

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်၍ အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအသောက်များ စားသုံးနိုင်ရန်
ထိရောက်၍ ထင်သာမြင်သာရှိသည့်လုပ်ငန်းများ ချက်ချင်းချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး
ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားသည့်မိန့်ခွန်း

ရုံးအမှတ်(၄)၊ နေပြည်တော်

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၂၄)ရက်

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ပထမဦးဆုံးပြောချင်တာကတော့ လွှတ်တော်မှာ ရွှေဘိုမြို့နယ် မဲဆန္ဒနယ်မှ ဒေါက်တာအောင်လတ်က “ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများအပါအဝင် မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝန်းရှိ ဈေးကွက်အတွင်းရောင်းချလျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော ဓါတုဆိုးဆေး ပါ စားသောက်ကုန်များ၊ စားဖွယ်ရာများရောင်းချနေခြင်းကို ထိရောက်စွာ တားဆီးနှိမ်နင်းရန် တာဝန်ရှိသည့်ဌာနဆိုင်ရာများ ပူးပေါင်းပါဝင်သော နိုင်ငံတော်အဆင့် စီမံချက်(၁)ရပ် ရေးဆွဲ အကောင်အထည်ဖော်ရန်” ဆိုတဲ့ အဆိုကို တင်သွင်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဒါကိုဘယ်လောက် ထိ လုပ်ပြီးပြီဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ မလုပ်သေးဘူးဆိုရင်လည်း ဒါလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် မေးထားတဲ့မေးခွန်းတွေကို ကျွန်တော် ပြန်ဖြေထားတဲ့အချက်တွေရှိပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကို ဆရာတို့လုပ်ကိုလုပ်ရပါမယ်။ မလုပ်ရင် နောင်လွှတ်တော်မှာမေးရင် ကျွန်တော် တို့ လုံးဝဒုက္ခရောက်သွားပါမယ်။ ဒီအဆိုဟာလည်း အတည်ပြုခဲ့တဲ့အတွက် လုပ်ကိုလုပ်ရပါ မယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီအစည်းအဝေးကို ချက်ချင်းခေါ်တာပါ။

ပထမဆုံးအချက်ကတော့ FDA မှ လုပ်ဆောင်နေတဲ့ လုပ်ငန်းတွေအားလုံးကို အလွန် ဂုဏ်ယူပါတယ်။ တော်တော်များများလုပ်ပါတယ်။ အစားအသောက် (food) အပိုင်းမှာလည်း လုပ်ပါတယ်။ ဆေးဝါး (drug) အပိုင်းမှာ လည်းလုပ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ကတော့ အစားအသောက် အပိုင်းကို ပိုပြီးတော့ ဦးစားပေးပြီးပြောပါမယ်။ အစားအသောက်အပိုင်းဆိုရင် post marketing surveillance ပေါ့ ဈေးမှာရောင်းတဲ့အစားအစာတွေကို စစ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေ လုပ်နေတာတွေပါ တယ်။ လူအင်အားလည်း ဖြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

ဒီအစည်းအဝေးရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်၍ အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအသောက်များ စားသုံးနိုင်ရန် ထိရောက်၍ ထင်သာ မြင်သာရှိသောလုပ်ငန်းရပ်များ ချက်ချင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အချက်များကို ဆွေးနွေးရန်ပဲဖြစ် ပါတယ်။ FDA လုပ်ငန်းတွေက အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် what is FDA currently doing, what is the impact ကဘာလဲ၊ ကျွန်တော် ဆက်လက်ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်တဲ့

ဆိုးဆေးတွေပါတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးနေရတယ်ဆိုရင် impact မရှိဘူးဆိုတဲ့သဘော ကိုပြပါတယ်။ Impact ရှိအောင် FDA ဌာနတစ်ခုတည်း လုံးဝလုပ်လို့မရပါဘူး။ absolutely impossible that FDA should deal with all the affairs ကုသရေးဦးစီးဌာနကလည်း ပါရပါ မယ်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနကလည်း ပါရမယ့်အပြင် အခြားဝန်ကြီးဌာန အကုန်ပါရပါ မယ်။ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တွေလည်း ပါဝင်ရပါမယ်၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည် နယ်အစိုးရ အဖွဲ့တွေလည်းပါရပါမယ်။

ပြည်သူ့လူထုအခြေပြု (CBO) အဖွဲ့လည်း ပါရပါမယ်၊ စားသုံးသူအသင်း ပါရပါမယ်၊ consumer association တွေလည်းပါရပါမယ်။ စားသုံးသူ themselves လည်း ပါရပါမယ်။ အဲဒါကိုဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဒီအတိုင်း FDA က နောက်ထပ် (၁၀)နှစ်လုပ်လည်း မရပါဘူး။ FDA must do absolute introspection လုံးဝ ပြတ်ပြတ်သားသား နဲ့ FDA လုပ်တာတွေ ဟုတ်လား/ မဟုတ်လား ပြန်ကြည့်ပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်မလုပ်ဘူး ဆရာတို့မှာ လုပ်ရတာအခက်အခဲ ရှိတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ဒီ idea တစ်ခုကို လုပ်ဖို့ဆိုသော်ငြားလည်း ဒါကိုလုပ်ဖို့ ဆိုတာ a lot of constraint, financial constraint အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီဟာကို အောင်မြင်ဖို့က FDA ကို ဝိုင်းပံ့ပိုးကြပါ။ FDA ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ကို ကျွန်တော်တို့ဝန်ကြီးဌာန အပြင် အခြားဝန်ကြီးဌာနကလည်း ပံ့ပိုးဖို့ လိုပါတယ်။ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဒေါက်တာ စံရွှေဝင်းတို့ဖက်ကလည်း ဘယ်လိုပံ့ပိုးပေး မလဲ၊ MMCWA ကလည်း ဘယ်လိုပံ့ပိုးမလဲ၊ သူတို့မှာ အလွန်ကြီးမားတဲ့ very big organization, different level of the country system ရှိတဲ့ အတွက် သူတို့ ဘယ်လိုလုပ်ပေးမလဲ၊ ဘယ်လို role ပေးမလဲ၊ အဲဒါကို စဉ်းစားပေးစေချင် ပါတယ်။ MMCWA တင်မဟုတ်ပါဘူး၊ အခြားအဖွဲ့ အစည်းတွေနှင့် MMA လည်းပါရပါမယ်။ အကုန်ပါရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ထင်သာမြင်သာရှိပြီး ထိရောက်သောလုပ်ငန်းကို လုပ်ပေးဖို့လိုပါ တယ်။ Impact on the population က ရှိရပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့သိတဲ့ MCH, reproductive health၊ ကလေးကျန်းမာရေးဘာလုပ်သလဲ၊ ကလေးကျန်းမာရေးလုပ်တဲ့လူသည် ကလေး သေဆုံးနှုန်း (mortality rate) ကျအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ လုပ်တိုင်းစဉ်းစားပါ။ Impact ကို စဉ်းစားပါ။ လုပ်စရာတွေကအများကြီးပါ။ ကျွန်တော် ချီးလည်းချီးကျူးပါတယ်။ ဒီကလေးကျန်း မာရေးဖြစ်ဖြစ် Reproductive Health ဖြစ်ဖြစ် လုပ်နေတာနည်းတာမဟုတ်ပါဘူး၊ အများကြီးရှိ ပါတယ်။ Capacity building workshop အဲဒါတွေ သိပ်တော့မလုပ်သင့်တော့ပါဘူး။ သို့သော်

လည်း ဘာလုပ်ဖို့ဆိုတာကို ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်(သင်တန်း)ကို တာဝန်ပေးထားပါတယ်။ You have to review all the capacity building activities carried out by different programs. အရင်နှစ်က program တစ်ခုမှာ နံပါတ်(၁)ကနေ (၁၅)ခုရှိတယ်ဆိုရင် (၁)က (၁၅)မှာ နံပါတ်(၇၊ ၈၊ ၁၃)ကတော့ ဆက်လုပ်ဖို့လိုမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးလုပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီမှာပိုက်ဆံကို ပိုပြီးသုံးလိုက်ပါ။

Workshop လုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း WHO က ပိုက်ဆံတွေကိုသုံးတယ်။ ဖွင့်ပွဲအတွက် ဘယ်နှစ်သိန်း၊ စပီကာငှားတဲ့အတွက်က ဘယ်နှစ်သိန်း ဒါတွေကိုလုပ်တယ်။ အဲဒါတွေကို ကျွန်တော်က မလုပ်စေချင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီ workshop လုပ်တဲ့ facilitator background document လုပ်တဲ့လူတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို workshop က (၃)ရက်ဆိုပေမယ့် (၅)ရက်စာ ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ background document ကို သူတို့ကရေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Per-diem တစ်ခုလုပ်ပေးရမှာပါ။ ဆိုလိုတာက ဥပမာ - PA system ငှားဖို့ ပိုက်ဆံသုံးတာထက် ကိုယ့် လူတွေကို ပြန်ပေးရပါမယ်။ Resource person ကို ပေးရပါမယ်၊ facilitator ကိုပေးရပါမယ်၊ နောက် background document ရေးတဲ့သူကို ပေးရပါမယ်။ အဲဒီမှာမှ sub-APW ဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခု လုပ်လိုက်။ WHO က တာဝန်ရှိသူကို တခါတည်းမေးလိုက်ပါ။ There must be some form of incentive ရှိရမှာပါ။ Document တစ်ခုရေးတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမဆို ပိုက်ဆံရရင် သေသေချာချာ ပိုကောင်းအောင်ရေးမှာပေါ့။ ဒါကလူ့သဘာဝပါ။ အဲဒီလိုပေးကြပါ။ Workshop က (၃)ရက်ဆိုပေမယ့် background document ကို ရေးတဲ့အခါ APW လုပ်ပြီးပေးပါ။ ကိုယ့် ဝန်ထမ်းတွေ ရေးတာရှိသလို၊ အပြင်က အငြိမ်းစားတွေရေးတာရှိပါတယ်။ Workshop တစ်ခု လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီလိုရေးခိုင်းခြင်းအားဖြင့် very good background document which can be used several times ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီ background document ရေးတာက ဘာမှမခက် ပါဘူး။ ဒီလုပ်ငန်းမှာ သူ့သက်ဆိုင်ရာ ဌာနတွေကလုပ်တဲ့အတွက် ဘာမှမခက်ပါဘူး။ အဲဒီ background document ကို သေချာရေးပါ။ Background document ဆိုတာ တကယ် narrative နဲ့ ရေးစရာမလိုပါဘူး၊ bullet point ပုံစံနဲ့ facts တွေကို ရေးလို့ရပါတယ်။ Sentence တစ်ခုကိုတော့ ပြည့်အောင်ရေးပါ။ statement တို့ phrase တို့မရေးပါနဲ့။ ဒီလိုလုပ်တဲ့အတွက် these are the background document available so and so topics ဖြစ်သွားမယ်၊ ဒါတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ information bank ကြီးဖြစ်သွားမယ်။

စီမံချက် မန်နေဂျာတစ်ယောက်က ပင်စင်ယူသွားရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားအဖွဲ့အစည်းမှာ အလုပ်ဝင်ရင်ဖြစ်ဖြစ် သူ့နေရာကိုတာဝန်ယူလုပ်ရမယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေသွားတာပေါ့။ ကျွန်တော် တို့တွေက အဲဒါကိုမသိတဲ့အခါ အစကနေ ပြန်ပြန်စကြပါတယ် (reinventing the wheel) ပြန်ပြန်စကြပါတယ်။ A lot of time waste, not only a lot of stress, workshop တစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါ၊ background document တွေကို မြန်မြန်လုပ်ရတယ်ဆိုတာတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကို ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်(သင်တန်း)က သေသေချာချာ systematically you have to keep in one place။ ဒါမှမဟုတ် internet မှာဖြစ်ဖြစ် သိမ်းထားပေးပါ။

နောက်တစ်ချက်က we have to see ourselves how to make less stress, enabling working environment လုပ်ပေးပါ။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တွေကလည်း ကိုယ့်အောက်ကလူကို သေချာမြှောက်စား၊ DyDG ကလည်း Director ကိုမြှောက်စားပါ။ team spirit နဲ့လုပ်ပါ။ DG က DyDG ကိုဖိရင် သူပိပြီး ဝန်ကြီးကလည်း ဝန်ပိသွားပါမယ်။ ဝန်ကြီးက DG ကိုဖိရင် အောက်က ပိသွားပါမယ်။ တချို့ကတော့ statistics မှာရှိသလိုပဲ outliers တွေ တော့ရှိတာပေါ့။ တချို့က တော့ ဘယ်လိုမှပြုပြင်တည့်မတ်လို့မရဘူး။ တတ်နိုင်သမျှ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လို ပံ့ပိုးမလဲ၊ ဘယ်လိုကူညီမလဲ၊ အဲဒါတွေကို လုပ်စေချင်ပါတယ်။ very happy, enabling working environment ကို ဖန်တီးပေးပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ပေးစေချင်ပါတယ်။ ဝန်ကြီးဌာနအားလုံး ဟာ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လိုကူညီမလဲ၊ အကောင်းမြင်ဖက် (positive perspective) ကကြည့်ပါ။ အဆိုးအမြင် (negative perspective) ကမကြည့်ဘဲ အားလုံး ဝိုင်းလုပ်စေချင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒီဆွေးနွေးပွဲပြီးရင် project ပုံစံတစ်ခု အမြန်ဆုံးရေးလိုက်ပါ။ practical ကျတဲ့ ထင်သာမြင်သာရှိတဲ့ဟာ လုပ်စေချင်ပါတယ်။ အခြားဝန်ကြီးဌာနတွေရဲ့ role က ဘယ်လိုရှိလဲ၊ အလားတူစွာပဲ အစိုးရ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းက ဘာလုပ်ရမလဲ၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ် အစိုးရအဖွဲ့က ဘာလုပ်ပေးရမလဲ၊ စားသုံးသူအသင်းက ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ လွှတ်တော်ကိုယ်စား လှယ်များက ဘယ်လို role လုပ်ပေးရမလဲ၊ နောက်ကုန်သည်ကြီးများအသင်း၊ ထုတ်လုပ်သူများ အသင်း ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ပြည်သူတွေ၊ ဈေးရောင်းသူတွေလည်း ပါပါတယ်။ Each must have a different role ရှိပါတယ်။ ဒီနေ့ခေါ်တွေ့ခြင်းဟာ food အတွက်ကို တစ်နိုင်ငံလုံးအနေနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို ပြချင်တာပါ။ FDA ရဲ့ role ကလည်း ဒီနေရာမှာ အလွန်တက် သွားပါမယ်။ FDA သည် အလွန်ကိုကောင်းသွားမှာပါ။ FDA မှာ လုပ်နေတာတွေ အများကြီးပါ။

FDA ကလုပ်နေတာတွေ သမ္မတကြီးဆီလည်း တင်ပါတယ်။ FDA ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တို့ လုပ်နေတာတွေကို နိုင်ငံတော်အဆင့်ထိ အကုန်တင်ပြပါတယ်။ ကောင်းတော့ကောင်းပါတယ်။ အားလုံးစုစည်းပြီးတော့ လုပ်စေချင်ပါတယ်။ မလုပ်ခင် FDA နှင့် အခြား DG တွေလည်းပါပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတာကို introspection ပြန်လုပ်ပါ။ Please review what you have done during the last one year ပြန်ကြည့်ပြီး category ခွဲလိုက်၊ တချို့ဟာတွေက မလုပ်သင့်ပါဘူး၊ တချို့ဟာတွေက ပိုလုပ်သင့်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ ok ကောင်းတယ်၊ ဒီအတိုင်းဆက်လုပ်ပါ။ အဲဒါတွေကို အေးအေးဆေးဆေး brainstorm လုပ်ပါ။

နောက်တစ်ချက်က ဘာလုပ်ချင်လဲဆိုရင် ကိုယ့်ဌာနအလိုက် retreat လုပ်စေချင်ပါတယ်။ ဥပမာ- ငလိုက်ဆည်သွားတာဖြစ်ဖြစ်၊ ခရီးသွားတာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေရာရာမှာ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဌာနကို ဘယ်လိုကောင်းအောင်လုပ်မလဲ၊ အကုန်လုံး ခေါ်သွားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်ရမှာပါ။ “I am also doing introspection myself whether what I am doing is ok or not ok. What changes do I need to do?” ကို ပြန်စဉ်းစားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ introspection လုပ်မှဖြစ်မှာပါ။ Introspection မလုပ်ရင် အကုန်လုံး ဟုတ်တယ်ထင်ပြီး ဆက်သွားရင် မဟုတ်တာလည်းဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ ဆိုလိုတာက မဟုတ်ဘူးလို့ မပြောပါဘူး၊ introspection is key to success in your life as well as in the progress of your department ဖြစ်တဲ့အတွက်လုပ်ပေးပါ။ အားတဲ့ရက်လုပ်ပေးပါ။ သောကြာနေ့ ညသွားပြီး ညအိပ်သွားပါ။ ဆရာတို့အဆင်ပြေသလို၊ ကြိုက်သလိုလုပ်ပါ။ WHO မှာဆိုလို့ရှိရင် retreat တွေရှိပါတယ်။ DPM အတွက် DG Retreat, DG ရယ်၊ Regional Director တွေသွားတာ။ Retreat တွေလုပ်စေချင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဘယ်သူမှန်တယ်၊ ဘယ်သူမှားတယ် ပြောဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြစ်ရှာဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဌာနအတွက် positive perspective ကနေ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဒါလေးကို လုပ်စေချင်ပါတယ်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာမှစပြီး အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်နဲ့စပြီးတော့ ကျွန်တော် လုပ်စေချင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်မှဖြစ်မှာပါ။ ကျွန်တော်က food ကို ဘာကြောင့်လုပ်လဲဆိုတော့ acute food ပြဿနာကိုသိပ်စိတ်မပူပါဘူး၊ acute ဆိုတာ စားလိုက်လို့ ဝမ်းလျှောတာတို့ food poison ဖြစ်တာတို့ အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး၊ chronic ကို ကြောက်ရပါတယ်။ Chronic ဖြစ်ပြီးရင် it is irreversible ။ ကျွန်တော်တို့စားနေတာ ကျွန်တော်တို့ အသည်း (liver) ထဲမှာ ဘာတွေ ဘယ်လောက်ဝင်ပြီး ကျွန်တော့် liver က detoxification mechanism မရတဲ့အတွက်

ဘာတွေ deposit ဖြစ်ပြီး ဘာတွေကျန်နေမှန်းမသိဘူး။ အလားတူ ကျောက်ကပ်မှာ ဘာ deposit ဖြစ်နေမှန်းမသိပါဘူး။ အဲဒါတွေက long term မှာ ဖြစ်ပြီးရင် ဘာမှလုပ်လို့မရပါဘူး။ တော်တော်ခက်ပါတယ်။ မဖြစ်ခင်ကလုပ်ဖို့လိုတဲ့ အတွက် ဒါကိုခေါ်တာပါ။ acute ကတော့ ဒီနေ့ ဝမ်းလျှာ၊ ဝမ်းပျက်ဖြစ်ရင် နောက်နေ့ကောင်းသွားမှာပဲ။ ဒါတွေလုပ်ရင် ဒီနေ့ food poison ရရင် ဆေးရုံမှာ ဆေးသောက်ကောင်းသွားမှာပါ။ ကျွန်တော် chronic ကို အလွန်ကြောက်ပါတယ်။ ဥပမာ- mercury တွေတယ်။ ဒါတွေက kidney မှာ သွားထိမှာ အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ Auramin O တို့ analine dyes တွေက bladder cancer တွေ၊ အသည်း ကင်ဆာတွေ၊ ဘာတွေဖြစ်မယ်၊ အကုန်လုံးပေါ့။ အဲဒါတွေက တော်တော်လေးအရေးကြီးပါတယ်။

အဓိကဘာလဲဆိုရင် ပြည်သူရဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာ health literacy of the population in terms of what is healthy food, what is dangerous food, what is not healthy food, what can be taken အဲဒါသိဖို့လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က health literacy ကောင်းလို့ရှိရင် သိပ်လုပ်စရာမလိုပါဘူး။ ဥပမာ- ကျွန်တော်ဆိုလို့ရှိရင် city mart သွားပြီး ငါးပိကြော်ဝယ်စားချင်တယ်ဆိုရင် ငါးပိကြော်ထုပ်ကို ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ expiry date မပါရင် ကျွန်တော်မဝယ်ပါဘူး။ ထုတ်တဲ့သူရဲ့ လိပ်စာမပါရင် မဝယ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်ရပါမယ်။ ပြည်သူက အဲဒါမဝယ်ဘူးဆိုရင် ငါးပိကြော်ရောင်းတဲ့သူကလည်း city mart မှာတင်ထားပြီး သူ့ပစ္စည်း မရောင်းရဘူး။ ဘာလို့မရောင်းရလဲဆိုတာ ပိုင်ရှင်သိသွားပါမယ်။ သိတဲ့အခါ လိပ်စာထည့်မယ်၊ expiry date ထည့်ပါမယ်၊ automatic ဖြစ်သွားပါမယ်။ အဓိကကပြည်သူပဲ။ ကျောင်းတွေမှာ ဒေါက်တာအင်္ဂလိပ်ပြောတဲ့ ကလေးတွေစားနေတာ၊ ကလေးတွေမှာ idea မရှိပါဘူး။ အဲဒါ ကို ကျောင်းကျန်းမာရေးက သေချာရေးရပါမယ်။ ဒါကို first priority နဲ့ လုပ်ပေးပါ။ ကျောင်း တွေမှာလုပ်တဲ့အခါ ကျောင်းကအလွန်များတဲ့အတွက် ကျောင်းအကုန်လုံးသွားလို့မရပါဘူး။ ကျောင်းတွေကိုဝေဖို့ လက်ကမ်းစာစောင် (pamphlet) တွေကို သေချာလုပ်ပေးပါ။ ကျောင်းအုပ် ဆရာကြီးတွေ၊ ဆရာ/ဆရာမများပေးပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျောင်းမှာရှိတဲ့ မုန့်ဈေးတန်းတွေ လည်း လက်ကမ်းစာစောင်တွေ ဝေပေးပါ။ သူတို့အနေနဲ့လည်း expiry date မပါတာတွေ မသိဘဲ ဈေးတန်းမှာ တင်မရောင်းသင့်ပါဘူး။ ကျင့်ဝတ်အနေနဲ့လည်း မရောင်းကြပါနဲ့။ တင်မရောင်းတဲ့အခါ ထုတ်လုပ်တဲ့သူတွေဖက်ကလည်း မရောင်းရရင် အရည်အသွေး (quality) ကို မြှင့်ပြီးထုတ်မှာပါ။ အဲဒါတွေလုပ်ပေးပါ။ Health literacy က အလွန်အရေးကြီးသလို

ကျောင်းကျန်းမာရေးကလည်း အလွန်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာက ကျောင်းမှာရှိတဲ့ ကျောင်းသား က convince ဖြစ်လို့ရှိရင် အိမ်ပြန်ရင် သူ့မိဘကိုပြောတော့မှာပေါ့။ “အမေ ဒါကြီးကိုဘာလို့ ဝယ်လဲ၊ ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ ကျောင်းမှာတော့ ဆရာမက ဒါတွေကမကောင်းဘူးလို့ ပြောပါတယ်” အဲဒီလို peer pressure နဲ့ cycle ကြီးက ကြီးကြီးလာမယ်၊ ဒါကိုလုပ်ရပါမယ်။ FDA ကလုပ်သလို ကျောင်းကျန်းမာ၊ ကျန်းမာပညာဌာနဘက်ကလည်း သုံးပွင့်ဆိုင်လုပ်ပေးရမှာပါ။ အလားတူ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်(ပက)ကလည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ FDA နှင့် ဘယ်လိုပေါင်းလုပ်မလဲ အကုန်လုံးစဉ်းစားပေးစေချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ခုနကပြောတဲ့ ဆရာတို့ဘာလုပ်ပေးမယ်ဆိုတာလည်း ပြန် review လုပ်ပေးပါ။ Workshop တွေလုပ်တာ တော်တော်ကောင်းပါတယ်။ ဥပမာ - FDA ပဲဖြစ်ဖြစ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ workshop (၁၀)ခုလုပ်ပြီးပြီထားပါတော့၊ အဲဒီ workshop (၁၀)ခုရဲ့ recommendations ကို to what extent have you implemented the recommendation ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ အကုန်လုပ်စရာမလိုပါဘူး၊ workshop recommendation အခု(၃၀)ရှိတယ်ဆိုပါစို့ (၃၀)ကို priority ရွေးလိုက်၊ (၅)ခုဟာ တကယ့်ကို key and strategic ဖြစ်ရင် အဲဒီ recommendations တွေကိုလုပ်ပါ။ လုပ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းပြီ၊ ဘယ်ကပိုက်ဆံ ရမလဲ၊ WHO plan of action (2018-2019)ကိုဆွဲနေပြီ ပြီးခါနီးနေပြီ၊ အဲဒီမှာ ပြန်ပြင်ပြီးတော့ ပိုက်ဆံလျာထားပါ။ ကျွန်တော်တို့က WHO ပိုက်ဆံတွေကို ဘယ်လိုအကျိုးရှိအောင်သုံးမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ WHO ပိုက်ဆံတွေနဲ့ ဘာလုပ်မလဲ၊ workshop, meeting တွေရဲ့ recommendation ကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြန်လုပ်ပါ။

နောက်တစ်ချက်က ဆရာတို့အနေနဲ့ experience တွေ၊ challenge တွေ issues တွေကို ဆရာတို့က critically analyze လုပ်ရပါမယ်။ brainstorm လုပ်ပါ။ အကြံဉာဏ်ထုတ်ကြပါ။ အဲဒါ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက People Health Assembly ကထွက်တဲ့ report တွေ (၇)ခုလောက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကိုလည်း FDA က ပြည်သူတွေက ဘာပြောလဲ၊ နည်းနည်းလေး ကြည့်လိုက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ဆက်လုပ်ရမှာက ဘယ်လိုဆက်လုပ်မလဲ၊ ဘယ်သူတွေနဲ့လုပ်မလဲ၊ ဘယ်အချိန်မှာလုပ်မလဲ၊ ဘာကိုအရင်လုပ်မလဲ brainstorm လုပ်ပြီး အေးဆေးထိုင်ပြီးစဉ်းစား ပါ။ စဉ်းစားတဲ့အခါ ရာထူးငယ်တိုင်းလည်း အထင်သေးလို့မရပါဘူး၊ အချို့တော်တော်များများ ရာထူးငယ်တဲ့လူများသည် new idea, new approach က အလွန်ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- ဒီနေ့ မနက်ပဲ ကျွန်တော်တက်ခဲ့တဲ့လူငယ်မူဝါဒဖွင့်ပွဲမှာ သူတို့ရွေးထားတဲ့ policy အလွန်ကောင်းပါ

တယ်။ လူငယ်မူဒါဒ policy မှာ အကုန်လုံးပါပါတယ်။ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တော်တော်လေး အားကိုး/အားကျပြီးတော့ ဂုဏ်လည်းယူပါတယ်။

FDA အတွက် ဝိုင်းပြီးစဉ်းစားပေးကြပါ။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကုသရေးဦးစီးဌာနလည်းပါပါမယ်။ ဘာလုပ်ပေးစေချင်လဲ၊ ဒါလုပ်ပေးသင့်တယ်ဆိုပြီး ပြောသင့်ပါတယ်။ Role of state and regional director တွေက အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်မှာ ဘယ်သူက ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ နေရာတွေချပါ။ ဗဟိုကဘယ်လောက်ပဲ strong ဖြစ်နေဖြစ်နေ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်က လူတွေကမပါလို့မရပါဘူး၊ တိုင်းနဲ့ပြည်နယ်ဦးစီးမှူးတွေကို ဘာလုပ်ပေးရမလဲမေးပါ။ ဘာပံ့ပိုးပေးရမလဲမေးပါ။ ကျွန်တော်တို့ထုံးစံ လောဘကြီးပါတယ်၊ လောဘမကြီးပါနဲ့ တကယ်ကို ထိရောက်ပြီးတော့ အကျိုးရှိတာနည်းနည်းပဲလုပ်ပါ။ အများကြီးလုပ်တဲ့အခါ quality ကလည်း ကျသွားပါတယ်။ လုပ်နိုင်ရင်တောင် step wise, phase wise နဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်းလုပ်ပေးပါ။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ FDA ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်က ကျွန်တော်ထက်ပိုသိပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ လုပ်ပြီးရင်လည်း ဆရာတို့လုပ်မယ့်ဟာမှာ key area activities (၇)ခုရှိရင် အဲဒီ activities ဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် group လေးတွေဖွဲ့လိုက်ပါ။ အဲဒီ group ထဲမှာ FDA ကပါမယ်၊ ကုသ/ပက၊ MMCWA ကလည်းပါပါမယ်၊ အကုန်ပါပါမယ်။ အကုန်ခေါ်ပြီးလုပ်ပါ။ ဒီ group သည် responsible for implementing the particular activities ကို identify လုပ်လိုက်ပါ။ ဆိုလိုတာက frame work ဆွဲပြီးလုပ်လိုက်ရင် ဆရာအနေနဲ့ အကုန်သိနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်သူသည် ဘာလုပ်နေလဲ how you would like to coordinate among all these groups ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ အဲဒါ စဉ်းစားပါ။

နောက်တစ်ချက် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တွေနှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်အကုန်လုံးကို ပြောချင်တာက ကျွန်တော်တို့ဆီကလာမှာကိုပဲ မစောင့်ပါနဲ့၊ ဝန်ကြီး၊ အတွင်းဝန်၊ ညွှန်ချုပ်တို့ကလာတဲ့ အမိန့်တို့ကို မစောင့်ပါနဲ့၊ ဆရာတို့အောက်ကလူတွေက proactively propose လုပ်ပါ။ ဥပမာ- ငှက်ဖျား (Malaria) ဆိုလည်း ဘာတွေလုပ်သင့်ပါတယ်ဆိုပြီး ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တွေကို တင်ပြသင့်ပါတယ်။ Proactively အကြံအဉာဏ်ပေးကြပါ။ ကျွန်တော်တို့က ဦးနှောက်တစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ ဆရာတို့က အများကြီးဆိုတော့ ဦးနှောက်တွေ အများကြီးရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆရာတို့စဉ်းစားတာကို ကျွန်တော်မစဉ်းစားမိတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဆရာတို့ level က ကြည့်တာကို ကျွန်တော်ကမမြင်ဘူး။ မမြင်ဘဲနဲ့ ကျွန်တော်ကလုပ်ရင်လည်း ကျွန်တော်မှားမှာ

ပေါ့။ ဆိုလိုတာက ဘက်စုံကတင်ပြတာကို ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နဲ့ သုံးသပ်ဆွေးနွေးကြပါ။ ကျွန်တော့်တာဝန်ကတော့ ဆရာတို့လုပ်တာ အကုန်လုံးကို support လုပ်ဖို့ပါ။ ဆရာတို့လုပ်ချင်တာကို ကျွန်တော်က support မလုပ်ရင် ကျွန်တော်ပဲဆုံးရှုံးမှာပါ။ တင်ပြကြပါ။ ဒီထဲက ဆရာ ညွှန်ချုပ်တို့က အကောင်းဆုံးတွေကို ယူပါ။ လုပ်ပါ။ ဆိုလိုတာက လက်ထောက်ဆရာဝန်/ဦးစီး အရာရှိကအစ သူတို့ရဲ့ idea တွေကိုယူပါ။ ကျွန်တော်တို့က စုပေါင်း idea တွေလုပ်မှရမှာပါ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း idea နဲ့လုပ်လို့မရပါဘူး။

ကျွန်တော်နိုင်ငံခြားသွားရင် ကျွန်တော့်ကို အမြဲမေးကြပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လောလောဆယ်ဖြစ်နေတာ ဘာပြဿနာလဲပေါ့။ ဖြစ်နေတာက food and drug ပြဿနာပေါ့။ သမ္မတကြီးကိုလည်း ကျွန်တော်အမြဲမေးပါတယ်။ သမ္မတကြီး၊ သမ္မတကြီးစားနေတာ ဘယ်လောက်စိတ်ချရလဲ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်အပါအဝင် ပြည်သူလူထုတွေအကုန်ပါပါတယ်။ ဒါကတော့ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာသာ နည်းတာပါ။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေကတော့ ရှိမှာပါပဲ။ ကျွန်တော် acute ကို မကြောက်ပါဘူး။ chronic effect ကို အလွန်ကြောက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကြီးပြောတဲ့ဟာလည်း ဆရာတို့သိမှာပါ။ လွှတ်တော်မှာ မှတ်တမ်းတင်လိုက်တော့ ကျွန်တော်တို့က လုပ်ကိုလုပ်ရတော့မှာပါ။ အဲဒီတော့ health literacy ကိုလုပ်တဲ့အခါမှာ remote and under-served area နဲ့ ဘာသာစကားမတူတာတွေကို စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး)တို့အနေနဲ့လည်း အဓိကအလွန်အရေးကြီးတဲ့ပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင် (education pamphlet) တွေကိုတော့ ဥပမာ- ချင်းဘာသာစကား၊ ရှမ်း၊ ကချင် စတာတွေနဲ့ထုတ်ဝေနိုင်ဖို့ နဲ့စဉ်းစားပေးပါ။ အကုန်လုံးလုပ်စရာမလိုပါဘူး။ အကုန်လုံးဆို ကျွန်တော်တို့ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ တကယ့် key and strategic information တွေကိုလုပ်ပါ။ နောက်တတ်နိုင်သမျှ FM ရေဒီယိုတွေကို အသုံးပြုပါ။

နောက်တစ်ချက် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနက လုပ်ထားတဲ့ စာအုပ်တွေ ထွက်ရင် အဲဒါတွေကို tablet နဲ့ထည့်ပြီး tablet တွေကို တိုင်းဒေသကြီးနဲ့ ပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ Midwife, PHS I, II, HA တွေကိုပေးမှာပါ။ ထုတ်ပေးတဲ့စာအုပ်အထူးကြီး RHC, Sub-center, မြို့နယ်ဆေးရုံတို့မှာပဲ ထားပါမယ်။ ကွင်းဆင်းသွားတဲ့အခါမှာတော့ tablet နဲ့ပဲသွားမှာပါ။ အဲဒါကို project ပုံစံနဲ့ သေချာဆွေးနွေးပြီး (brain storming) လုပ်ပြီးတင်လိုက်ပါ။ လုပ်တာကတော့ တစ်ပြည်လုံးအတိုင်းအတာနဲ့ လုပ်ချင်တာပါ။

နောက်တစ်ချက်က မြန်မာ့အသံကိုကြည့်တဲ့အခါ မန္တလေးမှာရှိတဲ့ဈေးတွေမှာ ကောင်းမွန်တဲ့အစား အသောက်တွေရဖို့ FDA က လုပ်တာ တွေ့လိုက်ပါတယ်။ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဈေးဆိုင်တွေမှာ FDA အသိအမှတ်ပြုတံဆိပ်တွေနဲ့တွေ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာ တော်တော် ကောင်းပါတယ်။ မန္တလေးမှာလုပ်သလို ဆင်တူယိုးမှား တစ်ပြည်လုံးမှာလုပ်ဖို့စဉ်းစားပေးပါ။ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့က စီးပွားရေးကိုမထိခိုက်အောင် လုပ်ရမှာပါ။ ရောင်းသူများရဲ့ စီးပွားရေးကိုတော့ မထိခိုက်အောင်လုပ်ရပါမယ်။ အရမ်းသွားပိတ်လို့မရပါဘူး။ ပညာပေးရင်း ဆွဲဆောင်ပြီးလုပ်ရမှာပါ။ စီးပွားရေးကိုထိခိုက်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တိုင်းပြည် စီးပွားရေးကို ထိခိုက်စေပြီး ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်မှာပါ။ အဲဒီတော့ ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်အမြဲသုံးတဲ့ out-of-the-box thinking, innovative approaches, new approaches ဒါတွေနဲ့စဉ်းစားပါ။ သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နဲ့ မစဉ်းစားစေချင်ပါဘူး။ နောက်တစ်ချက်က FDA ဝန်ထမ်းတွေအကုန်လုံးမှာ FDA က ထုတ်တဲ့ guideline နှင့် SOP တွေမှာ ရှိနေရပါမယ်။ ဖိုင်တွေနဲ့ သေချာစနစ်တကျ systematically ထားရှိဖို့လိုပါမယ်။ SOP တွေ၊ guideline တွေကို သေသေချာချာ လုပ်ပေးစေချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ထပ်ပြောချင်တာက ကျောင်းတွေပါ။ ကျောင်းတွေက အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျောင်းတွေမှာ the big cohort of population ကိုတွေ့မှာပါ။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော် ဒီမှာပြောလိုတာကတော့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အနေနဲ့ ခန့်ထားတဲ့ဆရာတွေကို ခေါ်သုံးရပါမယ်။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေဆီက အကြံဉာဏ်ယူပြီးလုပ်စေချင်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေ ခန့်ထားသော်လည်း သူတို့ပြောတာ အကုန်လုပ်စရာတော့ မလိုပါဘူး။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေ ပြောတဲ့အထဲက ဖြစ်နိုင်တာကို ယူပြီးသုံးဖို့ပြောတာပါ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းကို ပြန်ဆန်းစစ်ပြီး (introspection) လုပ်တဲ့အခါ တချို့ activities တွေ ကိုတော့ လျော့သင့်ရင်လျော့ရပါမယ်၊ တချို့ကိုတော့ တိုးသင့်ရင်တိုးရပါမယ်။ တချို့ဟာကိုတော့ ဒီအတိုင်းဆက်သွားရင် သွားရပါမယ်။ အဲဒီဟာလေးတွေကို ကျွန်တော်က ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ အဓိကက introspection လုပ်ပြီး အကုန်လုံးဝိုင်းလုပ်ကြပါ။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီလောက်ပဲပြောချင်ပါတယ်။

အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ
- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
- တာဝန်ရှိသူများ

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)