya chiwemi kweneso chakwenerera.

Muno mMalawi muli sizyo la kuso wa kwa vitamini A uyo ntchito yake nkchuthasya kumatenda, kunyiririsa thupi, kuga wa viwarovamwana nyengo iyo mama wanapathupi kweniso kupanga wanalume kuti munyumba vinthu viyendenge makora. Ironi wakuso waso uyo ntchito yake njakovyira kupanga ndopa mthupi nakupereka nkhangono. Iodine naveso wakuso wa uyo ntchito yake nkchukhwimiska wongo, kunyiririska thupi, kuthaska ku chinkhoso nakubaba wana wamahara.

Suzyo lakuthina nakunyotwa likupangiska wana kuti wa we wambura mahara ndipo wakwamba sukulu mwakuchedwa, waku weveye unkhwantha wuli wose kweniso wakutondeka kutukuka pa chuma nankhangono ndipo charo nacho chiku wa chikavu.

Sono chakulata cha ndondomeko iyi nkhumazga masuzgo aya pakuwoneseska kuti wena Malawi wose wawe na mahara, ukhwantha na nkhangono zakwenerera. Kuti ivi vikwaniskike pavilimika vinkhondi vikwiza ivi, ndondomeko iyi inaviga wa vikuruvikuru vitatu ivoyadidimizgapo chomene nga niivi:

1. Kuthaska kutina nakunyotwa pakati pa wana awo w andakwane vilimika viwiri, vinkhondi, wanawakuluta ku sukulu, wakachibungu ka HIV, a wo wali mumasuzgo wamabumabuchi nawakupambanapambana.
2. Kulutiska panthazi milimo ya karyero kapyo nakakwenerera kuti kafikire mwena Malawi wariyose.
3. Kuwona kuti vyakwendeskela milimo yakumazga kuso wa kwa chakurya mthupi vilipo vakukwanira makora.

Ndondomeko iyi kuti yikwaniskike makola ya khazikiska milimo ya kusambizga karyero kakwenerera na kakukwanira kwa wena Malawi wose, kulutiska panthazi umoyo wa wana, kumazga njala yamthupi iyo ikupangiska kutina, kunyotwa na kupereka matenda wa chilendo. Ndondomeko ya woneneseskaso kuti wana wa sukulu za Boma wamwenge bala. Wana wamiyezi yinkhondi na umoza (6) wapokerenge vitaminini A na mankwala ya njoka za mthumbo pa miyezi 6 yiliyose mpaka wakwane vilimika vinkhondi. Wamama awo wakonkheska wapokere vitamini A pambere sabata zinkhondi nazitatu (8) zindajumphe. Wamama wanthumbo wapokere mankhala ya ironi uyowa kusazyirako ndopa mthupi na mankhwala ya njoka za mu nthumbo.

Wana wakutina nakunyotwa wakupwerereka ndipo wakupokera chakurya icho ntchakunozgekerathu, ngeni chimphonde panyake chibwandira cha sya wa na ufu wa bala la soya. Awo mbakutina na kunyotwa kweneso mbalwari, ndi wo wakutumika ku chipatala cha karyero kawemi na kakwenerera (NRU). Mwakusazgilapo, awo wanakachibungu ka HIV wakupokera chakurya chakunozgekerathu nga chimphonde panyake chibwandira cha sya wa na ufu wa soya. Ntheura waliyose uyo wakugwira milimo ya karyero kawemi na kakwenerera, wakwenera kukoreranako na Boma pa za chilato cha ndondomeko iyi.



Dr. Mary Shawa

MULEMBI MULALA WAKUWONA ZA KARYERO KAWEMI NAKAKWENERERA, KACHIBUNGU KA HIV NA MATENDA YA EDZI MU OFESI YA PUREZIDENTI WA CHARO CHA MALAWI

FUNDO YIKURU:

CHALO CHA MALAWI CHAJIPEREKA KULUTISKA PA NTHAZI NTCHITO YA KUMAZYA KUTINA NA KUNYOTWA (KUPEREWERA KWA VAKURYA MU THUPI) PAKATI PA WAMAMA, WADADA, WASUNGWANA NA WANYAMATA PAKUFIKA MU CHAKA CHA 2012:

VIWONGO,

Ofesi ya Prezidenti wa charo cha Malawi, chomene iyo yiku wonerera milimo ya karyero kawemi kweneso kakwenerera, zakachibungu ka HIV na mateda wa Edzi iyo ikadangirira kulemba nakukhazikiska ndondomeko iyi pamoza na wena Malawi wose, yikuwonga waliyose uyo waka wikapo unkhwantha wake pa milimo yakulembe ndondomeko iyi. Ulongozgi u wo wakapereka Mulembi mu lala wa Prezidenti wa m'chalo cha Malawi Mr. Bright Msaka SC, Nduna Zaboma na walara wose wamuofesi ya Prezident, Wamphala yamalango na Walembi wa Boma wose ukuwongeka chomene. Wane Malawi awo waka panga kafukufufku wa kunkhumbika kwa ndondomeko iyi, kulemba vyose pamoza na wikapo ndala izo zikunkhumbika na wo viwongo vikuwayenerera.

Wanyithu awo wakativyira navyuma ndiposo munthowa zakupambana pambana nga ni Boma la Malawi, UNICEF, UNDP namwa wanagwa mose pokererani vithokoza vithu kufuma pasi pantima. Tikuti ye wo, EEE! Khristu.

MAZGU WAKWAMBA

Boma la Malawi likumanya makola za kukhumbikwa kwakuti wanthu wanyenge mwakwenerela na mwakukwana kuti wakhale wa nkhangono kuti wawovwire mwakukwanira pa chitukuko cha chalo chino. Ichi ndicho chifukwa chake boma lilikuwikapo mtima chomene pa ntchito ya kulimbana nasuzgo lakutina nakunyotwa ivyo vili mu ndondomeko ya kulutiska chuma, chitukuko, nankhangono za wanthu wa muchalo chino panthazi.

Suzgo la kutina nakunyotwa likwiza chifukwa cha vifukwa vya kupambapambana, ichi ntchifukwa chake ntchito yakulimbana namasuzgo a wa likukhwaska maunduna na maupu wose. Kukoleranako kwapadera pantchito iyi nkhwakunkhumbika chomene kuti iyende makola. Pantheura boma lakhazikiska ndondomeko yakaryero kakukwanira kweneso kakwakwenerera ka wena Malawi kuti wakhale na nkhangono. Chakulata cha Ndongomeko iyi nkhu wowwira maunduna wa Boma, maupu nawanthu awo wakugwira ntchito yakulutiska panthazi kurya kwakwenerera kweniso kwakukwana kuti wajivikirire kwen iso kumazga suzgo la kutina nakunyotwa kuti chuma, chitukuko, nankhangono za wena Malawi vilute panthazi.

Ndongomeko iyi mwakudumura yalebeka kuti wanthu wamanye izo boma lakhazikiska kuti suzgo lakutina nakunyotwa limale. Chilato cha kabuki aka ntchakuti wanthu pala wawazga, wachitepo kanthu pa suzgo ili malingana na ntchito izo wakugwira kweniso unkhwantha uwo walina wo pa nthito za chitukuko na zakukweza khongono za wanthu muchalo chino. Ndongomeko iyi igwiriskikenge ntchito pa vyaka vinkhondi kufuma mu 2007 mpaka 2012.

KUKULA KWA SUZGO LA KUTINA NAKUNYOTWA MU CHALO CHINO

Suzgo la kutina nakunyotwa muno m, Malawi nda kale chomene ndipo lirimukhazikika muchalo chino. Suzgo ili likukhwaska magulu wa wakupambanapambana chomene wana wachoko, wamama na wanthu awo wanakachibungu ako kakwambiska matenda wa Edzi. Ukulu wa suzgo ili liri ntheura:-

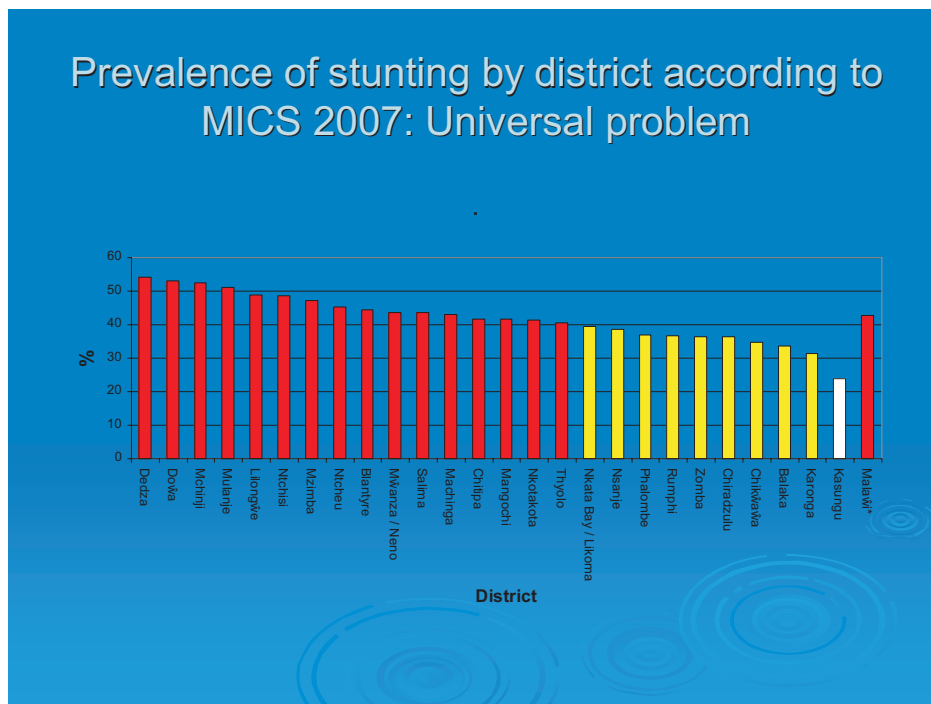
Wana awo wandakwane vyaka Vinkhondi

Kafukufuku wa boma uyo wakachitika muchirimika cha 2004, wakalonora kuti pafupifupi hafu (48%) ya wana awo wandakwaniske vyaka vinkhondi mbakutina chifukwa cha kuso wa kwa vyakurya vyakwenerera kweniso vyakukwanana mthupi mwawo kwa nyengo yitali. Wana wakutina mbafupi kuyezgera navyaka vyawo vakubabika. Wana wanyakeso wali na suzgo la kukhira sikelo ya wo kuyerezgera na vyaka vyawo vakubabika apo wanyake sikelo ya wo njakukhila kuyerezgera na msinkhu wa wo (utali).

- Hafu(48%) ya wana awo wandakwane vyaka vinkhondi kweneso
- Wana twente-thu (22) pa wana handiredi (100) yili yose (22%) mba kukhira sikelo pakuyerekezga na vyaka vyawo
- Wana wankhondi (5) pa handiredi (100) yiri yose (5%) mbakuwanda kweniso mbakukhira sikelo kuyerezgera na msinkhu wawo
- Wana wanandi wakubabika na sikelo yakukhila

Suzgo lakutina lindasithe chara kwavya ka vinandi. Kafukufuku munyake uyo wakachitika mu chaka cha 2006 wakalongora kuti suzgo lakutina lankhirako padoko waka kufuma pa 48% kwiza pa 46%. Suzgo lakutina likukhwaska ma Boma wose wachalo chino.

Chithuthuzi ichi chili pasi apa chikulongora “Unandi wa wana wakutina nakunyotwa mumaboma wose m’Malawi”: MICS 2007



- Wana wakutina mbanandi kumadera wa kumizi (48%) kupambana na misumba (38%)
- Kuchigawa cha pakati kuli wana wa kutina wanandi (48%), kuyaniska na ku vigawa vinyake: kumwera (45%) nakum'poto (40%).

Ma boma wankhondi na wawiri (7) ndiwo wana wana wanandi wa kutina nakuyerezgera na ma boma wanyakhe nthena:

- Dedza (57%)
- Mchinji (57%)
- Machinga (57%)

- Ntchisi (56%)
- Zomba (52%)
- Mwanza (51%)
- Ntcheu (50)

Ŵana ŵakutina mba kucheperapo muma boma ŵa Karonga (30%), Rumphi (35%), Nkhata Bay (37%) na Salima (38%). Suzgo lakutina likuwezyera nyuma ntchito za chuma, chitukuko, ndyare, nankhongono za ŵanthu mu chalo chino.

Suzgo la kutina nakunyotwa likwamba mwana wandakwane vyaka vi ŵiri vyakubakikwa. Mwana pala ngwakutina na kunyotwa pa vyaka ivi suzgo lake liku ŵa la muyirayira pa moyo wake ŵose chifukwa zeru na nkhangono ziku ŵa zidoko.

Chithuthuzi ichi chiri pasi apa chikul ongora “Umosuzyo lakutina nakunyotwa likuyambikira pa ŵana aŵo ŵandakwane vilimika viŵiri.

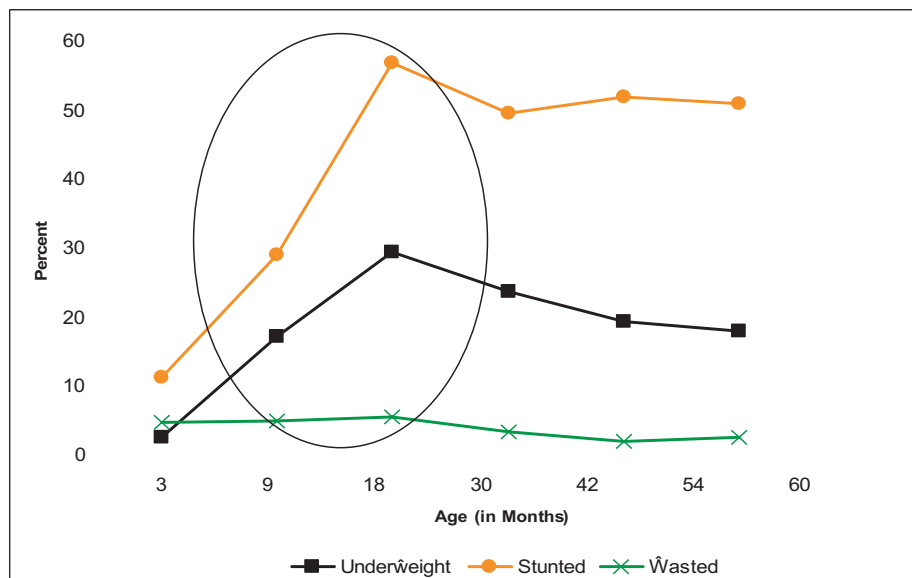


Figure 1: Unandi wa ŵana wakutina nakunyotwa kwakuyaniskana navyaka vyawo, m'Malawi, 2006

Underweight = kukhila sikelo kwa kuyaniskana navyaka vyawo
Stunted = kutina
Wasted = kuwanda

Njala ya mthupi yambura kupulikikwa (micronutrient deficiency) nayo nisuzgo mu Malawi muno chifukwa cha kuso ŵa michere na ma vitamini yakwenerera mthupi kuti ligwire ntchito makola. Kusowa kwa mavita mini na michere mthupi nga ni ironi uyo wa kusazgilako ndopa mthupi, iodine uyo wakuwoyira ŵongo kuti ukule makola kweniso kujivikirira ku matenda ya chidwu kuluku; ma vitamin nga A wakutivikirira ku matenda, maso kuti tiŵone makora, kuti thupi lithu liwe lakunyilirika, kugawikana kwa viŵalo nyengo iyo mama wanapathupi na kupangika kwa ŵanalume kuti umunthu ukwanilisyike.

Kafukufuku uyo wakachitika mu chaka cha 2001, wakalongola kuti:-

- Ŵana ŵankhondi na ŵatatu (8) pa ŵana khumi limoza (10) lirise (80%) awo ŵandafike vyaka vinkhodi ŵanasuzgo la kuchepa kwa ironi mu thupi mwawo ndipo ndopa nazo ŵanazichoko
- Ŵana pafupifupi ŵankhondi na umoza (6) mwa ŵana khumi limoza (60%) ŵakaŵevya vitamini A mthupi mwawo
- Amama awo ŵanachidwukuluku ŵalipo mankhumi yatatu (30) pa handiredi iliyose 30%. Ndipo amama ŵachidwukuluku pala ŵanapathupi kusowa kwa iodine kuchali kukulu ŵakubaba mwana wakuzelezeka umo tikuonera pasi apa:-

Kuŵofŵa kŵa kupelebera chakurŵa mthupi



Chidukuluku



Ŵakuzelezeka

PROFILES

Ŵana ŵa sukulu ŵa vyaka vinkhonde kufika vyaka khumi (5 – 10)

- ŵana ŵatatu mwa ŵana khumi ŵali wonse (30%) ŵa pasukulu ŵa vyaka vinkhondi kufika khumi ŵalikusangika kuti mbakutina kuyaniska na vyaka vyabo.
- Ŵana ŵatatu pa ŵana handiledi (3%) ŵa pa sukulu mbakuwanda nakuti sikelo yaŵo njakukhira kuyaniska namusinkhu wa ŵo.
- Ŵana khumi, naŵankhondi na ŵatatu (18) pa ŵana handiledi (18%) ŵa pasukulu sikelo yaŵo njakukhira kuyaniska namusinkhu wa ŵo.
- Ŵana ŵa sukulu makhuni ŵatatu naŵa vinkhondi navitatu (38) mwaŵana handiledi (38%) ŵali nasuzgo lakuhepa kwa vitamini A mthupi. Vitamini A wakuŵovwira ŵana ŵasukulu kuti ŵaŵone makola mukalasi, mthupi lawo liwoneke lakusilirika ndipo ŵathasyike kuurwari nge naumo wakuwonekera pa chithuzi cha pasi ichi.



- Wana makhumi yankhondi naphambo zinkhondi nazitatu (58) pa wana wa sukulu handiledi (58%) wakasangika nasuzgo lakuso wa ndopa mthupi. Suzgo liri lachepako kufika pa (54%); MICS 2006.

Wamama

- Wamama wankhondi na wanayi (9) pa wamama handiledi (9%) sikelo ya wo njakukhira kuyaniska na vyaka vyawo.
- Wamama makhuni wanayi naphambu zinayi (44) pa handiledi awo 44% mbambula pathupi; kweniso wamama makhuni wanayi, naphambu zinkhondi na ziwiri (47) pa wamama handiledi 47% awo waka wa naphathi wakasangika na suzgo lakuchepa kwa ndopa mthupi mwawo.
- Wamama makhuni wankhondi, naphambu zinkhondi na ziwiri (57) pa wamama handiledi 57% wanasuzgo lakuchepa kwa vitamini A mthupi.



- Suzgo iro lasangika sono ni nthenda izozikwiza chifukwa cha karyero na makhaliro wa wathu pa wumoyo wawo. Nthenda zake ni izi:-
 - Shunga (diabetes)
 - Kuchimbira kwa ndopa (hypertension)
 - Nthenda ya Mtima (heart failure)
 - Kuswa kwa viwangwa (arthritis)
 - Kuryeka kwa muvyakanya mwanjowe zamumalundi namajoini. (Gout)
 - Vilonda vamuthumbo (ulcers)

Wadada

- Walala makumi waŵiri naphambu zinkhondi (25) pa handiredi iliyose 25% mbakunyotwa kusazyapo wadada ngeniumo mukuwonera pa chithuthuzi cha pasi apa.
- Wadada makumi watatu naphambu zinkhondi nazitau (38) pa handiredi iriyose 38% wakasangika kuti wakaŵevye vitamini A wakukwanira mthupi mwawo.
- Wadada khumi naphambu zinkhondi naziŵiri wakasangika kuti wakaŵevye ndopa zakukwanira mthupi mwawo.



SUZGO LA KUSOWA KWA CHAKURYA MTHUPI LIKWIZA ULI?

Pa nyumba

- Wamama wanandi wakokhetsa wana wawo mwakwenerela chala ndipo wana wakupokera mukaka wakukwana yayi kuti wakule nakhongono.
- Wamama wanandi wakuyika mwana kubere mwakuchedwa pala wawako kuti waonkhe. Ndomomeko ya boma njakuti mwana wakwenera ku wikika kubele nyengo iyo wababikira ndipo wayambe kuwonkha pambale pandanjuphe maminiti makhuni watatu (30 minutes) kufumira apo mwana wawirako. Fundo iyi yikwenera kulondezgeka na mama waliyose uyo wababa kupatulako apo pali suzgo linyake lakuzomerezgeka na wachipatala.
- Pala mwana wachendwa kuyamba kuwokha mukaka wa mama ukuchedwa kuti uyambe kufuma nakuti wamama wanandi wakudandaula kuti mukaka ukufuma yayi ndipo wakuyamba kumupa mwana yula chakurya na vyakumwa nge dawale, manji pambale nyengo yake indakwane.
- Wamama wanandi mu Malawi muno wakwambitsa wana chakurya na vyakumwa vinyakhe apo mwana wachali muchoko pambale wandakwanitse minyezi yikhondi na umodza (6). Ndomomeko ya boma yikuti mwana wakwenera kuwokha mkaka wambele lamama wake lenkha mpaka wakwanitse minyezi yikhondi naumoza (6) panyake kuti mazuba 180 kufumirala apo mwana uyo wababikira. Panyengo iyi mwana wangapikanga

manji panyake chakumwa na chakurya ch ilichotse yayi kupatulako apo pali suzgo linyake lakuzomerezgeka na wachipatala.

- Wamama wanandi wakokheta mwana pafupipafupiyayi kulingana nandondomeko ya boma iyo ikuti mwana wawokhe pafupi-pafupi nyengo yiriyose iyo wakukhumba kuwokha kuti wakhute nakuvwira kuti mukaka ufumenge chomene
- Midauko inyake yamafuko yikukakamizga wamama kupa wana wawo makhwala na vyakumwa vya mukaya ngeti da wale. Vyakumwa ivi vikuzula thumbo ya mwana ndipo wangakhumbatso kuwokha yayi. Mwana wangamanyaso kunjulika muthumbo nakuyamba kutupikana chifukwa chakusowa chakurya chakwenerela nachakukwana mthupi.
- Wamama wanandi wakutondeka kukama mukaka wamabele waŵo kuti wamurekele mwana waŵo wamwenge pala iwo wakufumapo kwakanyengo, m'malo mwake wakumulekera mwana mukaka wa muchithini, juisi navyakumwa vinyake ivyo vilije manutriyenti yakwenerera.
- Wana wakwenera kuyamba kurya chakurwa chinyake pala wakwanisya mwiezi yinkhondi na umoza. Nyengo inandi chakurwa ichi chiku wa chambulakukwana kweneson kwenerera. Ngati ivi:-
 - Bala la ufu utuŵa, ufu walupoko, panyake mupunga kwambula kuthilako nthendero, mkaka, musuzi wa mphanawe, ntchunga, nyama, somba na ufu wa soya. Bala ili nyengo zinandi likuŵa lakuchumbuluka panyake lambulakukhoma kuyana mamusikhu wa mwana.
 - Sima nyengo zinandi wakuryela musuzi wambula dende leneko. Nyengo zinandi dende likuŵa mphanawe ndipo pala ninyama wakubwita msuzi pela.
 - Kuryeska mwana chakurya chamtundu umoza dazi lililose panyengo iyo walala wakuryera, kumuŵikiraso pamoza na wana walala. Mwana wanthena chakurya chingamukwana chara kuti thupi lake ligwire nchito makola.
 - Kulekexa wana kuwonkha mwaluŵiro pambele wandakwane vyaka viŵiri vyakuwira.
 - Kupa wana wawo vyakumwa ivyo vilije chakurya chakwenerera icho thupi likukhumba kuti ligwire nchito makola. Vyakumwa vyake ngati filizesi, fanta nakokakola.
 - Kuphikira muchere wambula ayondi ni pakuphika chakurya chawo.
 - Kuleka kumanya makola kuti mukaka wamumabele ukukulisya mwana makola nakukhala wankhongono nawa zero.
 - Kuleka kuŵikapo mtima pa makani yakuŵonkhesya mwana.

- Kusoŵa ŵoviri panyengo yakonkhisya mwana nthena kumukhazika makola, umowangaŵikira kubere, ŵadada kuŵakumbusya ŵamama kuti mwana ŵaŵonkhe nakuwakolerako.
- Kusoŵa kwa malo yakuŵonkhesyera mwana ku ntchito kuti mwana waŵonkhe makola.
- Kuchepa kwa holide (90 days) ya ŵamama ŵapantchito m'boma pala mwana wawako. Kweneso kulije holide ya ŵadada ya minyezi itatu (90 days) kuti ŵavyileko ŵamama kuzakapeleka mwana kuntchito kuti wakaŵonkhe mwakathithi mpaka minyezi 6. ŵakugwira ntchito mumakampani holide yawo yiku ŵa ya madazi makhumi ŵakhondi na limoza (60 days) kulelera mwana. Madazi ŵa holide nga choko kuti mwana wawonkhe mwakukwana kuti wakulere makora.
- Kutondeka kulondezga ndondomeko izo boma likukhwimisa kuti mwana waŵonkhe mwakathithi chifukwa cha ukavu ngeti izi:-
 - Kutondeka kusanga chakurya chakukwenerera, chakukwanira kweniso chakupambanapamba.
 - Kurwa chakurwa chamtundu umodza, chichoko kuyaniska na ŵana na ŵanthu.
 - Kurwa nyama panyengo.
 - Kutemwera ŵana ŵanalume pa nkhani ya chakurya, masambiro na ntchito za pakhomo. Ntheula ŵana ŵanakazi mbakukhalira kumanyuma muvinthu vinandi ndipo ŵakusuzgika muvinthu vinandi pamoyo wawo. Pachifukwa ichi ŵana ŵanakazi ŵakutondeka kunjipwerera paumoyo wawo ndipo ŵakugomeza ŵanalume pakusanga chakurwa.
 - Makhaliro, malango, midauko yinyake ya mukaya na chigomezgo cha kutchalitchi vikutondeketa ŵanthu kurwa vyakurwa vyakasinthasinthana navakwenerera pamoyo wawo.
- Matenda ŵakupambana-pambana, kusoŵa kwa vipatala panji kutalika kwa mutunda wakuchipatala, kuchedwa kuluta kuchipatala pala munthu warwara; kweniso ukazuzi, kusowa kwa vinthu nge chimbudzi chakuzomerezgeka, maji awemiŵ na nkhandu yakuthiramo visyasya vikupangitsa kuti suzgo lakutupa lifike panyumba .

M'chalo, m'maboma namuvikaya.

- Ntchito zakulsambizga karwero kakwenelera nizichoko ntheula mazgo ŵakufika kuŵanthu ŵose chala.
- Mabungwe na nankhwantha izo zikumamnya makora ntchito ya ŵo yakuŵonesesya kuti kupeleŵera kwachakurwa muthupi kumare ŵalipo ŵachoko nakuti ŵakusoŵa vinthu vinandi. Suzgo ili ndikulu chomene ntheula mumaboma na malo ŵanandi kulije ŵanthu ŵakuti ŵalutiske pathazi ntchito yakaryelo kakwenerela.

- ŵanandi mwaŵanthu awo ŵakugwira ntchito iyi mbambula kusambizgika makola. Awo ŵakumanya makola zantchito iyi mbachoko.
- Sukulu izo zikusambizga nkhwantha za ntchito iyi zilipo zichoko kweniso masambiro ŵanyake ŵa ntchito iyi ŵakusambizgika chara chifukwa chakusoŵa vyakusambirira na ŵasambizi.
- Ŵanthu ŵanandi mumadera ŵose mu chalo chino ŵakusoŵa ŵanthu aŵo ŵangamanya kuŵasambizga ndondomeko zakwenerela zakulimbana na kusowa kwachakurya muthupi.
- Kusakhana pakati pa ŵanthu ŵanakazi na ŵanalume kweniso ulara wa munthu kukupangisya kuti kagaŵiro kachakurya kaŵe kakutemwera.
- Vigomezgo namidauko ndivo vikutondekesya kulutisya panthazi ntchito yakarwero kawemi. Vyakurya vinyake ivo vikugulisyika muchalo chino vilije ma [nutrients] yakwenerera nge ni michere, mavitamini, vyakumanga nakukulisya thupi (protein), vakupeleka nkhongono (carbohydrates) na mafuta (fats) maji (water) na fibre.
- Nangauli suzgo lakusoŵa kwachakurya ndikulu ndipo ndakokofya, ndalama zakugwirira ntchito iyi nizichoko izo boma na mabungwe ŵakupereka. Ntheulo ntchito iyi yikugwirika na wovwili wakufumira kuwalo.
- Maunduna na maboma ŵakuyikapo mutima chara pa nthcito iyi theula ntchito zinandi zikwenda makola yayi .
- Ndalama zakusambizgila ŵanthu ntchito iyi zindasangike.

Kofya kwa suzgo la Kutina nakunyotwa

Suzgo la ku kutina nakunyotwa likuwezg era mu manyuma chuma na chitukuko cha chalo. Nkhongono za ŵanthu nazo zikuwera mumanyuma. Mwana wa kusoweka chakurwa mthupi wakukula makola yayi ndipo wongo wake ukukula makora yayi. Mwana wanthena wakuŵa namasuzgo yaku pambana-pambana pa moyo wake nge ni aŵa:-

Mwana uyo wana chakurya chichoko mthupi wakuoneka nthena:

- Wakuwa mufupi kulinganizga na ŵanthanga yake
- Wongo wake ukukwima mwakwenerela chara mwantheura wakuwa waku ŵa ŵambura vinjelu panji nakufuntha uwo. Wakupulikiranso cha.
- Mwana wakusoŵa chakurwa mthupi wachali andababike, panji pavilimika viwiri vyakwambilira vyamoyo wakhe, wakuŵa wambula mahara umoyo wakhe ŵose.
- Mwana wakusoŵa chakurya mthupi mwakhe wakuŵamurwali mwantheura angafwa chifukwa thupi lakhe likugwira ntchito makola chara. Nge niumo tikunera pavithuthuzi vyapasi apa.

Bana nga ni aba balipo banandi muchalo
chino ndipo wumoyo wabo ukuwa pa chofya

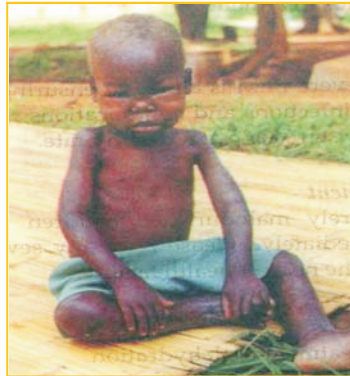


- Wakuwêveye ndopa ndipo wakurwara kaŵiri-kaŵiri, wakuwa wambula nkhongono nakuti wangafwa mwaluwîro.
- Usange warwala matenda utenda wake ukukula chomene kweniso wakuchedwa kuchira.
- Mwana waku kula mwakusuzgika ndipo wakuyamba sukulu mwa kuchedwa chifukwa wakuwoneka muchoko.
- Pala wayamba sukulu nyengo zinandi wakukwela makola chara mwantheura wakuwêrezga-wêrezga makalasi. Mwana wanthena wakutola nyengo yitali kuti wamalizge sukulu nakuti kanandi waku gomezga wâpapi wâwake.
- Masambiro wâkulutilizga yayi ndipo ntchito iyo wanga gwira ulebara.
- Wangarwara matenda nga niya:- shuga, mtima na kuchimbira kwa ndopa kunthazi.
- Wâmama aŵo wana nthumbo wanga baba mwana wambula kunkhwima, wakuchepa zeru, nyengo zinyake wakufwa.
- Wâmama wânandi wakufwa chifukwa chakuchepa ndopa muthupi kweniso ku wêveye nkhongono.

MASUZGO AWO WAKWIZA CHIFUKWA CHAKUCHEPA KWA CHAKURYA MTHUPI MWA WANTHU

Ukulu wa wasuzgo lakusoŵa kwa chakurwa mthupi ukutondesya kukwanirisa chakulata cha chalo chose chapasi cha Millennium Development Goals (MDGs) na chalo cha Malawi cha “Malawi Growth and Development Strategy” (MGDS). Mwana wali pachithuthuzi chili pasi apa wakurwara matenda ŵakusoŵa chakurwa mthupi ya “kwashiorkor” na marasmas, ngwakuŵanda pachanya pa ŵoko lake, chikumbu chake chikufundurwa ndipo ngwakuŵanda kimaso namuma ŵoko na malundi:-

Kusoŵa kwa chakurwa chakwenerera Mthupi kukutondesya mwana kuti wa Kulere nazeru kweneso watolepo Mbali pachitukuko cha charo.



Kusoŵa kwa chakurwa chakwenerera mthupi kukutondesya kuti mwana wakule makora nakugwira ntchito za kutukula charo na umoyo wake.

- Mwana wakukula yayi ndipo waku ŵevye mahara.
- Ŵana wakutina nakunyotwa ŵakutondeka kuti ŵafike pa msinkhu wakwenerera namahara aŵo ŵakwenera kuŵanaŵo ndipo ŵakutondeka kukwanirisa unkhwantha waŵo kunthazi.
- Pala kusoŵa kwa chakurwa mthupi kwachitika kwa mama uyo wanapathupi, panyake pambere mwana wandakwane vilimika viŵiri, kunangika kwa wongo na kuchepa kwa mahara kunganozyekaso chara mpaka muyirayira.
- Thupa lamwana uyo wakusoŵa chakurwa mthupi likutondeka kulimbana na matenda ndipo munthu wakurwararwara ndipo wakuchiraso luŵiro chara. Chithuthuzi chili pasi apa chikulongora ŵana aŵo ŵakaŵonekanga chomene muvilimika vya kumanyuma chomene 2004 mpaka 2005.



Ŵ ana nthena aŵa wali chithuzithuzi chapachanya apa ŵakuŵoneka kaŵiri kaŵiri ndipo ŵakufwa namatenda ŵakusoŵa chakurya mthupi

- Kusoŵa kwa chakurya mthupi la ŵana kukukoma ŵana ŵanandi mcharo chino ndipo matenda ŵakuŵasanga pafupipafupi.
- Kusoŵa kwa chakurya mthupi pa zyaka viŵiri vyakwamba vyamoyo wa mwana vikupereka mwaŵi ukuru ku matenda ŵakuchepa kwa chakurya nthena ŵa suga, kuchimbira ndopa namtima.
- Kusoŵa kwachakurwa panyengo iyo mama wanathumbo kukupangisya kuti mama wafwe, ŵababe mwana ŵambura mahara ndiposo wakutina nakunyotwa. Chithuthuzi chili pasi apa chikulongora mwana uyo wakupere ŵera chakurya.

**kuchepa kwa chakurwa
mthupi kukutondesya
masambiri**



Chifukwa cha kuchepa kwa mahara, nankhongono zakugwirira nchito

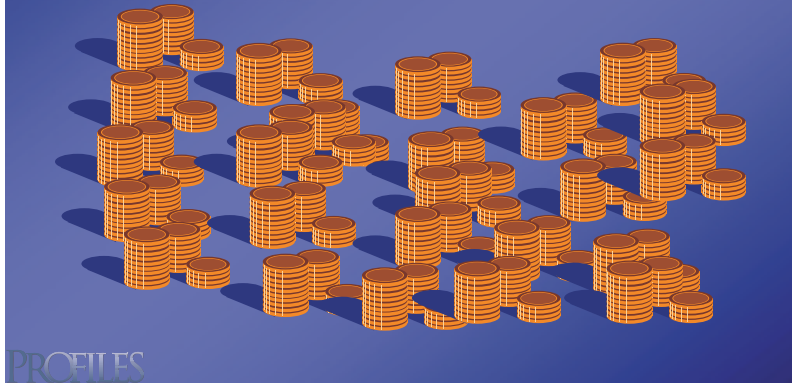
- Kuchedwa kuyamba sukulu
- Kutondeka kukwera vilingwa
- Kusuzgika pa kusambira vinthu
- Kutondeka kupulikisya masambiro ku sukulu
- Kuŵerezga makasi
- Kukhalakhala kusukulu
- Kuleka sukulu

Chifukwa chakuti ŵana pafupifupi hafu (48%) aŵo mbakutina nakunyotwa ŵakuyamba sukulu mwakuchedwa, ŵakukwera yayi chifukwa ŵaliye mahara, ŵakukharakhara ku sukulu nakuŵerezga makalasi kulekana na ŵana aŵo mbambura kutina nakunyotwa.

Munthu uyo ngwakutina nakunyotwa waku ŵa naukavu ukulu pamoza na banja lakhe kweniso charo nacho chikutukuka yayi. Chifukwa cakuti ŵanthu ŵanji ŵakulutirizga yayi masambiro na unkhwantha ŵa kupambana pambana. Pachifukwa ichi boma likuluza ndala zinandi chomene zakukwana US\$1.7 billion pa vilimika 10 ngeniumo chithuthuzi cha pasi apa chikulongorera.

Ndalama izo chalu chingaluza 2006-2015

US\$ 446 million



Pa US\$1 iriyose iyo charo cha Malawi ch ingagwirisya ntchito pakumazya suzgo la kuchepa kwa ckurya mthupi chingapanga US\$5.3 pa chuma chifukwa cha ivi:-

- Ndalama zakuchizyira matenda waku chepa kwa chakurya zichepenge.
 - Wana wanandi wafwenge yayi.
 - Masambiro walutenge panthazi chifukwa wana wakwerenge makora.
 - Munthu waliyonse wawenge naunkhwantha nakukwezya charo makora.
 - Wena Malawi wanadi wawenge namwawwi wakutolapo mbali pa ntchito za chuma, chitukuko na iwo wene.
 - Sukulu yaulere ipindulenge.
-
- Chuma cha chalu chilute panthazi chifukwa wanthu wamathupi wana nkhongono kweniso vinjelo na mahara.
 - Nkhongono naunkhwantha vilute panthazi chifukwa wanthu wakukura makora.
 - Chitukuko chacharo chikwenda makola pakuti wanthu wakuwa wa nkhongono nankhwantha.
 - Boma nawanthu wose wangapindula chomene na sukulu ya yambura kulipira iyo yilipo mu charo chino.

SUGZO LA KUSOWA CHAKURYA M'MALAWI MUNO

- Suzgo la kuchepa kwa chakurya mthupi ndikulu nalakofya ndipo likwiziska masuzgo wakupambana-pambana awo nyengo zinandi wakuwa wakubisika. Kubisika kwa matenda wa kuchepa kwachakurya mthupi kukupangiska kuti wanthu waleke kuwamanya. Wanthu wakuwikapo mtima yayi pa ntchito yakusowa kwachakurya chakwenerela mthupi kuti suzgo ili limare.

- Kwasono pano ntchito za kulutiska pant hazi karyero kawemi zilipo zichoko, ndalama zakugwilira ntchito nizichoko, ma wupu awo wa kovwira pa mulimo uwu nawoso ngachoko. Wapapi nawo wakuwikapo mtima yayi pakuluta na wana wawo ku sikelo kuti waka pokele wovwiri nga Vitamin A kweni wakatemera wanyake wakuklondezga makora.

IVYO BOMA LA CHITAPO PA SUZGO ILI

Suzgo ili layambapo kuchepa chifukwa cha mi limo iyo yagwirika naboma pa vilimika vinkhondi vyajumpho ivi apo Mulongozgi wa charo chino wakajipereka mwapadera kurwana na kuchepa kwachakurya mthupi la wena Malawi, njala kweniso matenda wa Edzi. Mwa milimo iyo yachitika muvuyika ivi ni iyi:

- Boma, walongozgi, na maupu wa kumanya na kuzomerezga kukhumbikwa kwa karyero kakwenerera pa umoyo wa wathu kweniso pa chuma na chitukuko cha charo wajipereka pa ntchito iyi.
- Kujipereka kwa padera kwa Mlongozgi wa charo chino kuti iye ndiye wa wenge mudangiriri kweneso nduna yakuchisa ntchito iyi.
- Kuwika milimo ya kumazga suzgo la kuchepa kwa chakurya mthupi mu fundo na ndondomeko za ntchito za kukwezga chuma nacharo chino.
- Kusazgirapo ndalama za kutewetera milimo yakulimbana nakuchepa kwa chakurya mthupi mundondomeko ya chuma chakwendeskera nakukwezga charo chino.
- Kukhazikiska kwa ofesi ya ku wonerera ntchito yakulimbana na kumazga kuchepa kwa chakurya mthupi mu Ofesi ya Pulezidenti na nduna kuti yilongozge umo milimo iyi yikwenera kwendera.
- Kulemba ntchito nakutuma wathu awo unkhwantha wa wo nkhuwonesesya kuti suzgo lakuchepa kwa chakurya mthupi limare.
- Kuwika milimo yakumalana na suzgo la kuchepa kwachakurya mthupi na kuwovyira wana awo mthupi mwa wo muli suzgo lakuchepa kwachakurya mu ndondomeka na mapulani wa ma unduna nga wa Zaumoyo (Ministry of Health), Zaulimi, Masambiro, Kuleka kupambana pakati pa wamama, wadada, wasungwana na wanyamata; Wachuma na Maboma wachoko wachoko mwa wanyake.
- Kukhazikisya nakulutisya pa nthazi milimo ya masambiro wa karyero kakwenerera na kusowa kwa chakurya mthupi (Nutrition and dietetics) mu maunduna, maupu na mu maboma.

- Kukhazikiska ndondomeko ya boma ya kuyendeska ntchito iyi kwamba mu chaka cha 2007 mpaka 2012. Ndongomeko iyi yikuchemeka kuti “National Nutrition Policy and Strategic Plan, 2007-2012.

UMO NDONDOMEKO YIKWENERA KUYENDERA YA “National Nutrition Policy and Strategic Plan, 2007-2012”.

Ndongomeko iyi yiŵovwirenge kuti vinthu khumi ivi, vikwaniskike:

- Kuŵovwira kukhazikiska milimo yakwenerela mwa kulingana na ivyo kafukufuku uyo wakuchitika mucharo chino, kuti suzgo kuchepa kwa chakurya mthupi la munthu limale chomene kwa ŵaniche, ŵana ŵa sukulu, ŵamama aŵo ŵali na pathupi na aŵo ŵakonkheska, anthu aŵo ŵali na kachibungu ka HIV na aŵo ŵa sangika mu suzgo lakwiza mwakuzizimuska.
- Kuŵovwira kuti ŵanthu ŵa londezgenge fundo zakwenerera za karwero kuti ŵawe na mathupi ŵa nkhangono.
- Kusazgirako malo ŵa ntchito za kulutiskira panthazi karyero kakwenerera
- Kuŵovwirapo kuti milimo ya kulutiska pa nthazi karwero kakwenerera ziteweteke mwa ku londezga ndondomeko zakwenerela za boma mwa unkhwantha wa pachanya
- Kuŵovwira kuti ŵalalaŵalala ŵa boma, maupu aŵo ŵa kowvirapo pa mlimo uŵu, makamupani, ŵalongozyi wakupambanapambana ŵamanye kuzirya kwa kumazga suzgo la kuchepa kwa chakurya mu mathupi ŵa ŵanthu mucharo chino, kweniso kuti na ŵo ŵachitepo kanthu pa milimo iyi.
- Kuŵovwira kuti ntchito zakulimbana na suzgo la kuchepa kwa chakurya mthupi la ŵanthu ŵaziwike mu ndondomeko za chuma nachitukuko zakulekanaleka mu mawunduna, maupu, makamupani, maboma ŵachoko na mumizi.
- Kuŵovwira kuŵunjika ndalama kweniso kulimbikiska ŵubale na kukoleranako pakati pa ŵanthu awo ŵakuteweta milimo iyi kuti yilute pa nthazi.
- Kulimbikiska unkhwantha na masambiro pakati pa ŵanthu aŵo ŵakugwira zamilimo yakulimbana na suzgo la kuchepa kwa chakurya mthupi la ŵanthu kuti yiyende makola.
- Kuŵovwira kukhazikiska na kulondezga malamulo a ŵo ŵa kuvikilira ŵanthu pa zakukwaskana na karwelo ka ŵemi
- Kulimbikiska kafukufuku kuti boma lisange ukaboni wakwenekerera waku ŵovwira kuti milimo yiyende makola

CHILATO CHIKULU:

Kovwira kukhazikiska chikhazgi chiwemi chakuti wina Malawi waŵe wanthu wa mathupi waŵemi, kuti wateŵete milimo ya kukwezga charo na chuma mwakwenera.

FUNDO ZA MU NDONDOMEKO IYI

MALOTO

Mwina Malawi waliyose waŵe nachakurya chakwenerera nachakukwanira mthupi pakukwana chaka cha 2015.

CHAKULATA CHIKULU

Kuŵonesesya kuti milimo ya kumazga suzgo la Kuchepa kwa chakurya mthupi nakurya Chakurya chakwenerera chifikire mwena Malawi Waliyose.



FUNDO YIKULU

Kukhazikiska mwala wankhongono wakulutisyira kukwera kwa wena Malawi kuti chuma na chitukuko vilute panthazi ndipo wanthu waŵe nankhongono mcharo chino.

NDONDOMEKO INA VYAKULATA VITATU

Vyakuta vyake niivi:

Fundo zitatatu

- Kujivikilira nakumalanana suzgo la kuchepa kwa chakulya mu mathupi gha banthu
- Kulimbikiska ntchito zakowira ku chiliska awo bana kale suzgo la kuchepa kwa chakulya mu mathupi ghabo kuti ba chire.
- Kulimbikitsa kuti ntchito za kulimbana na kuchepa kwa chakulya mu mathupi gha banthu ziyenda makora mu maunduna, maupu na mu makampani ghakupambanpambana



PROFILES

MILIMO IYO YITEWETEKENGE

Fundo zikulu izo zasoleka zikwaniliskikenge munthowa zitatatu:

Nthowa yakwamba: Kulekeska na kumazya mitundu yose ya suzgo la kuchepa kwa vyakurya vyakenerera m'mathupi wa wamama, wadada, wasungwana na wanyamata muno mu Malawi pakufika mucirimika cha 2012 chomene awo wangankhwafwika ruwiro.

Nthowa yachiwiri: Kupereka mwaŵi munyengo yiwemi kuti suzgo la kuchepa kwachakurya mthupi limare mwa wa wamama, wadada, wasungwana na wanyamata muno mu m'Malawi pakufika muchaka cha 2012 chomene awo wangankhwafwika ruwiro.

Nthowa yachitatu: Kuwika mumaro ndondomeko yipsya yakukorera milimo yakumazga masuzgo wakusoŵa kwachakurya mthupi kuyambira muchaka cha 2007 mpaka cha 2012.

Ŵanthu aŵoŵavilikenge na ndondomeko iyi mbanandi kwene ŵakunkhumbikwa chomene niaŵa:

Aŵo ŵaphindulenge na ndondomeko iyi

- Mabonda kufikira vilimika viŵiri
- Ŵaniche aŵo ŵanda kwaniske vilimika vinkhondi
- Ŵana aŵo ŵakuluta ku sukulu
- Ŵamama ŵapathupi na ŵakonkheska
- Ŵanthu aŵo ŵana ka chibungu ka HIV, ŵarwali ŵa chikhoso cha TB na aŵo ŵarwara nyengo yitali
- Ŵanthu aŵo ŵasangika muma suzgo yakwiza mwa kuzizimuska
- Na aŵoŵangasazgikirapo nyengo nanyengo.



A. Milimo yakulimbikiska kupewa kweniso kumazga suzgo la kuchepa kwa chakurya mthupi

1. Kulimbikiska konkheska mwana mwakwenerera usange mwana wababika kuyambira ku chipatala, pa nyumba, pa muzi kweniso mucharo chose cha Malawi.
2. Kulimbikiska ŵamama kuti ŵapitirizge ku wonkheska mwana mpaka wakwane vilimika viŵiri panji kujumpha.
3. Kulimbikiska kuti mwana usange wakwaniska miyezi yikhondi na umoza (6) wayambe kurya na kumwa vyakulekanalekan vya magulu ŵose yankhondi na limoza dazi lirilose pa mulingo wakwenerera pachanya pakonkheska
4. Kulimbikiska kurweska mwana mwakwenerera usange warwala kuti waleke kufoŵoka kweniso usange wachira kuti waweleremo lu ŵiro.
5. Kulimbikiska ŵamama kurya mwakwenerera nyengo iyo ŵali napathupi kweniso apo ŵa konkheska

6. Kulimbikiska wanthu kurwa vyakurya vyakulekena lekana ivyo viri na michere na ma vitamini yakukhumbikwa mthupi nge ni ayironi uyo wakusazgiramo ndopa muthupi vitamin A na iyodini uyo wakovyira kuti wongo ukule makora ndipo munthu waŵe namahara.
7. Kulimbikiskaso kujivikirira na kuchizga mwaluwiro matenda a wo yangapangiska kuti munthu chakurya chichepe mthupi nga ni njoka za muthumbo na maleriya
8. Kulimbikiska wanthu kuti:

Walondezgenge ndondomeko ziwemi zakujivikirira ku matenda kweniso zakulutiska panthazi ma nkhangono za wo.

Wakhalenge na chakurya chakukwanira chakupambana-pambana nyengo zose

Wamanye kusunga, kunozga, nakugwiriska ntchito chakurya icho wali nacho.

Warwe vyakurya vyakasintha sintha navyakwenera dazi na dazi.

Wa londezgenge dondomeko ziwemi zakujipwererera pakunozga cha kurwa. Kweniso wawoneseske kuti chakurya cha ku fakitare chikupangika mwa kulondezga ndondomeko na namavikiriro wa kwenerera kuti manutiriyenti wakukhumbikwa wawemo muchakurya umo.

9. Kulimbikiska kuti wana wonse mu ma sukulu wa boma wamwenge bala pali wali ku sukulu. Kweniso wasambilenge masambiro yakaryero kakwenera, kujipwerelera, kujivikilira kumatenda, kutchimbilira ku chipatala pala warwara kweniso kupokera wovwiri.
10. Kovwira nakusambizga mu zinyuma zakupambanapmbana kuti wamanye kupwerera wanthu awo wakukhumba chovwiro pankhani ya karwelo ka warwali na wa chekuru.
11. Kukhazikiska nakulondezga malango yakukhwasyana navyakurwa ivyo vikupangika panyake kugulisika mu charo chino.
12. Kujivikiliranakujithaska kumatenda nga wa shuga, mtima, kutchimbira kwa ndopa na matenda wanyake.

Vakukhumbikwa Chomene pa Ndongomeko iyi

1. Kujivikirira na kukanizya kunyotwa na kutina pakati pa wamama, wanarume, wwanamata na wa sungwana
2. Kulutiska panthazi kuti wanthu wose wamanye karyero kakwenerera kakukwanira na kaweni mu m'Malawi

3. Kukhazikiska malo wakwenerera, wawemi na fundo ziwemi kuti milimo iyi yifikire waliyose

Ivo Vakwaniskikapo Kale mu ndondomeka iyi

- Chiwerengero cha womama awo wa konkhisya bere pera wana awo wandafike miyezi six chakwera kufuma pa 42% kufika pa 57%.
- Wana 95 pa 100 yiriyose wakupokera vitamin A kufuma pa 64.
- Awo wakupokera mankhwala wa njoka za mnthumbo nacho chakwera.
- Wanthu wanandi waku gwirisya ntchito mchere u wo una iodini pakuphika dende na vyakurya vyose pa m'nyumba.
- Magulu 108 wa wanthu awo wakukhala na kachibungu ka HIV wakapokera feteleza wa urea kuti wajilimire vyakurya vya wo mumaboma wose 27 muchaka cha 2009.
- kweniso wanthu wakujumpha 80,000 awo wali na HIV wafikirika na wovwiri wa chakurya nga ni ufu wa soya na chibwandira.
- Kugawa kwa chomphone na ufu wa bala lasoya kwa wana awo mba kunyotwa kukachitika mu maboma wose 27 mu chaka cha 2009 kufuma pa maboma wawiri mu chaka cha 2004. Ntheura chiwerengero cha wana awo mbakuso wa chakurya mthupi chakhira chomene kweniso nyifwa za wana izo zikwiza chikwa cha kutotwa zakhira chomene.
- Milimo ya karyero kawemi na kakwenerera yiri kuwikika mu ndondomeko yikuru yakakwezyero kacharo chino (MDGS) ndipo yiri pa nambala 6
- Wanthu wali kulembeka ntchito nakutumizgika mu maofesi yakupambanpambana ya Boma kuti wagwire ntchito iyi mwakukoreranako.

FUNDO YIKURU (Policy Statement)

Chalo Cha Malawi Chajipereka Kulutiska Pa Nthazi Ntchito Ya Kumazya Kutina Na Kunyotwa (Kuperewera Kwa Vaku rya Mu Thupi) Pakati Pa Wamama, Wadada, Wasungwana Na Wanyamata Pakufika Mu Chaka Cha 2012:

Ivyo Vidangilirenge Ntchito Iyi (guiding principles)

- Kuwikapo mtima kwa Boma na mlongozgi withu;
- Kandeskero kawemi;
- Kulondezga malango;
- Kandeskero kawemi ka chuma;
- Wanangwa wa wena Malawi;
- Kwendeska chuma mwa pakweru na mwaunenesko;
- Kupereka nkhangono kwa wena Malawi;
- Kuphwererera vilengiwa na ukhaliro wa wena Malawi;
- Kumazga ku sankhana pakati pa wanalume na wanakazi;
- Kumazga kusankhana pakati pa magulu wa wanthu pa karyero;

- Kufukula makola kuti pa wê ukabona weneko pakukhazikiska ndondomeko izi;

Kagwiriro Ka Milimo Iyi

- Pachanya peneko pali Mlongosgi wa charo chino Dr Bingu wa Mutharika na wachiwiri wake ndipo ofesi iyo yiku wona vya karyero kawemi na kakwenerera, HIV na matenda wa AIDS.
- Kulondezga apo pali wa mphala ya malongo awo wakuonerera vya karyero kawemi na kakwenerera.
- Kulondezga apo pali mphala ya nduna za Boma awo wali mu upwu wa karyero kawemi na kakwenerera.
- Kulondezgako apo pali walembi walala wa ma unduna wa boma wose.
- Kweniso pali wa maupu yanyakhe nga.
 - Wa ma tchaliachi,
 - Awo wakuwovvira boma pa ntchito za citukuko (Development Partners),
 - Awo wakuwovvira boma pa chuma,
 - Makampane wa Boma,
 - Makampane awo mba Boma yayi,
 - Wa Kwa Disi na maboma wachowachoko,
 - Ndipo pasi pa wo pali ma upu ya muvukaya.

Kalondolondo Wa Milimo Iyi (M&E Framework)

Kalondolondo wa milimo iyi wachitikenge na boma kwenera mu ma ofesi wakupambana pambana. Kafukufuku naye so wachitikenge pafupafupi kuti wena Malawi wathasye suzgo la kutina nakunyetwa.

CHAKUTA NI WENA MALAWI WA NKHONGONO AWO WAKWEZGENGE CHARO CHINO KUFUMA KU UKAVU KULUTA KU USAMBAZGI. MULI WAWEMI MOSE.

