

ပဉ္စမအကြိမ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့အခမ်းအနားတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး
ပြောကြားခဲ့သည့် မိန့်ခွန်း

ရန်ကုန်မြို့

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၁၅) ရက်

- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ ပေါ်ပေါက်လာရေးအတွက် အိန္ဒိယနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် H.E. Mr. Narendra Modi မှ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံသို့ နိုင်ငံပေါင်း (၁၇၇)နိုင်ငံ၏ ထောက်ခံမှုဖြင့် အဆိုပြုတင်သွင်းခဲ့ကာ အဆိုပါညီလာခံမှ နှစ်စဉ်ဇွန်လ (၂၁)ရက်နေ့ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ရန် သဘောတူ သတ်မှတ်ပေးခဲ့ပါကြောင်း၊
- ညီလာခံ၏ အဓိဌာန်ပြုဖော်ပြချက်တွင် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း အလုံးစုံကိုရရှိစေသော လုပ်ဆောင်နည်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိနားလည်စေရန် ဖြန့်ဝေပြောကြားခြင်း သည် လူသားတစ်ရပ်လုံးအား အကျိုးရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်းလည်းဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြပါ ရှိကြောင်း၊
- ယခုယောဂ သင်တန်းသူ/သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ထိုအချိန်တွင် ချမှတ်ထားသော အဓိဌာန်ထဲတွင်ပါဝင်သည့်အချက်များအား လေ့လာဖတ်ရှုစေလိုပါကြောင်း၊ ထိုသို့ဖတ်ရှု သည့်အခါတွင် ယောဂသည်မည်မျှ ကိုယ်ခန္ဓာကို အကျိုးရှိစေသည်ဟူသောအချက်များကို အားလုံးသိရှိစေလိုပါကြောင်း၊
- အိန္ဒိယနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ်မှ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ကို ဇွန်လ (၂၁)ရက်နေ့အား တင်ပြခြင်းမှာ ကမ္ဘာတွင် ညတာအရှည်ဆုံးနေ့ နေ့တာအရှည်ဆုံးနေ့ဟူ၍ ရှိပါကြောင်း၊ ဇွန်လ (၂၁)ရက်နေ့သည် ကမ္ဘာတွင် နေ့တာအရှည်ဆုံးနေ့ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ၎င်းနေ့ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အမေရိကန်နိုင်ငံ National Institutes of Health (NIH), ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO), Johns Hopkins University, American Osteopathic Association, WebMD စသည့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ အထင်ကရအဖွဲ့အစည်း

များနှင့် အင်တာနက်စာမျက်နှာများမှလည်း အကျိုးရှိကြောင်း ထောက်ခံရေးသားလျက်ရှိ နေသောကြောင့် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကျိုးရှိသည်မှာ အငြင်းပွားစရာမရှိပါကြောင်း၊

- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အထူးဆက်နွယ်နေပြီး အဆုတ်အားကောင်းစေခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် နှလုံးအားကောင်းစေခြင်း၊ ကြွက်သားများ အားကောင်းစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပြောင်းသွက်လက်စေခြင်းစသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေခြင်း၊ ဒေါသနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပါးစေခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှု အားကောင်းစေခြင်းစသည့် ကိုယ်/စိတ်၏ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သဟဇာတ ဖြစ်စေခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများနှင့်အတူ လူမှုအကျိုးစီးပွားများနှင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိပိုင်ဆိုင်စေနိုင်ပါကြောင်း၊
- ယောဂကျင့်စဉ်သည်လည်း အမျိုးမျိုးရှိသဖြင့် မိမိနှင့်သင့်တော်သည့်၊ မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသည့် ယောဂလေ့ကျင့်နည်းများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေဖြင့် မည်သည့်ယောဂအမျိုးအစားကို လုပ်သင့်သည်ဆိုသည်၊ မည်သည့်ယောဂအမျိုးအစားကို မလုပ်သင့်သည်ဆိုသည်တို့ကို ဆရာဝန်များ၊ တတ်သိနားလည်သူ ပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ကို စည်းရုံးကျင်းပပေးသည့် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အိန္ဒိယနိုင်ငံသံရုံးအား ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနကိုယ်စား ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း၊
- တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်များတွင် ယောဂလေ့ကျင့်မှုများ ပိုမိုပြန့်ပွားစေရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးပါရန်နှင့် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်း ဆောင်ရွက်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အားကစားကွင်း၊ အားကစားရုံများကို အခမဲ့အသုံးပြုခွင့်ပေးမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းကို ကျောင်းသားလူငယ်ထုအတွင်းတွင် ပိုမိုသိရှိကာ လိုက်စားလေ့ကျင့်နိုင်ရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးစေလိုပါကြောင်း၊
- ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေသည့် အပြုအမူအလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံ၏ အနာဂတ်အတွက် ဘက်စုံကောင်းမွန်စေမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းများ၊ အင်ဇိုင်းများ၊ ဇီဝဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ အာရုံကြောစနစ်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ပစ္စည်းများထွက်ရှိမှုများအား မျှတညီညွတ်စေသည့်အတွက်

ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကိုယ်ခံအား ကောင်းမွန်ပြီး ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါကြောင်း၊

- ယခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့၏ ဆောင်ပုဒ်ခေါင်းစဉ်မှာ “Climate Action” ဖြစ်ပြီး ယောဂလေ့ကျင့်သူများ ရှုရှိုက်ရသည့် လေအပါအဝင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရေထု၊ မြေထုများ ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုများကို သတိပြုမှုပိုမိုရရှိစေ ရေး ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် လေထုညစ်ညမ်းသော နေရာများတွင် လုပ်ဆောင် ရန် ခက်ခဲပါကြောင်း၊ သန့်ရှင်းသော လေကောင်းလေသန့်ရရှိသော ပင်လယ်ကမ်းခြေ ကဲ့သို့သောနေရာမျိုးတွင် အလွန်ကောင်းမွန်သင့်တော်ပါကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အထူးညီညွတ်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းအား ကျောင်းများတွင် ဆောင်ရွက်လိုသည်မှာ ကလေးများသည် အာရုံစူးစိုက်မှုတစ်ခုခုကို စူးစိုက်၍ဆောင်ရွက်ရာတွင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်သော စွမ်းအင်များ တက်လာမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ပြီးသည့်အခါတွင် ကြွက်သားများ လျော့သွားခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ သန့်မာမှုဖြစ်လာခြင်း စသည့် အလွန်ကောင်းသော ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေခံကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ထိုသို့တိုးတက်မှုများ ရရှိစေလို၍ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်စေလိုပါကြောင်း၊
- ယောဂအသင်းအဖွဲ့များအားလည်း တင်ပြလိုသည်မှာ ယောဂလေ့ကျင့်ရန်အတွက် တိုင်း ဒေသကြီး/ပြည်နယ်ညွှန်ကြားရေးမှူး(အား/ကာ)၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျန်းမာရေး)၊ ညွှန် ကြားရေးမှူး (ပညာရေး) စသည့်အဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်၍ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် သင်ကြားစေလိုပါကြောင်း၊
- သို့မှသာလျှင် အကျိုးအမြတ်များ ပိုမိုရရှိပြီး ယောဂလေ့ကျင့်သည့် ပြည်သူများ ယခုထက် ပိုမိုသိသာစွာများပြားလာမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်သူများသည် ဒေါသမကြီး တော့ခြင်း၊ စိတ်အေးချမ်း ငြိမ်သက်ခြင်း၊ concentration power လည်း ကောင်းမွန်ခြင်း စသည့် အချက်များအား ရရှိခြင်းဖြင့် အလွန်အကျိုးရှိကောင်းမွန်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း ။

အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်သူများစာရင်း

- မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အိန္ဒိယ နိုင်ငံသံအမတ်ကြီး H.E. Mr. Saurabh Kumar နှင့်ဇနီး၊
- သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ သံအမတ်ကြီး H.E. Mr. Ekanayake ၊
- ဧရာဝတီရေတပ်စခန်းဌာနမှူး၊ ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်မှ ဗျူဟာမှူး၊
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အရာရှိကြီးများ၊
- ယောဂလေ့ကျင့်သူများ။