

လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ပုံမှန်ပြုလုပ်နိုင်ရေး
လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး
ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်

နေပြည်တော်

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၁၀)ရက်

- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် အားကစားကဏ္ဍတွင် နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အောင်နိုင်ရေးအတွက်သာမက ပိုမိုအရေးကြီးသည့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းမဟာဗျူဟာများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ "ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး (exercise is medicine)" အစီအစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါကြောင်း၊
- ပြည်သူများ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုကို စိတ်ပါဝင်စားစွာဖြင့် ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာပြီး ရေရှည်တွင် "ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှု အလေ့အထနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ထုံးစံ (habit and culture)" အဖြစ် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်တည်လာစေရေးအတွက် လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးမျိုးကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါကြောင်း၊
- ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာ၌ ယခင်က လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလတွင်သာ ပြုလုပ်ခဲ့ရာမှ တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ပုံမှန်ကျင်းပရန် သင့်လျော်သည့်နေ့ရက်များ တရားဝင်သတ်မှတ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် ယနေ့အစည်းအဝေးတွင် ဝိုင်းဝန်းအကြံပြုကြစေလိုပါကြောင်း၊
- ကျောင်းနေအရွယ် လူငယ်များတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှု အလေ့အထကောင်းများ သန္ဓေတည်ဖြစ်ထွန်းလာပါက အဆိုပါအလေ့အထကောင်းများသည် ၎င်းတို့၏ မိဘများ၊ ဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများထံ ထပ်ဆင့်ပြန့်ပွားလာနိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် မိမိတို့ဝန်ကြီးဌာနရှိ တက္ကသိုလ်များတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားအစီအစဉ်များကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အားကစားလေ့ကျင့်မှုဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် လူအုပ်စု (healthy population) များပြားလာမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- စာသင်ကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်များတွင် "ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး" လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်းလက်တွဲကာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ရောဂါများ အထူးသဖြင့် မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မှုနှင့် ရောဂါ၏ပြင်းထန်မှုကို လျော့ချနိုင်မှု စသည့် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်း(ရုပ်ပိုင်း)ဆိုင်ရာ ကျန်းမာစေမှုများအပြင် စိတ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူး (mental and emotional benefit) များရရှိနိုင်မှုများကိုလည်း ပြည်သူများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ပြည်သူများ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုကို မိမိ၏ နေအိမ်တွင်ပင် လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် အားကစားလေ့ကျင့်မှုပုံစံပြဿနာများကို အင်တာနက်၊ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ရေဒီယိုများတွင် ယခုထက် ပိုမို၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထုတ်လွှင့်စေလိုပါကြောင်း၊
- ပြည်သူများ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆောင်ရွက်ရာတွင် လက်လှမ်းမီအသုံးပြု နိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး ကိရိယာ (Outdoor fitness equipment) များကို တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များရှိ မြို့နယ်အသီးသီးတွင် ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် တပ်ဆင်ပေးလျက်ရှိပြီး ဆက်လက်၍လည်း တပ်ဆင်သွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနသည် "ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး" ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ အဖွဲ့အစည်း၊ ဒေသဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတို့နှင့် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု များကိုလည်း အဆက်မပြတ် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ဝန်ကြီးဌာနများ၏ ရုံးဌာနအသီးသီးတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှုများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ကာ အားကစားပြုလုပ်သည့် အလေ့အထပျိုးထောင်ရေး ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- "ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆေးတစ်ပါး" အစီအစဉ်ဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရေးအတွက် ရေတိုအတွက်မဟုတ်ဘဲ ရေရှည်တည်တံ့မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ လုပ်ငန်းမှုဘောင်များ ချမှတ် ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်မှု ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေရေးအတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် လုပ်ငန်း အဖွဲ့များကို လိုအပ်သလို ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်သူများစာရင်း -

- Advisory Board for Exercise is Medicine (EIM) Myanmar National Center ဥက္ကဋ္ဌ၊
ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌနှင့် အဖွဲ့ဝင်များ
- တာဝန်ရှိသူများ။

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)