

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့အခမ်းအနားတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး
ပြောကြားခဲ့သည့်အဖွင့်မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်

ရန်ကုန်မြို့

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၂၃)ရက်

- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ကို စည်းရုံးကျင်းပပေးတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အိန္ဒိယနိုင်ငံသံရုံးကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနကိုယ်စား ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးနှင့် အထူးဆက်နွှယ်နေပြီး ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်တဲ့ မနောဝိညာဉ်တို့ကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်စေတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဇွန်လ (၂၁)ရက်နေ့ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးရန် အိန္ဒိယနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် H.E. Mr. Narendra Modi မှ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံသို့ နိုင်ငံပေါင်း (၁၇၇)နိုင်ငံရဲ့ ထောက်ခံမှုနဲ့ အဆိုပြုတင်သွင်းခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာထူးခြားတာက ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ (၁၉၃)နိုင်ငံထဲက (၁၇၇)နိုင်ငံရဲ့ ထောက်ခံမှုနဲ့ အဆိုပြုခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ (၁၁-၁၂-၂၀၁၄)ရက်နေ့ ညီလာခံမှာ နှစ်စဉ် ဇွန်လ (၂၁)ရက်နေ့ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့အဖြစ် သဘောတူသတ်မှတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။
- ကုလသမဂ္ဂက Resolution တစ်ခုအတည်ပြုဖို့ကို အလွယ်တကူပြုလုပ်တာမဟုတ်ဘဲ ညလုံးပေါက် ဆွေးနွေးပြီးမှ အတည်ပြုတာဖြစ်ပါတယ်။ ကုသမဂ္ဂက ဒီ Resolution ကို တကယ်အကျိုးရှိလို့ သာ အတည်ပြုခဲ့ပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီ ဇွန်လ (၂၁)ရက်ဟာလည်း ထူးခြားမှုတစ်ခုရှိပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ ကမ္ဘာ့မြောက်ဘက်ခြမ်းမှာ နေ့တာအရှည်ဆုံးကာလဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့တောင်ဘက်ခြမ်းမှာတော့ နေ့တာအတိုဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။
- အဓိဋ္ဌာန်ပြုချက် Resolution မှာ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း အလုံးစုံကိုရရှိစေတဲ့ လုပ်ဆောင်နည်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါတယ်။
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတရား၊ အကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိနားလည်စေရန် ဖြန့်ဝေပြောကြားခြင်းဖြင့် လူသားတစ်ရပ်လုံးအား အကျိုးရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်လို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းရဲ့ အကျိုးရှိပုံကို အမေရိကန်နိုင်ငံ National Institute of Health (NIH), ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO), Johns Hopkins University, American Osteopathic

Association, WebMD စတဲ့ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ရှိ အထင်ကရအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အင်တာနက် စာမျက်နှာများကလည်း ရေးသားဖော်ပြကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ အကျိုး ရှိတယ်ဆိုတာ အငြင်းပွားစရာ မရှိပါဘူး။

- ယောဂကျင့်စဉ်ဟာလည်း အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အတွက် မိမိနှင့်သင့်တော်တဲ့ ယောဂလေ့ကျင့်နည်းကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေနဲ့ ဘယ်အမျိုးအစား ယောဂမျိုးကို လုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်ယောဂမျိုးကို မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာကို ဆရာဝန်များ၊ တတ်သိနားလည်သူများနဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ယောဂလုပ်ဆောင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အိန္ဒိယနိုင်ငံသံအမတ်ကြီးနဲ့ အဖွဲ့ကို ကျေးဇူးတင်လိုတာကတော့ ဒီနေ့တစ်ရက်တည်းအတွက် မကပါဘူး။
- ပြီးခဲ့တဲ့ ဇွန်လ (၄)ရက်မှာ First National Yoga Championship ကို Melia Hotel မှာ ကျင်းပခဲ့တာ၊ (၁၇)ရက်နေ့မှာ ယောဂလုပ်ပုံလုပ်နည်း သရုပ်ပြပွဲ (Yoga Practice) ကို Junction City Mall နဲ့ ဧရာဝတီကမ်းခြေမှာ လုပ်ခဲ့တာ၊ (၂၁)ရက်နေ့မှာ Yoga Instructor များသင်တန်းနဲ့ ယောဂပဟေဠိ ပြိုင်ပွဲတို့ကို လုပ်ခဲ့တာ၊ ဒါတွေကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ဒေါသမထွက်ခြင်း၊ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနှစ်ကို “Yoga for Peace” လို့ ဆောင်ပုဒ်သတ်မှတ်ထားပါတယ်။
- ဒီနေ့အခမ်းအနား ကျင်းပရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လူအများကို ယောဂရဲ့အကျိုးရှိပုံကို သိစေလိုခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်စေခြင်း၊ အဆုတ်အားကောင်းခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် နှလုံးအားကောင်းစေခြင်း၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေခြင်းနှင့် ကြွက်သားအားကောင်းခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး ဒီလိုအကျိုးကျေးဇူးတွေအပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းများ၊ အင်ဇိုင်းများ၊ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ အာရုံကြောစနစ်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ပစ္စည်းများ ထွက်ရှိမှုကို မျှတညီညွတ်စေတဲ့အတွက် ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်ပြီး ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းကို အားပေးပါတယ်။ ဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ဘယ်အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်သင့်သလဲဆိုတာကို ပြည်သူလူထုအခြေပြု အဖွဲ့

အစည်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများနှင့်တိုင်ပင်ပြီး ဆောင်ရွက် သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အားကစားကွင်း၊ အားကစားရုံ များမှာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ကိုလည်း အားပေးပါတယ်လို့ ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်သူများစာရင်း -

- မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ နီပေါနိုင်ငံသံအမတ်ကြီး H.E. Mr. Bhim K. Udas
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်
- အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
- တပ်မတော်ဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းအုပ်ကြီး
- တပ်မတော်သူနာပြုနှင့် ဆေးဘက်ပညာတက္ကသိုလ် ကျောင်းအုပ်ကြီး
- ဧရာဝတီ ရေတပ်စခန်းဌာနချုပ်မှူး
- မင်္ဂလာဒုံ လေတပ်စခန်းဌာနချုပ်မှူး
- ယောဂအသင်းအဖွဲ့များမှ ယောဂလေ့ကျင့်သူများနှင့်
- တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဖိတ်ကြားထားသော ဧည့်သည်တော်များ

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)