

ကွမ်းယာနှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများထိန်းချုပ်ရေးအတွက် မီဒီယာမှတစ်ဆင့်
လူထုလှုံ့ဆော်လှုပ်ရှားပွဲ စတင်ဖွင့်လှစ်ခြင်း အထိမ်းအမှတ်အခမ်းအနားတွင်
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်း

ရုံးအမှတ်(၄)၊ နေပြည်တော်

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (၁၀)ရက်

- ဒီနေ့ကတော့ ဆရာတို့အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း "ကွမ်းယာနှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် မီဒီယာမှတစ်ဆင့်လူထုလှုံ့ဆော်လှုပ်ရှားပွဲ" ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်သူများရဲ့ လာမယ့် (၅)နှစ်၊ (၁၀)နှစ်၊ (၁၅)နှစ်မှာ ပြည်သူများ ဘယ်လောက်ကျန်းမာမယ်၊ ဘယ်လောက်မကျန်းမာဘူးဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်မည့် determinant က ဘာလဲဆိုရင် ဒီကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်နှစ်ချက်ကို ကျွန်တော်တို့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းမှာ မြန်မာပြည်သူများရဲ့ ကျန်းမာမှုအဆင့်အတန်းကို ဆုံးဖြတ်ပေးမယ့်အချက်ကြီး (၂)ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံးတစ်ချက်ပြောချင်တာက ဒီပွဲကြီးကိုဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်းက ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း အထူးပဲကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒါဒုတိယအကြိမ်လုပ်တဲ့ပွဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ပထမအကြိမ်တုန်းက စက်တင်ဘာလ ၂၀၁၇ ခုနှစ်မှာ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေ့ကနေစပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့က ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချမယ်။ ဒီကိစ္စကြီးကို အရပ်စကားနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် သေသေချာချာလုပ်မှသာလျှင်ဖြစ်မယ်၊ မလုပ်လို့မရပါဘူး။ မလုပ်လို့ရှိရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိတဲ့အတိုင်း နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါတွေ အများကြီးဖြစ်မယ်၊ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အဆုတ်ကအစ ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လျှာကင်ဆာရောဂါတွေဖြစ်ပါမယ်။
- ဒီလိုကင်ဆာဖြစ်တာကို ပိုစတာတွေ၊ video တွေနဲ့ပြမယ်၊ စိတ်မချမ်းသာစရာ ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ပုံတွေကိုပြပါမယ်။ လူတွေကမြင်မှကြောက်တယ်၊ မမြင်ရင်လုံးဝမကြောက်ပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကွမ်းစားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကင်ဆာဖြစ်ရင် လျှာကင်ဆာဖြစ်မယ်၊ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်မယ်၊ ပါးရိုးကင်ဆာပဲဖြစ်ဖြစ် အတော်ခံစားရပါတယ်၊ မစားနိုင်မသောက်နိုင် တော်တော်ကိုခံရပါတယ်။
- ကွမ်းယာနှင့်ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးမှုကြောင့် များစွာသောရောဂါကိုဖြစ်စေပါတယ်၊ ဒါတွေကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ကွမ်းရွက်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးမှုကို မိမိတို့ သေချာဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတင်မကပါဘူး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ ထိခိုက်နိုင်တဲ့သဘောကို အားလုံးသိဖို့ မီဒီယာများရဲ့ အကူအညီလိုပါတယ်။ မီဒီယာမပါရင် လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။

- မီဒီယာကို ပြည်သူများက အလွန်စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ TV, Radio တွေအကုန်လုံး လူတွေက မီဒီယာကို အလွန်စိတ်ဝင်စားတဲ့အတွက် မီဒီယာကိုပိုဂရုစိုက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိသားစုထဲမှာဆိုရင်တောင် မောင်နှမကပြောရင် မလေးစားဘူး၊ သူငယ်ချင်းကပြောရင် ပိုပြီး တော့လေးစားတယ်၊ ဂုဏ်ယူပါတယ်။ မီဒီယာကပြောရင်လူတွေက ပိုပြီးယုံတယ်။ မီဒီယာရဲ့ role က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ပြည်သူများအတွက် သတင်းတွေ ထုတ်လွှင့်ပေးပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မီဒီယာရဲ့ role က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တင်မကဘူး အခြားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု၊ ပြည်သူများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု တွေကိုလိုချင်ရင် မီဒီယာမပါရင်လုံးဝမရပါဘူး။ အဲဒါကို ကျွန်တော်အားလုံးသိအောင် မီဒီယာ ကိုလည်း ကျွန်တော်အလွန်လေးစားပါတယ်။ မီဒီယာရဲ့ role က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။
- ဒီနေ့ ဒီနေရာမှာပြောတဲ့ဟာကို ဒီမှာပဲရပ်ထားလို့မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီဟာမျိုးကို ကျွန်တော်တို့ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်မှာ လုပ်ပေးရပါမယ်။ ထို့အပြင် မြို့နယ်တွေမှာလည်း ဒီလောက် မကြီးရင်တောင်မှ အဖွဲ့ငယ်အသီးသီးတွေ ဖွဲ့ပြီးလုပ်ရပါမယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း တွဲပြီးလုပ် ရမယ်။ CBO, CSO, EHO, NGO, လူမှုရေးအဖွဲ့စည်းတွေပေါင်းပြီးတော့ သေးသေးလေး တွေ လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒါကို တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်ဦးစီးမှူးများကလည်း ပံ့ပိုးပေးပြီးတော့ ဆက်လုပ်ဖို့ပြောကြားလိုပါတယ်။ one time affair လိုမဖြစ်ပါဘူး။ အဲဒီတော့ တိုင်းဒေသကြီး နှင့်ပြည်နယ်မှာ ဆက်လက်လုပ်မှသာလျှင် တစ်တိုင်းပြည်လုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကွမ်းစားတယ်/မစားဘူး၊ ဆေးလိပ်သောက်တယ်/မသောက်ဘူးဆိုတာ သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်သူ၊ ရုံးမှာလုပ်တဲ့သူငယ်ချင်း၊ တံငါနားနီးတံငါ၊ မုဆိုးနားနီးမုဆိုးဆိုသလို ကိုယ့်သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့အပေါင်းအသင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ environment ကိုယ့်ရဲ့ community က influence လွှမ်းမိုးမှုရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလိုဟာမျိုးမဖြစ်အောင်လို့ ကျွန်တော်တို့မီဒီယာ ကနေပြီးတော့ လုပ်ရပါမယ်။ ဒီအန္တရာယ်ကို ပြည်သူများသိရှိအောင် မီဒီယာကဆောင်ရွက်ပေး ရပါမယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်ထင်တာ ဒီမီဒီယာတက်တဲ့လူ (၁၀)ဦးရှိမယ်၊ ကျန်တဲ့မီဒီယာတွေ ကလည်း ဆက်လက်ပြီးတော့ လုပ်စေချင်ပါတယ်။

- တစ်ချက်ရှိတာ ဒီကိစ္စမှာအရေးကြီးဆုံးက ကလေးလူငယ်တွေကစတယ်၊ ကလေးလူငယ်တွေက ငယ်ငယ်ကတည်းကအကျင့်ကို ပါအောင်လုပ်တတ်တဲ့အတွက် ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်ကို ငယ်ငယ်ထဲကမသောက်ရင် မသောက်တော့ဘူး၊ ဒီကျောင်းနေတဲ့အရွယ်မှာ ကလေးတွေက စသောက်ရင်သွားပြီ။ အသက်ငယ်ကတည်းကစသောက်ရင် ပိုပြီးတော့ ခံစားရမယ်။ ဒါကြောင့် school health က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျောင်းကျန်းမာရေးကို မိမိတို့အားဖြည့်ဆောင် ရွက်နေပါတယ်။ ဒါတွေအကုန်လုံးက နောက်ဆုံးရောင်းတဲ့သူကအစ ကျောင်းနဲ့ဘယ်လောက် အကွာမှာ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာမရောင်းရဘူးဆို ဒါတွေကို တစ်ဖြည်းဖြည်း ဥပဒေနဲ့လုပ်ရပါမယ်။ ဆေးလိပ်ကိုတိုက်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး၊ school health အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် ပြောချင်ပါတယ်။
- ဒါတွေကိုသေချာလုပ်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဒီနှစ်ကနေစပြီး နောက်နှစ်တွေမှာဆိုရင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းတွေဟာ အလွန်ကျဆင်းသွားပါမယ်။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုတွေ ကျပါမယ်၊ အချိန်မတိုင်ခင် သေဆုံးခြင်းနှုန်းဟာ အလွန်နည်းသွားမယ်၊ ကျန်းမာရေး budget မှာလည်း CVD, ကင်ဆာရောဂါများကို ကုသမှုနည်းပါးသွားသည့်အတွက် အခြားရောဂါများရှာဖွေကုသ ခြင်းအတွက် သုံးနိုင်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ ကျန်းမာရေး budget တော်တော်လျော့သွားပါမယ်။ လျော့သွားတဲ့ budget ကို အခြားရောဂါတွေဆောင်ရွက်ဖို့၊ အခြားရောဂါတွေကို ရှာဖွေကုသဖို့ အများကြီးသုံးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မယ်ဆိုရင် ရောဂါရှာဖို့၊ ကုသဖို့ ပိုက်ဆံအလွန်ကုန်ပါတယ်။
- အဲဒီတော့ ဒီရောဂါတွေဟာ မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ budget ဟာ တော်တော်ကို လျော့နည်းမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အခြားကျန်းမာရေးနေရာတွေမှာ ကျွန်တော် တို့က သုံးလို့ရပါတယ်။ နောက်ထပ် အခြားအကျိုးအမြတ်များအနေနဲ့ကတော့ လူ့သက်တမ်းမှာ အရည်အသွေးပြည့်မီစွာ နေထိုင်နိုင်ခြင်း (quality of life) က အများကြီးတက်သွားပါမယ်၊ မျှော်မှန်းလူ့သက်တမ်း (life expectancy at birth) မြင့်မားလာပါမယ်။ အခုဟာဒီကိစ္စတွေကို လုပ်ပေးနေရတဲ့အတွက် ပိုက်ဆံက မလောက်ဘူးတော့မဟုတ်ဘူး၊ ပိုက်ဆံက သုံးသင့်တဲ့နေရာ မှာမသုံးရဘဲနဲ့ CVD ဒီဟာတွေကိုသုံးနေရပါတယ်။ အခြားရောဂါဆိုရင်တော့ ကောင်းတာရှိမယ်၊ နာတာရှည်ဖြစ်မယ်၊ မသေတာရှိမယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သတင်းစကားကိုကြားလိုက်

တာနဲ့ သူ့မိသားစုသာမက မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေအနေနဲ့ စိတ်ဓါတ်ရေးရာ အလွန်စိတ်
မကောင်းစရာပါ။

- နောက်တစ်ချက်ကဒီမှာ ဘာကြောင့်ဒါကိုပြောလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့မျှော်မှန်းသက်တမ်းကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ မိမိတို့နိုင်ငံရဲ့ ၂၀၁၄ ခုနှစ် census အရ အမျိုးသားများဟာ (၆၃.၉)နှစ်၊ အမျိုးသမီးများဟာ (၆၉.၉)နှစ် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ရင် နည်းနေပါတယ်။ ဥရောပတို့၊ ဂျပန်တို့၊ အမေရိကန်တို့ထက်တော့ အလွန်အလွန်နည်းနေတဲ့အတွက် လူ့သက်တမ်းရှည်ဖို့ ဆိုရင် ရောဂါတွေမဖြစ်ရင် life expectancy at birth တက်လာပါမယ်။
- လူတွေကျန်းမာရင် prime time မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားတွေ၊ ဉာဏစွမ်းအားများ ကို အပြည့်အဝသုံးနိုင်လို့ နိုင်ငံရဲ့စီးပွားရေး၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများ တိုးတက်လာမှာဖြစ်ပါ တယ်။ ဥပမာ- ပါမောက္ခတစ်ယောက် အသက်(၄၅)နှစ်အရွယ်မှာ ကင်ဆာဖြစ်နေပြီဆိုရင် သွားပြ၊ သူ့မှာ အများကြီးဆုံးရှုံးမှုတွေရှိမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဉာဏစွမ်းအားတွေ အများကြီး ပျက်သွားပါတယ်။ ဒါတွေကျွန်တော်တို့လုပ်ခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ဝန်ကြီးဌာန တစ်ခုတင် မဟုတ်ဘဲ အခြားဝန်ကြီးဌာနများကလည်း သိမယ်ဆိုရင် ဒါကြီးကို national project, national level နဲ့ ဒီကွမ်းယာနှင့် ဆေးလိပ်ကို တိုက်ထုတ်ချင်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်ကတော့ မိသားစုရဲ့ပျော်ရွှင်မှု၊ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော မိသားစု၊ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်တဲ့နှစ်များ ပျောက်ဆုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ အမေ၊ အဖေ၊ မောင်နှမ၊ ညီအစ်ကို ကအစ မိသားစုက လုံးဝစိတ်မချမ်းသာပါဘူး။ ကင်ဆာရောဂါက အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ပိုက်ဆံကုန်ပါမယ်။ မိသားစုပိုက်ဆံကုန်မယ်၊ ပိုက်ဆံ ကုန်ပြီဆိုရင် ပိုက်ဆံမရှိတဲ့မိသားစုတွေက အစားအသောက်ကောင်းကောင်း ဝယ်မစားနိုင် ပါဘူး။ သူတို့မှာအကုန်လုံး မီးခိုးကြွက်လျှောက် ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်ပါမယ်။
- အဲဒါကြောင့် တဒင်္ဂစိတ်ချမ်းသာမှု၊ တဒင်္ဂကျေနပ်မှု၊ တဒင်္ဂကြည်နူးမှုနှင့် ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ကွမ်းစားတာ၊ ကွမ်းစားတယ်ဆိုတာလည်း (၁၀)နှစ်လောက်ပဲ ပျော်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကျေနပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ မိမိတို့ရင်းနှီးလိုက်ရတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို မီဒီယာများအနေနဲ့ ဆက်လက်ပြီးတော့ ပြည်သူများသိအောင် လှုံ့ဆော်ပေးစေချင်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ခုက ဒီမှာဘာအားကိုယူရမလဲဆိုတော့ သူတစ်ပါးဆေးလိပ်ငွေကြောင့် အခြား အနီးကလူကိုထိခိုက်ခြင်း second hand smoking ၊ ကျွန်တော့်အခန်းမှာ လူတစ်ယောက်

ဆေးလိပ်လာသောက်လို့ရှိရင် ကျွန်တော့်ကို လာသတ်နေတာနဲ့အတူတူပဲ၊ အဲဒါကိုသိရင် သောက်လို့မရတော့ဘူး။ လူတစ်ယောက် ဆေးလိပ်သောက်နေတယ်ဆိုရင် ဘေးပတ်ဝန်းကျင် မှာရှိတဲ့လူတွေက ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မပြုသင့်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ second hand smoke chemicals (၇,၀၀၀)ကျော်လောက်ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာမှ (၁၀၀)ကျော်လောက်က toxic ဖြစ်စေတယ်။ (၇၀)သည် carcinogen ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ chemicals တွေပါပါတယ်။ အဲဒါကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက ဒီလိုအစည်းဝေးခန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခန်းတစ်ခုခုမှာ တစ်ယောက်ယောက် ဆေးလိပ်သောက်နေတယ်ဆိုရင် အခြားသူများကို သတ်နေခြင်းဖြစ်တယ်၊ ထိခိုက်အောင်လုပ်နေခြင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိဖို့လိုပါတယ်။

- ဒီလိုကိစ္စမျိုးကို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ ၁၉၆၀၊ ၁၉၇၀၊ ၁၉၈၀၊ ၁၉၉၀ နှစ်ကာလတွေမှာ သိပ်မလုပ်ကြသေးပါဘူး။ နောက်ပိုင်း ၂၀၀၀ ခုနှစ်ကျော်ကျမှသာလျှင် WHO မှာ Framework Convention on Tobacco Control ဆိုတာပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါကျမှသာလျှင် နိုင်ငံတွေ အကုန်လုံးက အကြီးအကျယ်စလုပ်ကြပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ ၁၉၆၀ ခုနှစ်ကျော် ကတည်းက စလုပ်နေပြီ၊ ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံက Surgeon General Report မှာ ကမ္ဘာမှာ (၂.၅)သန်းလောက်က second hand smoke ကြောင့် သေဆုံးရတယ်လို့ ထုတ်ပြန်ခဲ့ ပါတယ်။
- အသက်(၁)နှစ်အောက်ကလေးတွေလည်း ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ၊ ကလေးရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း (sudden infant death syndrome) ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်တွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ Second hand smoking ကြောင့် stroke ရဖို့ (၂၀-၃၀)% ပိုပြီးအန္တရာယ် (risk) ရှိပါတယ်၊ လေဖြတ်ဖို့ပိုများ ပါတယ်၊ heart disease ကတော့ (၂၅%)ကနေ (၃၀%)လောက်အထိဖြစ်ဖို့ chance ပိုများ ပါတယ်၊ မသောက်တဲ့လူနဲ့စာရင် သောက်တဲ့လူက သေဖို့ပိုများပါတယ်။ အမေရိကန်မှာဆိုရင် ၁၉၆၄ ခုနှစ်တုန်းက အချိန်မတိုင်မီသေဆုံးခြင်း (premature death) နှစ်စဉ် (၃၄,၀၀၀)ခန့် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အဲဒီအချိန်ကတည်းက ဆေးလိပ်ထိန်းချုပ်ရေးကို သေသေချာချာလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွေကလည်း သေသေချာချာလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။
- ဒါကြောင့်ဒီနေ့ကစပြီးတော့ ဒီကိစ္စကိုတော့ ကျွန်တော်ကအပြတ်လုပ်ရမယ်၊ သေသေချာချာ လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အားလုံး ဆုံးဖြတ်စေချင်ပါတယ်။ အခုဒီမှာတက်ရောက်တဲ့လူတွေက

လည်း နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ဆေးလိပ်သောက်တယ်၊ ကွမ်းစားတယ်ဆိုရင် အကုန်လုံးမစားအောင် ဒါကိုလုပ်စေချင်ပါတယ်။ ဒီမှာ ကျွန်တော်တစ်ချက်ပြောချင်တာက သူတို့က ဘာဖြစ်လို့ ဆေးလိပ်ကိုကြောက်လဲဆိုရင် ဆေးလိပ်ကိုစသောက်တာနဲ့ ချက်ချင်းသွေးပေါင်ချိန် (Blood Pressure) တက်သွားပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်တက်ပြီဆိုတာနဲ့ နှလုံးက ပိုညှစ်ရတော့မယ်။ ရေရှည်မှာ heart attack ရပါမယ်။ အလားတူစွာပဲ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အခါ သွေးတွေက နည်းနည်းပိုပျစ်သွားပါတယ်၊ platelets တွေက ပူးကပ်သွားမယ်၊ lump လေးဖြစ်သွားတဲ့ အတွက် stroke ရပါမယ်၊ thrombosis ဖြစ်မယ်။ သောက်တဲ့အရေအတွက်များလေ၊ သောက်တဲ့ အချိန်များလေ ပိုဖြစ်ပါတယ်။

- ဒါ့အပြင်ဆေးလိပ်သောက်ရင် သွေးကြောတွေရဲ့နံရံ blood vessel lining တွေက မချောတော့ဘူး၊ နောက်ပြီး cholesterol level တွေမြင့်သွားမယ်၊ သွေးကြောတွေကျဉ်းသွားမယ်၊ ဒါကြောင့် သွေးကြောတွေမှာ negative impact တွေအများကြီးဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါတွေကို လူတွေသိအောင် လုပ်ရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် ကျေးလက်နေပြည်သူလူထု သိဖို့လိုပါတယ်။ နောက်ပြီးလူမှာဆိုရင် အဆုတ်မှာရှိတဲ့ အလွန်သေးငယ်တဲ့လေအိတ် tiny air sac or alveoli လေးတွေ သန်းပေါင်း (၂၇၀)ကနေ (၈၀၀)လောက်ရှိပါတယ်။ ဒီလေအိတ်လေးတွေက ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ oxygen တွေကို သွေးထဲရောက်အောင်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ကို ပြင်ပထုတ်ပေးအောင် လုပ်ပေးပါတယ်၊ exchange mechanism ကို လုပ်ပေးပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ရင် ဒီလေအိတ်ကလေးတွေ အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်တော့ပါဘူး။
- လူတစ်ယောက်သည် oxygen ကိုရသင့်သလောက်မရတဲ့အပြင် CO₂ ကိုလည်း ထုတ်သင့်သလောက်မထုတ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ ဒါကိုဆရာတို့အကုန်လုံးသိပါတယ်၊ သူနာပြု ဆရာမတွေ အကုန်လုံးသိပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်အရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲဆိုရင် ဆေးလိပ်သောက်ရင် DNA ကိုပါ ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်၊ DNA က ခန္ဓာကိုယ်မှာ cells ဘယ်လောက်ကြီးရမယ်၊ ဘယ်လောက်ပွားရမယ်ဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကိုပေးတဲ့ instruction manual တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ instruction manual ဖြစ်တဲ့ DNA ပျက်သွားပြီဆိုရင် cell ပွားခြင်းများ ကမောက်ကမဖြစ်သွားရင် ကင်ဆာဖြစ်မယ်။
- ဒါ့အပြင် ဆေးလိပ်သောက်ရင် အမျိုးသားတွေမှာတော့ erectile dysfunction, infertility အများကြီးပါပဲ၊ ဒါတွေပြောရမယ်ဆိုရင် မကုန်နိုင်ပါဘူး။ အဓိကက ဘာလဲဆိုတော့ ဆေးလိပ်

သောက်ရင် immune system ကျမယ်၊ immune system ကျပြီဆိုရင် body မှာ ရောဂါတွေ အမျိုးမျိုးဖြစ်မယ်ဆိုတာ ပြောချင်တာပါ။

- ကွမ်းယာနှင့်ဆေးရွက်ကြီးဟာ "လောကမှာကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းသော အန္တရာယ်ကောင်ကြီး" လို့ ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်။ This is the biggest dangerous thing. ဒါတွေကို ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ဒီအချက်အလက်တွေကို အားလုံးကိုစုစည်းပြီးတော့ မီဒီယာတွေကိုပြောရပါမယ်။ မီဒီယာတွေကလည်း လူထုအတွင်း နည်းမျိုးစုံဖြင့် ပြန်လည်ဖြန့်ဝေပေးကြစေလိုပါတယ်။ စကားဝိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ TV ၊ ရေဒီယို၊ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်များမှာ ဆွေးနွေးဖော်ပြပေးစေလိုပါတယ်၊ ပြောတဲ့အခါမှာ အချက်တွေက မှန်တဲ့အချက်တွေပဲဖြစ်ရပါမယ်။
- ဒီကိစ္စမှာဆိုရင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တစ်ခုတည်း လုံးဝ(လုံးဝ) လုပ်လို့မရပါဘူး၊ အကုန်လုံးပါရပါမယ်။ ဒီမှာထိုင်နေတဲ့ ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကြီးများကအစ UN agencies တွေ၊ နှီးနွယ်ဝန်ကြီးဌာနတွေ၊ INGO ၊ NGO ၊ မိတ်ဖက်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းတွေ၊ ပြည်သူတွေ၊ like-minded organization တွေ အကုန်ပါရပါမယ်၊ အဲဒါမှရပါမယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ ထိရောက်စေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနတစ်ခုတည်း လုပ်လို့မရပါဘူး။
- ဒီနေရာမှာ ဒီကိစ္စဟာ ပြည်သူများနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ခြင်း၊ ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း၊ အပြန်အလှန်ဆက်နွှယ်မှုရှိခြင်းတို့ကြောင့် မီဒီယာသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍအဖြစ် လှုံ့ဆော်နိုင်ခြင်း (catalytic activity)၊ chemistry ဓာတုဗေဒသဘောအရ catalyst သဘောရှိခြင်းကြောင့် မိမိတို့အနေဖြင့် မီဒီယာကို အားကိုးပါတယ်။ ပြည်သူတွေ ကွမ်းယာမစားအောင်၊ ဆေးလိပ်မသောက်အောင် စည်းရုံးပညာပေးတဲ့နေရာမှာ မီဒီယာက အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ပြောတဲ့အတိုင်း မီဒီယာကိုပေးတဲ့သတင်းဟာ မှားလို့မရပါဘူး။
- နောက်တစ်ချက်က မီဒီယာအနေနဲ့လည်း ဘယ်လိုမီဒီယာကိုသုံးရမလဲဆိုတာ မီဒီယာတွေက ပိုသိပါတယ်။ ကျေးလက်မှာဘယ်လိုသုံးမလဲ၊ ကရင်ပြည်နယ်၊ ကယားပြည်နယ်မှာ ဘယ်လိုသုံးမလဲ၊ နယ်စပ်တွေမှာ ဘယ်လိုသုံးမလဲ ဒါတွေကတော့ သက်ဆိုင်ရာ different types of မီဒီယာနဲ့လုပ်ရပါမယ်၊ different types of communication channel နဲ့ သုံးရပါမယ်။

မီဒီယာကို ကျွန်တော်က ဒီနေရာမှာပြောချင်တာကတော့ ဒီကိစ္စတင်မဟုတ်ပါဘူး၊ အခြား ကျန်းမာရေးကိစ္စများ အားလုံးကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးစေချင်ပါတယ်။

- ဒါပေမယ့် ဒီကိစ္စဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့အတွက် top priority ထားပြီးတော့ လုပ်ပေးစေချင် ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနကိုလည်း မီဒီယာတွေက စာရင်းဇယားတွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာသတင်းများ အချိန်မရွေးတောင်းပါ။ မိမိတို့ကပေးရန် အဆင်သင့်ပဲဖြစ်ပါ တယ်။ မိမိတို့ရဲ့ website မှာလည်း တော်တော်များများထည့်ထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့်ကတော့ Myanmar Health Literacy Promotion Unit ကို ဖုန်းဆက်ပြီးတော့မေးပါ။ အကုန်လုံး ကျွန်တော်တို့ပေးပါမယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ လျှို့ဝှက်ချက်မရှိပါဘူး။
- ကျွန်တော်ထပ်လောင်း ကြော်ငြာပြောချင်တာကတော့ ဒါဟာ one time affair မဟုတ်ပါဘူး။ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်၊ မြို့နယ်တွေမှာ အဆင့်လိုက်အဆင့်လိုက် team အစုလိုက် လုပ်စေ ချင်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဒီလမှစပြီးတော့ mobile tablet တွေကို ကယား ပြည်နယ်မှာ စပြီးဖြန့်ပါမယ်။ ဒီ tablet ထဲမှာလည်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း public health service ကို PHS- I, II တို့၊ ကျန်းမာရေးမှူးတို့ကို သူတို့ရဲ့ အလုပ်ကိုပိုပြီးတော့ ထိထိရောက်ရောက်လုပ်နိုင်အောင် အကုန်လုံးရေးထားပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာလည်း ကွမ်းယာ နှင့်ဆေးလိပ် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဘယ်လိုအန္တရာယ်ရှိတာကို ထည့်ထားပါတယ်။ ဒီ tablet တွေ ကိုပေးခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူများရဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာစာတတ်မြောက်ရေးမှာ တော်တော် လေးထိရောက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အများကြီးအကျိုးရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်ကြော်ငြာချင်တာကတော့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းအောင်မြင် ထိရောက်စေရန် မီဒီယာဟာ မပါလို့မရပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့မှာ miniature media ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ miniature media ကိုတော့ Health Literacy Promotion Unit က ဆောင်ရွက် နေပါတယ်။ သို့သော် TV, Radio, ဂျာနယ်စတဲ့ သတင်းမီဒီယာရဲ့အင်အားသည် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ Health Literacy Promotion Unit ဆောင်ရွက်မှုထက် အဆများစွာသာတယ်ဆိုတာကို မိမိတို့ သိရှိတဲ့အတွက် မီဒီယာကို ယခုလိုအကူအညီတောင်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတို့မီဒီယာက အကုန်လုံးပံ့ပိုးမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အများကြီးအကျိုးရှိမယ်ဆိုတာကို ပြောကြားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်ပြောတဲ့အတိုင်းပဲ တစ်နိုင်ငံလုံးရဲ့ ရေရှည်အကျိုးကိုမူတည်ပြီး ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံဟာ development ဖြစ်လား၊ developed country ဖြစ်မလား/မဖြစ်ဘူးလား ဆိုတာ ကြည့်ရပါမယ်။ ကွမ်းနှင့်ဆေးရွက်ကြီးက အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကွမ်းထဲမှာလည်း ဆေးရွက်ကြီးပါတဲ့အတွက် ကွမ်းယာနှင့်ဆေးရွက်ကြီးက အတူတူပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက ဒီဟာတွေကို မကိုင်နိုင်ရင် စီးပွားရေးက ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ် သောက်သုံးမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အသက် (၅၀)မှာသေတဲ့လူနဲ့၊ (၄၅)မှာသေတဲ့လူနဲ့၊ (၆၀)လောက်မှာသေတဲ့လူတွေ အများကြီးများလာရင် လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ အများကြီး နှေးကွေးသွားမယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်အားလုံးကိုသိစေချင်ပါတယ်။
- ဒီနေရာမှာတစ်ခုပြောချင်တာက များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဝန်ထမ်းတွေက မီဒီယာကို ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ သူတို့က မီဒီယာရဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန်ကို သေချာစွာမသိလို့သာဖြစ်ရပါတယ်။ မီဒီယာကတော့ လူတွေစိတ်ဝင်စားအောင် ရေးမှာပါဘဲ။ အဲဒါကိုသိရင် ဘာမှ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ မီဒီယာကို အကူအညီတောင်းရပါမယ်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယုံကြည်မှု၊ နားလည်မှု mutual trust, mutual understanding ရှိရင် ဘာမှကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ဟာ ညီအကိုမောင်နှမလို လာစရာရှိရင်လာမယ်၊ တွေ့မယ်၊ ပြောမယ် အဲဒီလိုဖြစ်နေရပါမယ်။
- ကျွန်တော်တို့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းမှာ ကျပ် (၁၀၀,၀၀၀) ထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မီဒီယာ ရဲ့ပံ့ပိုးမှုနဲ့သွားလို့ရှိရင် (၁)သိန်းထက်ပိုပြီး အကျိုးအမြတ်ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ မီဒီယာမပါရင် (၁)သိန်းထည့်သော်လည်း (၇)သောင်းလောက်ပဲအကျိုးအမြတ်ရမယ်၊ (၈)သောင်းလောက်ပဲ အကျိုးအမြတ်ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရင် axiom လို့ခေါ်ပါတယ်၊ no need to be proved လူတိုင်းလက်ခံတဲ့အချက် နိယာမဖြစ်ပါတယ်။
- မီဒီယာပါမှသာလျှင် ကျွန်တော်တို့ သတင်းဖြန့်တစ်ခုမြန်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် မီဒီယာဟာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဆရာတို့အနေနဲ့ကလည်း ဆက်လက်ပြီးတော့ လုပ်ပေးစေချင်ပါတယ်။ မီဒီယာကို မှန်ကန်တိကျသော သတင်းအချက်အလက်၊ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းသော ပြည်သူများ အကျိုးရှိမယ့် စာရင်းဇယားများကို မီဒီယာများကို ပုံမှန်ဖြန့်ဝေပေးနေရပါမယ်၊ လုပ်ရပါမယ်။ မီဒီယာများကလည်း လိုအပ်ရင် လိုအပ်သလို အသုံးပြုပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့တာဝန်ကတော့ health literacy promotion နဲ့တိုင်ပင်ပြီးတော့ ကျန်တဲ့ technical unit တွေက မီဒီယာကို

သတင်းအချက်အလက်တွေ ပေးရပါမယ်။ ကျွန်တော်သိသလောက်ကတော့ အဲဒီလိုမီဒီယာ ကိုပေးတဲ့ system မရှိသေးပါဘူး။ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့ရှိအောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။

- နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်တို့ပေးတဲ့အခါမှာလည်း real time and true information ကို without bias and conflict of interest ဖြစ်ရပါမယ်။ တစ်ခုခုကိုရည်မှန်းပြီးတော့ မပေးရပါဘူး။ ကောင်းခြင်းဆိုတဲ့ဘက်ကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ media ကိုအကုန်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ဝန်ထမ်းတွေကို ဒီမှာကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာမှာ မီဒီယာနှင့်ဆက်လက်ပြီးတော့ မည်သို့သော မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာ (strategy) နဲ့ ဆက်သွယ်မယ်၊ ဘယ်လို link လုပ်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ အခုကျွန်တော်တို့အဖွဲ့နှင့် မီဒီယာသမားတွေသည် There must be certain mechanism and framework ရှိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒါစဉ်းစားပေးပါ။ ဘာပြောမယ်၊ ဘယ်လိုပြောမယ်၊ ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပေးစေချင်ပါတယ်။ မဟုတ်လို့ရှိရင် အပြောပဲရှိတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ *modus operandi* ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဝိုင်းစဉ်းစားရင် မကြာပါဘူး။ အဖြေက ထွက်လာပါမယ်။
- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆိုတာကတော့ single prong ခက်ရင်းခွ တစ်ခုတည်းနဲ့မရပါဘူး။ (၄)ချောင်း၊ (၅)ချောင်း multi-prong approach, one sided strategy မဟုတ်ဘူး။ multi-sided strategy နဲ့သွားပါမယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနလုပ်တာ one prong ပါ။ ဒီ prong ကို ခုန media prong မှာလည်းအခြားဝန်ကြီးဌာနပါမယ်။ အခြား sector ပါမယ်။ multi-prong, multi-sided approach နဲ့သွားပါမယ်။ အဲဒါကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးရဲ့ basic principle ပါ။ ဘယ်တော့မှ တစ်ဦးတည်း၊ တစ်ယောက်တည်း၊ တစ်ဖွဲ့တည်း လုပ်လို့မရပါဘူး။ သက်ဆိုင်ရာ သက်ဆိုင်ရာက မိမိနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့အပိုင်းကို အကုန်ပုံပိုးပေးပါ။ ဒါမှသာလျှင် ကျွန်တော်တို့က အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- အဲဒီတော့ နောက်ဆုံးတစ်ခုပြောချင်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ customer ဖြစ်တဲ့ ပြည်သူများပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်သူများမှာ sense of ownership နဲ့ community participation ရအောင် လုပ်ပေးစေချင်ပါတယ်။ သတင်းစကားများကို ပိုမိုလှုံ့ဆော်ပေးစေလိုပါတယ်။ သူတို့မှာ sense of ownership, sense of initiation က ဘယ်မှသွားစရာမလိုဘူး။ သူတို့ကနေလိုချင်ရင် လိုလိုချင်ချင်နဲ့တောင်းဆိုရမယ်။ အဲဒါကိုလုပ်ဖို့ အတွက်က မီဒီယာများရဲ့အခန်းက အရေးကြီးပါတယ်။ မီဒီယာများက လှုံ့ဆော်ပေးမယ်။

သိချင်အောင်လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ပြည်သူတွေက သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် သူတို့ကိုယ်တိုင် တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ sense of ownership ရှိရင် ကျွန်တော်တို့အများကြီး အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

- နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်တို့ ဒီလိုဘက်ပေါင်းစုံလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူများရဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာ health literacy level က တက်လာပါမယ်၊ တက်လာတဲ့ knowledge ကို သုံးဖို့ ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာ- ဆေးလိပ်သောက်ရင် အန္တရာယ်ရှိတယ်၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်မယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်ပါမယ်၊ ဒါပေမယ့် သိခြင်းထက် မသောက်ခြင်းဆိုတာက ပိုအရေးကြီး ပါတယ်။ Behavior Change Communication လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စအတွက် Unicef ကို အကူအညီပေးဖို့ ညှိလို့ရပါတယ်၊ သိတာနဲ့မရပါဘူး၊ သိတာကို we have to transform into action ကိုပြောင်းရပါမယ်။ အဲဒီလိုလုပ်မှဖြစ်မယ်၊ အဲဒီလိုပြောင်းဖို့က ကျွန်တော်တို့တာဝန် ဖြစ်ပါတယ်။ ခဏခဏပြောမှသာလျှင် ခံယူချက်များ ပြောင်းလဲလာပြီး လူတိုင်းပြုမူကျင့်သုံး သောယဉ်ကျေးမှု (custom) တစ်ခုဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရအောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာ မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းများ၊ CBO, CSO, EHO, ဆရာမိဘအသင်း များစွာသောလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ ပိုင်းလုပ်ပေးကြပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ကကျွန်တော် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးကိုရောက်တော့ နှလုံး သွေးကြောကြဉ်းရောဂါနဲ့ ဆေးရုံတက်နေတဲ့လူနာ (၃)ဦးကို တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ယောက်က (၄၅)နှစ်၊ နောက်တစ်ယောက်က (၄၄)နှစ်၊ ကျန်တစ်ဦးက (၃၅)နှစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်လေး တွေရှိသေးတယ်။ သူတို့ကို မေးကြည့်တော့ အသက် (၁၄)၊ (၁၅)နှစ်လောက်ကတည်းက ဆေးလိပ်သောက်တာကိုသိရပါတယ်။
- ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ စာရင်းဇယားများအရ လူဦးရေ (၇)သန်းခန့်က ဆေးလိပ်သောက်သုံးနေ ပြီး ဆေးလိပ်သောက်လို့ တစ်နှစ်တစ်နှစ်ကို (၆၅,၀၀၀)လောက်သေဆုံးနေတာကို တွေ့ရပါ တယ်။ ဆေးလိပ်သောက်လို့ ဆေးလိပ်နဲ့နီးနွယ်တဲ့ရောဂါတွေဖြစ်ပြီး သေနေကြရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဒါကိုလျှော့လိုက်လို့ရှိရင် သေနှုန်းတွေ တော်တော်ကျသွားမှာဖြစ်ပါတယ်၊ morbidity, mortality အကုန်လုံးကျသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ဒီနေရာမှာ မီဒီယာတွေကို request လုပ်ချင်တာကတော့ ဆေးလိပ်တွေ ကိုမရောင်းရဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ဟာကိုသွားလုပ်လို့မရပါဘူး။ ဆေးလိပ်ကို မရောင်းဖို့ဆိုတာ အမေရိကန်မှာတောင်မရဘူး အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ supply and demand ဆိုတာ ရှိတယ်၊ demand မရှိရင် supply မရှိတော့ဘူး။ လူတွေဆေးလိပ်ဝယ်မသောက်ဘူးဆိုရင်

သူတို့ရဲ့ ဆေးလိပ်လုပ်ငန်းတို့၊ စက်ရုံတို့၊ industry ပိတ်သွားပါမယ်။ လူတွေ ဆေးလိပ်ဝယ်ပြီး သောက်နေလို့သာလျှင် ဆေးလိပ်လုပ်ငန်း (industry) ကြီးက ရှင်သန်နေတာဖြစ်တယ်။ supply နဲ့ demand မှာ demand ကျဖို့၊ မသောက်ဖို့က ကျွန်တော်တို့နှင့် မီဒီယာသမားတွေရဲ့တာဝန် ဖြစ်ပါတယ်။

- ကျွန်တော်အနေနဲ့ နိဂုံးချုပ်ပြောချင်တာကတော့ မီဒီယာရဲ့စွမ်းအားသည် အလွန်ကြီးကျယ် ကြောင်းသိပါတယ်။ ဒါကြောင့် စွမ်းအားကြီးကျယ်တဲ့ မီဒီယာရဲ့အကူအညီကို ကျွန်တော်တို့ ထိရောက်စွာယူပါမယ်။ ယူဖို့အတွက်လည်း ကျွန်တော်တို့ strategy တွေ ရေးဆွဲပြီးတော့ မီဒီယာ နဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းလုပ်မလဲ၊ systematically ပုံဖော်လုပ်ပါမယ်။ သေသေချာချာလုပ်ဖို့ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီကိစ္စကိုလည်း ရှေ့ဆက်လက်ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများပူးပေါင်း၍ ဆွဲရန်လိုပါတယ်။
- ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဖြစ်ချင်တာကတော့ next generation မှာ Tobacco free, ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး ကင်းစင်စေချင်ပါတယ်။ next generation နောက်မျိုးဆက်မှာ Tobacco free ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ school health ကစရပါမယ်။ မူလတန်း၊ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းမှာရှိတဲ့ ကျောင်းသားများ၊ (၉.၅)သန်းသောကလေးများသည် ဆေးလိပ်မသောက်တော့ဘူး၊ တော်တော် ကို free ဖြစ်သွားပါပြီ။ သူတို့ကတဆင့် သူတို့မိဘတွေကိုပြန်ပြောမယ်။ အဖေအမေတို့ ဆေးလိပ် မသောက်နဲ့၊ ဆေးလိပ်သောက်ရင်သူတို့ ရောဂါရမယ်။ အဖေ၊ အမေတို့လည်း ရောဂါရမယ် လို့ပြောကြမယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ရင် နှလုံး၊ အဆုတ်ကိုလည်း ထိခိုက်မယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်မယ်လို့ ပြောကြမယ်။
- နောက်တစ်ချက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အိမ်မက်ဟာဘာလဲဆိုရင် ကျန်းမာရေးတစ်ခုလုံးအတွက် အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ burden ကြီး၊ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံး မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ budget တွေ အများကြီးသုံးနေရပါတယ်။
- တကယ်လို့သာ ဆေးလိပ်ကင်းစင်ပြီး ဆေးလိပ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေကိုသာ မကုရရင် budget တွေအများကြီးပိုလာမယ်။ နောက်ဆုံးပေါ်စက်ပစ္စည်းကိရိယာတွေဝယ်မယ်၊ MRI, CT တွေ၊ laparoscopy တွေဝယ်လိုက်မယ်။ အခုတော့ဒါတွေကို မဝယ်နိုင်ပါဘူး၊ ဒီရောဂါတွေကုဖို့

ဆေးတွေဝယ်နေရပါတယ်၊ cardio-vascular disease တွေကုဖို့၊ နှလုံးမှာ stent ထည့်ဖို့ ဝယ်နေရပါတယ်၊ ပိုက်ဆံတွေကအများကြီးကုန်ပါတယ်။

- ကျွန်တော့်အနေနဲ့က အများပြည်သူနဲ့ဆိုင်တဲ့နေရာတွေ (public view and public space) မှာ ဆေးလိပ်မသောက်ရတဲ့နေရာ၊ ဆေးလိပ်ကင်းစင်တဲ့နေရာတွေ ရှိလာဖို့လိုပါတယ်။ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်းနှင့် တွဲပြီးလုပ်ရပါမယ်၊ smoke free universities တွေ၊ school တွေ၊ institution တွေများလာအောင်လုပ်ရပါမယ်၊ အဲဒါတွေကို ပြန့်အောင်လုပ်ရပါမယ်၊ အဲဒါအဓိက ပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ပေးမှသာလျှင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ life expectancy တက်လာမယ့်အပြင် quality of life ကလည်း ပိုကောင်းမယ်၊ အချိန်မတိုင်မီသေဆုံးခြင်း (premature death) ကို ကျွန်တော် တို့ လျှော့ချနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ခုက ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် မူးယစ်ဆေးစွဲ (drug addict) သူတွေလည်း များလာနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ကတော့ ဒီအချိန်မှာ cross road ပေါ့၊ လမ်းဆုံလမ်းခွဲမှာရောက်နေတယ်၊ ဘယ်လမ်းကိုသွားမလဲဆိုတာဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ အဲဒီလမ်းကို သွားတဲ့အခါမှာ မီဒီယာကိုလက်တွဲပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ခေါ်သွားပါမယ်။
- နောက်ဆုံးတစ်ချက်ပြောချင်တာကတော့ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးရွက်ကြီးကို "National Fight", "National Enemy", "National Concern" အနေနဲ့လုပ်မှသာ အောင်မြင်မယ်ဆိုတာ ပြောကြား ရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနားတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ဒုတိယဝန်ကြီး
- ပြည်ထောင်စုရှေ့နေချုပ်ရုံး၊ ဒုတိယရှေ့နေချုပ်
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်(ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးရုံး)နှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊
- ဝန်ကြီးဌာနနှင့် ဦးစီးဌာနများမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ
- ပြည်သူ့လွှတ်တော်နှင့် အမျိုးသားလွှတ်တော်တို့မှ ကိုယ်စားလှယ်တော်ကြီးများ
- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးစီမံချက်မှ စီမံချက်မန်နေဂျာ

- နေပြည်တော်ပြည်ထောင်စုနယ်မြေအတွင်းရှိ ဆေးရုံများမှ ဆေးရုံအုပ်များ၊ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများ၊ ဆရာဝန်များနှင့် သူနာပြုများ
- မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း
- မြန်မာနိုင်ငံမိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း
- မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်းတို့မှ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များ
- ပြည်တွင်း/ပြည်ပသတင်းဌာနများ၊ ရုပ်သံဌာနများ၊ ရေဒီယိုဌာနများ၊ သတင်းနှင့်ဂျာနယ် များမှ သတင်းမီဒီယာများ
- ဖိတ်ကြားထားသော ဧည့်သည်တော်များ

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)