

ကမ္ဘာ့မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး ရက်သတ္တပတ်နှင့် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်များ
လူထုလှုပ်ရှားမှု ဗဟိုအဆင့်ဖွင့်ပွဲအခမ်းနား (၂၀၁၉) တွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး
ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်

မြို့တော်ခန်းမ၊ တောင်ကြီးမြို့။

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၄)ရက်

- ဒီနေ့ကျင်းပတဲ့ ကမ္ဘာ့မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး ရက်သတ္တပတ်နှင့် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်များ လူထုလှုပ်ရှားမှု အခမ်းအနားဟာ မြို့ပြ၊ ကျေးလက်တောရွာများနှင့် ခက်ခဲဒေသများစသဖြင့် နိုင်ငံအနှံ့မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ မိခင်များ၊ နိုင်ငံတော်ရဲ့ အနာဂတ်ဖြစ်တဲ့ ကလေးငယ်များ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူလူငယ်များနှင့် ပြည်သူများအားလုံးရဲ့ အာဟာရပြည့်ဝဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။
- နိုင်ငံသားများ အာဟာရပြည့်ဝကျန်းမာရေးဟာ နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်သူများဘက်စုံအာဟာရပြည့်ဝမှုဟာ ကိုယ်ကာယကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် သာမက ဉာဏစွမ်းအား ပြည့်ဝမြင့်မားရေးအတွက်ပါ အရေးအကြီးဆုံးသောအချက်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။
- အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ယခုအခါမှာ သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ပြီး စနစ်တကျ သေချာစွာမလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ အားကစား၊ လူမှုရေးစီးပွားရေး စသဖြင့် ကဏ္ဍစုံမှာ နောက်ကျ ကျန်ခဲ့မှာဖြစ်ပြီး နောင်လာမယ့်နှစ်များစွာ ဆိုးကျိုးများ ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အာဟာရမပြည့်ဝပါက ပုညက်ခြင်း၊ ပိန်လိုခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျခြင်းတို့အပြင် ကိုယ်ခံအားနည်းပါးကာ ရောဂါများပြားထူပြောခြင်း စတာတွေကို ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။
- ကာလတာရှည်အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပွားလာတဲ့ဆိုးကျိုးများကို အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေး ကုသမှုပေးဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် ကာလတာရှည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်း ထိခိုက်ပျက်စီးပါက တွေးခေါ်မျှော်မြင်မှုစွမ်းရည်များ ကျဆင်းကာ အပြည့်အဝပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
- ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှာ ပခုက္ကူမြို့မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာနှင့်ပတ်သက်ပြီး နှီးနွယ်ဝန်ကြီးဌာနများအကြား ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးမှာ နိုင်ငံတော်၏ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်က အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုဖြင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား

ဝန်ကြီးဌာနမှ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အဓိကတာဝန်ယူပြီး စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်
မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချ
ထားရေးဝန်ကြီးဌာနတို့အပါအဝင် နီးနယ်ဝန်ကြီးဌာနများ၊ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ ပူးပေါင်း
ဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်ခဲ့ပါတယ်။

- အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှု မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများဟာ ကဏ္ဍပေါင်းစုံပါဝင်တဲ့ ကွင်းဆက်လုပ်ငန်းကြီး
ဖြစ်ကာ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တစ်ခုတည်းနဲ့ လုပ်ဆောင်လို့မရဘဲ သက်ဆိုင်
ရာ ကဏ္ဍအလိုက်၊ လုပ်ငန်းတာဝန်များအလိုက် အားလုံးပိုင်းဝန်းပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။
- တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အသီးသီးမှာ အစိုးရအဖွဲ့ဝန်ကြီးချုပ်များနှင့် လူမှုရေးဝန်ကြီးများက
ဦးစီးဦးဆောင်မှုဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား၊ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုဝန်ထမ်း
စတဲ့ကဏ္ဍအသီးသီးတို့မှ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်အလိုက် အကြီးအကဲများနှင့်
တာဝန်ရှိသူများရဲ့ တက်ကြွစွာဖြင့် လုပ်ငန်းများ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်
ကြရန်ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီလိုလုပ်ငန်းစဉ်များ ဆောင်ရွက်ရာမှာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ ကုလသမဂ္ဂကလေးများ ရန်ပုံငွေ
အဖွဲ့၊ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့တို့ အပါ
အဝင် ကုလသမဂ္ဂလက်အောက်ခံအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာနှင့် ပြည်တွင်းအစိုးရမဟုတ်
သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများရဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု အခန်းကဏ္ဍဟာ
အရေးကြီးပါတယ်။
- အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ယခုလိုအာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုရက်သတ္တပတ်များ ကာလအတွင်း
မှာသာမဟုတ်ဘဲ တစ်နှစ်ပတ်လုံး အမြဲမပြတ် ပိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရာမှာ လက်တွေ့မြေပြင်၌ အမှန်တကယ် အကောင်အထည်
ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်
သုတေသနဌာနခွဲအနေဖြင့် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အာဟာရကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာမှ ပံ့ပိုးကူညီ
ပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

- “မြန်မာနိုင်ငံအာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုမြှင့်တင်ရေး အမျိုးသားအဆင့် ဦးဆောင်ကော်မတီ” ကို နိုင်ငံတော် သမ္မတရုံးမှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှာ ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ပါတယ်။
- ဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ လက်တွေ့မြေပြင်မှာ ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့်လုပ်ငန်းများပါဝင်တဲ့ ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ပါဝင်သော အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ငါးနှစ်စီမံကိန်း (၂၀၁၈-၂၀၁၉/၂၀၂၂-၂၀၂၃) ကို ရေးဆွဲပြီး နီးနယ်ဆက်စပ်ဝန်ကြီးဌာနများနှင့် ပူးပေါင်းကာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပါတယ်။
- အဲဒီလုပ်ငန်းတွေ ပီပြင်စွာနဲ့ ပိုမိုတိုးတက်အောင်မြင်ရေးကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာကဏ္ဍအလိုက် အားဖြည့်ဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးမှာ ပြည်သူလူထုမှ တက်ကြွစွာ ပူးပေါင်းပါဝင်လာစေရန် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှစတင်ပြီး အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ် (Nutrition Promotion Week) ကို နှစ်စဉ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာမှ ၂၀၀၉ ခုနှစ်မှာ အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်များ (Nutrition Promotion Weeks) အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ နှစ်စဉ် ဩဂုတ်လတိုင်းမှာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။
- ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများမှာလည်း နှစ်စဉ် ဩဂုတ်လရဲ့ ပထမအပတ်ကို ကမ္ဘာ့မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး ရက်သတ္တပတ်အဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး ဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေရေးအတွက် ဩဂုတ်လ တစ်လလုံးကို အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်များအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ဆောင်ရွက်ပါတယ်။
- အဲဒီလိုဆောင်ရွက်ရာမှာ ယခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လရဲ့ ပထမပတ်ကို မိခင်နို့ စနစ်တကျတိုက်ကျွေးရေး ရက်သတ္တပတ်၊ ဒုတိယပတ်ကို ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ၊ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများနှင့် လူငယ်များ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးရက်သတ္တပတ်၊ တတိယပတ်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင် များ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးရက်သတ္တပတ်နှင့် စတုတ္ထပတ်ကို အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှုရောဂါများ ပပျောက် ရေးနှင့် အစာတွင် အဏုအာဟာရဖြစ်စွက်ရေး ရက်သတ္တပတ်များအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ လုပ်ငန်းစဉ်များ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးရက်သတ္တပတ်ကို “ဘဝရှေ့ဆောင် ရက်တစ်ထောင် အနာဂတ် အတွက်အလင်းရောင် (The first thousand days of life for a brighter future)” ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ယခု ၂၀၁၉ ခုနှစ်ရဲ့ ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်တဲ့ “အာဟာရတွင် မြှုပ်နှံကာ

လက်တွဲတူညီဆောင်ရွက်ပါ။ နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှာ (Invest in Nutrition: Joins hand in building the Nation)” နှင့်အညီ အားလုံးလက်တွဲ ဆောင်ရွက်ကြရန် ဖြစ်ပါတယ်။

- ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှာ ကောက်ယူခဲ့တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံလူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက် အလက်များစစ်တမ်း (Myanmar Demographic and Health Survey) တွေ့ရှိချက်များအရ မြန်မာနိုင်ငံရှိ (၅)နှစ်အောက်ကလေးများတွင် ကာလတာရှည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ပုညက်ခြင်းမှာ (၂၉.၂ %)၊ လတ်တလောအာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ပိန်လိုခြင်းမှာ (၇ %)၊ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်းမှာ (၁၈.၉ %)၊ သွေးအားနည်းခြင်းမှာ (၅၇.၈ %) ရှိနေပြီး အသက်(၁၅)နှစ်မှ (၄၉)နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးများမှာ သွေးအားနည်းခြင်း (၄၆.၅ %) နှင့် မွေးစမှ (၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးမှုနှုန်း (၅၁.၂ %)သာ ရှိနေပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံ အဏုအာဟာရနှင့် အစာစားသုံးမှု အခြေအနေလေ့လာရေးစစ်တမ်း (၂၀၁၇-၂၀၁၈) (Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey) တွေ့ရှိချက်များအရ အသက် (၅)နှစ်မှ (၉)နှစ်အတွင်းကလေးများမှာ သွေးအားနည်းခြင်း (၅၁ %)၊ အသက်(၁၀)နှစ်မှ (၁၄)နှစ်အတွင်း မိန်းကလေးများမှာ သွေးအားနည်းခြင်း (၂၉.၈ %)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များမှာ သွေးအားနည်းခြင်း (၄၀ %) ရှိနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အိုင်အိုဒင်းဆားစားသုံးတဲ့ အိမ်ထောင်စုရာနှုန်း (၈၅ %)ရှိသော်လည်း စံမီအိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးရတဲ့ အိမ်ထောင်စုရာနှုန်းမှာ (၃၅.၆%)သာ ရှိပါတယ်။
- အဆိုပါစစ်တမ်းများမှ တွေ့ရှိချက်များအရ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အချို့မှာ အာဟာရအခြေအနေကောင်းမွန်သော်လည်း အချို့တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အချို့မှာမူ ကောင်းမွန်မှုမရှိပါဘူး။ သွေးအားနည်းခြင်းအပါအဝင် အာဟာရပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကလေးငယ်များမှာ သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခံအားများ ကျဆင်းကာ ရောဂါအမျိုးမျိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး ရောဂါထူပြောချူချာမှု များပြားမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အာဟာရချို့တဲ့ပါက ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုများပါ နိမ့်ကျသဖြင့် တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် များစွာသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ အားကစားပြိုင်ပွဲများမှာ အောင်နိုင်မှုရရှိရန်လည်း ခက်ခဲမှာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့ပါက မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များမှာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးများ နိမ့်ကျမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များမှာ သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် မိခင်ကိုသာမက မွေးဖွားလာမယ့် ကလေးငယ်အတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ မိခင်ရဲ့နို့ဦးရည်မှာ ရောဂါပိုးများကို ခုခံနိုင်တဲ့ ပဋိပစ္စည်းများ၊ လျင်မြန်စွာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ပရိုတင်းများ ပါဝင်သဖြင့် မိခင်များအနေနဲ့ နို့တိုက်ကျွေးရန်မဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေများမှလွဲပြီး ကလေးငယ်များအား မိခင်နို့ဦးရည်ကို မပျက်မကွက်တိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီးပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် ကလေးငယ်အသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်သာမက မိခင်တွင်လည်း များစွာအကျိုး ရှိပါတယ်။ နို့တိုက်ကျွေးတဲ့မိခင်များမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး သားဆက် ခြားမှုအတွက်လည်း အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီလို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် ကျန်းမာရေးဆေးခန်းလာရောက်ပြသစဉ်ကတည်းက သိရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းခံများအနက် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုမရှိခြင်း၊ ငွေကြေး မတတ်နိုင်ခြင်း၊ ငွေကြေးတတ်နိုင်သော်လည်း အစာအုပ်စု စုံလင်မျှတစွာ မစားသုံးခြင်း၊ မိခင်နို့ စနစ်တကျတိုက်ကျွေးမှုမရှိခြင်း၊ အစားအသောက်များရဲ့ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုကို မသိရှိခြင်း၊ ဘယ်အစားအစာကို ပိုစားသင့်တယ်၊ ဘယ်အစားအစာကို လျော့စားသင့်တယ်ဆိုတာကို မသိ ရှိခြင်း၊ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ သုံးစွဲမှုအားနည်းခြင်း၊ အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှု မရရှိခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာ အားနည်းခြင်း စတဲ့အချက်များလည်း ပါဝင်ပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ ပြည်သူများမှာ အာဟာရဆိုင်ရာနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာ ဗဟုသုတများကြွယ်ဝစေရေးအတွက် မဟာဗျူဟာနှင့် နည်းဗျူဟာများ ချမှတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။
- ဒေသထွက် စားသောက်ကုန်များဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးရန်နှင့် မိခင်နို့စနစ်တကျ တိုက် ကျွေးရန်တို့အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ဆေးခန်းများမှာ ကျန်းမာရေးအသိပညာ ပေးခြင်းနှင့် ကျေးလက်တောရွာများမှာ ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းငယ်များ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ဒီလိုကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အကူပြု mobile tablet (၁၂,၀၀၀)ခန့်ကို တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်(၇)ခုမှ အခြေခံကျန်းမာရေးပညာရှင်များ၊ တိုက်နယ်နှင့် မြို့နယ်ဆရာဝန်များထံသို့ ဖြန့်ဝေထားပြီးဖြစ်ပြီး mobile tablet (၁၄,၀၀၀)ခန့်ကို မကြာမီ ထပ်မံ ဖြန့်ဝေပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အဲဒီ mobile tablet တွေမှာ အာဟာရဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာအချက်အလက်များ၊ ပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်များ၊ လမ်းညွှန်စာအုပ်များ၊ လက်စွဲစာအုပ်များ စတာတွေကို များစွာထည့်သွင်းထားရှိပါတယ်။
- အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို မြို့နယ်အဆင့်၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဌာနခွဲများမှာလည်း အားဖြည့်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။ ဒီလိုဆောင်ရွက်ရာမှာ အခြေခံကျန်းမာရေးပညာရှင်များရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ အရေးကြီးပါတယ်။
- ဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုလည်း အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့် ကျောင်းလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ရေး အမျိုးသားအဆင့် နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို ဇွန်လ (၁၂)ရက်နှင့် (၁၃)ရက်နေ့မှာ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး အဆိုပါနှီးနှော ဖလှယ်ပွဲမှ အကြံပြုရလဒ်များနဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။
- တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် (၉.၇)သန်းခန့်ရှိသော ကျောင်းသားလူငယ်ထုကြီး အာဟာရပြည့်ဝဖွံ့ဖြိုးကာ ပိုမိုကျန်းမာလာခြင်းဖြင့် နိုင်ငံတော်အတွက် ကျန်းမာထူးချွန်သော ပြည်သူများ ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာမှာ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်း ပိုမိုထိရောက်အောင်မြင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာများ၊ အာဟာရဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာဗဟုသုတများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူလူငယ်များအရွယ်ကတည်းက သိရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက်သာမက သူတို့ကတစ်ဆင့် အသိပညာ ဗဟုသုတများကို

လက်ဆင့်ကမ်းမျှဝေပေးရာမှ သူတို့ရဲ့ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေများအတွက်ပါ အကျိုးရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ကျောင်းများမှာ အာဟာရဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဟောပြောမှုများ ဆောင်ရွက်ရာမှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဟောပြောစေခြင်းဖြင့် အများစိတ်ဝင်စားမှုရှိကာ ပိုမိုကျယ်ပြန့် ထိရောက်စေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျောင်းများမှာ အာဟာရဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာဗဟုသုတပြိုင်ပွဲ (ဥပမာ- စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ၊ ပန်းချီပြိုင်ပွဲ၊ စကားရည်လှပွဲ) များကိုလည်း ကျင်းပသွားမယ်ဆိုရင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ပိုမိုစိတ်ဝင်စားမှုကို ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းများမှာလည်း အာဟာရဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာဗဟုသုတများကို ထည့်သွင်းပြောကြားခြင်းဖြင့် သင်တန်းပြီးမြောက်ပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်မယ့် ဆရာ၊ ဆရာမများမှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ပြန်လည်မျှဝေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများမှာ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းတဲ့ စားသောက်ကုန်များ အထူးသဖြင့် ဒေသထွက် အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ စားသောက်ကုန်များကို ရောင်းချစေရေးနှင့် အာဟာရတန်ဖိုးမရှိ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်တဲ့ စားသောက်ကုန်များ ရောင်းချမှုမရှိစေရေးအတွက်ကိုလည်း ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြစေလိုပါတယ်။ အဲဒီအတွက် စာသင်ကျောင်းများမှ ကျောင်းအုပ်ကြီးများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ မိဘဆရာအသင်းများရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ အရေးကြီးတာကြောင့် ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။
- အာဟာရတန်ဖိုးမရှိ၍ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်တဲ့ စားသောက်ကုန်များကို ဝယ်ယူသူမရှိပါက ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများမှာ အဲဒီစားသောက်ကုန်များကို ရောင်းချခြင်းလည်း အလိုအလျောက် ပပျောက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ဟာ ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်မှာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အတွက် အိမ်သုံးဆားများမှာ အိုင်အိုဒင်းပါဝင်မှု အနည်းဆုံး 15 ppm ရှိစေရေးအတွက် သယံဇာတနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သတ္တုတွင်းဦးစီးဌာန၊ စီးပွားရေးနှင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ မြန်မာနိုင်ငံစားသုံးသူရေးရာအဖွဲ့၊ ကုလသမဂ္ဂ လက်အောက်ခံ အဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာနှင့် ပြည်တွင်းအစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဆားလုပ်ငန်း

ရှင်များအားလုံးမှ အထူးဦးစားပေးအဖြစ် အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ပြီး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

- ပြည်သူများ အာဟာရနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ကြွယ်ဝစေရေးနှင့် အဆိုပါ အသိပညာဗဟုသုတများကို လက်တွေ့ဘဝမှာ နေ့စဉ်ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့အတွက် အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ (Behavior Change Communication) ကို လည်း ဆောင်ရွက်သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းများကို တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အသီးသီးမှာ ခရိုင်အဆင့်၊ မြို့နယ်အဆင့်နှင့် ကျေးလက်တောရွာများအထိ ထိရောက်ပီပြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရေးအတွက် သက်ဆိုင်ရာတိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် လူမှုရေးဝန်ကြီးတို့က ဦးဆောင်လမ်းညွှန်ဆောင်ရွက်စေလိုပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ လုပ်ဆောင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ယခုလို ရှမ်းပြည်နယ်မှာ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှု လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်မှုကို အခြားတိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များအတွက် နမူနာပုံစံယူဖွယ်ဖြစ်စေရန်အတွက် အားလုံးဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သွားကြရန် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အလိုက် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို ဝန်ကြီးဌာနမှ ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုများ ဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်လို့ ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနားတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- ရှမ်းပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ဝန်ကြီးချုပ်
- ပြည်နယ်စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးဝန်ကြီး၊ ပြည်နယ်သယံဇာတနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီး၊ ပြည်နယ်လူမှုရေးဝန်ကြီး
- ပအိုဝ်းကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ ဥက္ကဋ္ဌ
- ပြည်နယ်စာရင်းစစ်ချုပ်
- ရှမ်းပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့အတွင်းရေးမှူး
- ရှမ်းပြည်နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့ ပြည်နယ်ရဲမှူးချုပ်
- ပြည်သူ့လွှတ်တော်နှင့် အမျိုးသားလွှတ်တော် ဥက္ကဋ္ဌများ
- ရှမ်းပြည်နယ်ပြည်သူ့လွှတ်တော်နှင့် အမျိုးသားလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ

- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များနှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ
- ပအိုဝ်၊ ဓန၊ အင်းသားကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသမှ အကြီးအကဲများ
- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ
- စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သယံဇာတနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများ
- အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန
- ပြည်နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့၊ စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ
- ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံမိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ချုပ်၊ မြန်မာနိုင်ငံသူနာပြုနှင့်သားဖွားအသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံလက်ထောက်ကျန်းမာရေးမှူးအသင်း၊ ရင်ခွင်မဲ့ကလေးများစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းမှ ကိုယ်စားလှယ်များ
- ကုလသမဂ္ဂလက်အောက်ခံအဖွဲ့အစည်းများမှ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ ကိုယ်စားလှယ်များ
- တောင်ကြီးမြို့မှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် မိဘများ။

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)