

ပဉ္စမအကြိမ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့အခမ်းအနားတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး
ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်

ရန်ကုန်မြို့

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၁၅)ရက်

- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ ပေါ်ပေါက်လာရေးအတွက် အိန္ဒိယနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် H.E. Mr. Narendra Modi မှ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံသို့ နိုင်ငံပေါင်း (၁၇၇)နိုင်ငံရဲ့ ထောက်ခံမှုနဲ့ အဆိုပြုတင်သွင်းခဲ့ရာ အဲဒီညီလာခံမှ နှစ်စဉ်ဇွန်လ (၂၁)ရက်နေ့ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့အဖြစ် သဘောတူသတ်မှတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။
- ညီလာခံရဲ့ အဓိဌာန်ပြုဖော်ပြချက်မှာ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကိုယ်ရဲ့ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်ရဲ့ချမ်းသာခြင်း အလုံးစုံကိုရရှိစေတဲ့ လုပ်ဆောင်နည်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိနားလည်စေဖို့ ဖြန့်ဝေပြောကြားခြင်းဟာ လူသားတစ်ရပ်လုံး အကျိုးရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်လို့ ဖော်ပြပါရှိပါတယ်။
- ယောဂ သင်တန်းသူ/သင်တန်းသားများအနေနဲ့ အဲဒီအချိန်မှ ချမှတ်ထားတဲ့ အဓိဌာန်ထဲတွင်ပါဝင်တဲ့အချက်များကို လေ့လာဖတ်ရှုစေလိုပါတယ်။ အဲဒီလိုဖတ်ရှုတဲ့အခါမှာ ယောဂဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်လောက်အကျိုးရှိစေလဲဆိုတာကို အားလုံးသိရှိစေလိုပါတယ်။
- အိန္ဒိယနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ်မှ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့အဖြစ် ဇွန်လ (၂၁)ရက်နေ့ကို တင်ပြရခြင်းမှာ ကမ္ဘာမှာ ညတာအရှည်ဆုံးနေ့၊ နေ့တာအရှည်ဆုံးနေ့ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ ဇွန်လ (၂၁)ရက်နေ့ဟာ ကမ္ဘာမှာ နေ့တာအရှည်ဆုံးနေ့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနေ့ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံ National Institutes of Health (NIH), ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO), Johns Hopkins University, American Osteopathic Association, WebMD စတဲ့ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ အထင်ကရအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အင်တာနက်စာမျက်နှာများမှလည်း အကျိုးရှိကြောင်း ထောက်ခံရေးသားလျက်ရှိနေတဲ့အတွက် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ အငြင်းပွားစရာမရှိပါဘူး။
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးနှင့် အထူးဆက်နွှယ်နေပြီး အဆုတ်အားကောင်းစေခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် နှလုံးအားကောင်းစေခြင်း၊ ကြွက်သားများ အားကောင်းစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်

ပျော့ပြောင်းသွက်လက်စေခြင်းစတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းစေခြင်း၊ ဒေါသနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပါးစေခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုအားကောင်းစေခြင်းစတဲ့ ကိုယ်/စိတ်ရဲ့ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သဟဇာတဖြစ်စေခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့်အတူ လူမှု အကျိုးစီးပွားများနဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိပိုင်ဆိုင်စေနိုင်ပါတယ်။

- ယောဂကျင့်စဉ်ဟာလည်း အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အတွက် ကိုယ်နှင့်သင့်တော်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိတဲ့ ယောဂလေ့ကျင့်နည်းများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေနဲ့ ဘယ်ယောဂအမျိုးအစားကိုလုပ်သင့်ပြီး ဘယ်ယောဂအမျိုးအစားကို မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာတွေကို ဆရာဝန်များ၊ တတ်သိနားလည်တဲ့ပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးလေ့ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ကို စည်းရုံးကျင်းပပေးတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အိန္ဒိယနိုင်ငံသံရုံးကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ကိုယ်စား ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။
- တိုင်းဒေသကြီးနဲ့ပြည်နယ်များမှာ ယောဂလေ့ကျင့်မှုများ ပိုမိုပြန့်ပွားစေရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးပါရန်နှင့် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဆောင်ရွက်ဖို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အားကစားကွင်း၊ အားကစားရုံများကို အခမဲ့အသုံးပြုခွင့်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းကို ကျောင်းသားလူငယ်ထုအတွင်းမှာ ပိုမိုသိရှိကာ လိုက်စားလေ့ကျင့်နိုင်ရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးစေလိုပါတယ်။
- ကျောင်းသားလူငယ်များမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စေတဲ့ အပြုအမူအလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံရဲ့ အနာဂတ်အတွက် ဘက်စုံကောင်းမွန်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းများ၊ အင်ဇိုင်းများ၊ ဇီဝဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ အာရုံကြောစနစ်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ပစ္စည်းများထွက်ရှိမှုများကို မျှတညီညွတ်စေတဲ့အတွက် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်ပြီး ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- အခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ရဲ့ ဆောင်ပုဒ်ခေါင်းစဉ်မှာ “Climate Action” ဖြစ်ပြီး ယောဂလေ့ကျင့်သူများ ရှုရှိုက်ရတဲ့လေအပါအဝင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရေထု၊ မြေထုများ ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုများကို သတိပြုမှုပိုမိုရရှိစေရေး ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာမှာ လေထုညစ်ညမ်းသောနေရာများမှာ လုပ်ဆောင်ဖို့ခက်ခဲပါတယ်။ သန့်ရှင်းသောလေကောင်းလေသန့်ရှိုသော ပင်လယ်ကမ်းခြေလိုနေရာမျိုးဟာ အလွန်ကောင်းမွန်သင့်တော်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ အထူးညီညွတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းကို ကျောင်းများမှာဆောင်ရွက်စေလိုတာကတော့ ကလေးများဟာ အာရုံစူးစိုက်မှုတစ်ခုခုကို စူးစိုက်ပြီးဆောင်ရွက်ရာမှာ အာရုံစူးစိုက်နိုင်တဲ့စွမ်းအင်များ တက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂလေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကြွက်သားများ လျော့သွားခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ သန်မာမှုဖြစ်လာခြင်းစတဲ့ အလွန်ကောင်းသော ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေခံကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုတိုးတက်မှုများ ရရှိစေလိုပြီး ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်စေလိုပါတယ်။
- ယောဂအသင်းအဖွဲ့များကိုလည်း တင်ပြလိုတာက ယောဂလေ့ကျင့်ဖို့အတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ညွှန်ကြားရေးမှူး(အား/ကာ)၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျန်းမာရေး)၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး(ပညာရေး) စတဲ့အဖွဲ့များနှင့်ဆက်သွယ်ပြီး အခြေခံပညာကျောင်းများမှာ သင်ကြားစေလိုပါတယ်။
- ဒါမှသာလျှင် အကျိုးအမြတ်များ ပိုမိုရရှိပြီး ယောဂလေ့ကျင့်တဲ့ ပြည်သူများ အခုထက် ပိုမိုသိသာစွာ များပြားလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂလေ့ကျင့်သူများဟာ ဒေါသမကြီးတော့ခြင်း၊ စိတ်အေးချမ်းငြိမ်သက်ခြင်း၊ concentration power လည်း ကောင်းမွန်ခြင်းစတဲ့အချက်များကို ရရှိခြင်းဖြင့် အလွန်အကျိုးရှိ ကောင်းမွန်မှာဖြစ်ပါတယ်လို့ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်သူများစာရင်း -

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

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)