

တိုက်ကွမ်ဒိုအားကစားရုံသစ် ဖွင့်လှစ်ခြင်းအခမ်းအနားတွင်
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်

ရန်ကုန်မြို့

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၃)ရက်

- ဒီတိုက်ကွမ်ဒိုအားကစားရုံကို ရန်ကုန်မြို့မှာ တည်ဆောက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ (၃)ချက် အကျိုးရှိပါတယ်။
- (၁) အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲအတွက် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ့်နေရာလည်း ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ (၂) လိုအပ်သော မျိုးဆက်သစ် တိုက်ကွမ်ဒိုအားကစားသမားများလည်း ရရှိပါမယ်။ (၃) လူသစ်တန်း အလွတ်တန်း တိုက်ကွမ်ဒိုပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပနိုင်တဲ့အပြင် တိုက်ကွမ်ဒိုကို လေ့လာတဲ့ အားကစားသမားများအနေနဲ့ လေ့ကျင့်ရေးရုံအဖြစ် လုပ်လို့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အထူးသဖြင့် ဒီလိုအဆောက်အအုံကြီးကိုလှူတဲ့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကိုရီးယားနိုင်ငံ ချစ်ကြည်ရေးကိုသက်သေပြတဲ့ သင်္ကေတအဆောက်အအုံကြီးအဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တည်ဆောက်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ တာရှည်ခံမှာလည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုရီးယား ပြည်သူများနှင့် ယခုလှူဒါန်းတဲ့ကုမ္ပဏီကို မြန်မာပြည်သူများက အမြဲတမ်းကျေးဇူးတင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီမှာကျင်းပမည့် အားကစားရုံကြီးတော့ရှိပါပြီ။ သို့သော်လည်း ပြည်သူများက ဒီတိုက်ကွမ်ဒို အားကစားနှင့် အားကစားသမားများကို စိတ်ပါဝင်စားအောင်လုပ်ရပါမယ်။ စိတ်ပါဝင်စား အောင်လုပ်ဖို့ အဓိကကတော့ ကျောင်းတွေမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။
- အကောင်းဆုံးကတော့ ကျွန်တော်တို့ဒီကျောင်းတွေမှာသွားပြီးတော့ တိုက်ကွမ်ဒိုကစားပုံ၊ ကစား နည်းတွေကိုပြဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှသာလျှင် ကျောင်းတွေ၊ တက္ကသိုလ်တွေမှာဆိုရင် ဒီအားကစား နည်းကို စိတ်ဝင်စားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဥစ္စာကိုလုပ်ဖို့ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က ပညာရေးဝန်ကြီး ဌာနနှင့်ပေါင်းပြီး စီစဉ်ပါမယ်၊ သွားရောက်ပြသပါမယ်၊ သရုပ်ပြပွဲတွေလုပ် ပေးပါမယ်။
- အထူးသဖြင့် တိုက်ကွမ်ဒိုအားကစားကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်အနေနဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက် အနေနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် တော်တော်အရေးကြီးတဲ့ အချက်(၂)ချက်တွေ့ပါတယ်။
- တစ်ချက်က physically ကိုယ်ကာယကျန်းမာသန်းစွမ်းသည့်အပြင် ဦးနှောက်က စဉ်းစားမှု၊ ဦးနှောက်နှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု co-ordination ဒါတွေက အလွန်မြန်ဆန်တယ်။ အဲဒါကြောင့်

ဒီအားကစားမျိုးဟာ အလွန်အကျိုးရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်လေးများ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

- ပထမဆုံး (၁)ချက်က -

- မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု (self-confidence)၊
- စည်းကမ်းရှိမှု (self-discipline)၊
- မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ကာကွယ်နိုင်မှု (self-defence)၊
- မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စွာရပ်တည်နိုင်မှု (self-esteem)၊

ဒီအချက် (၄)ချက်ကို ကလေးတွေအားလုံးကို ရစေချင်ပါတယ်။

- ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ ဘာပဲလုပ်လုပ် စဉ်းစားတာက မြန်မာပြည်မှာ ကျောင်းသားပေါင်းဟာ (၉.၅)သန်းရှိပါတယ်။ ဒီ (၉.၅)သန်းသော ကျောင်းသား များသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ကျန်းမာရေးရှေ့ရေးဟာ အလွန် စိတ်ချရတဲ့ အခြေအနေရှိပါတယ်။ ဒီလိုကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက်ဆိုရင် ငယ်ငယ်လေးထဲက အသက်(၉)နှစ်၊ (၁၀)နှစ်ကနေစပြီးတော့ ဒီလိုအားကစားကိုလုပ်မယ်ဆိုရင် အများကြီးအကျိုးရှိ ပါတယ်။

- ပထမဆုံးအကျိုးရှိတာက ကလေးတွေမှာ နှလုံးနှင့်သွေးတိုးရောဂါတွေဟာ ဒီလိုအားကစား လှုပ်ရှားမှုလုပ်လို့ရှိရင် အသက်အရွယ်ရလာတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်တာအလွန်နည်းသွားပါမယ်။ ဒါ့အပြင် တိုက်ကွမ်ဒိုတွေမှာ အလွန်လှုပ်ရှားရတဲ့အတွက် သွေးထဲမှာရှိတဲ့ သကြားဓာတ်တွေ ကျသွားပါမယ်။ အဆီတွေကျမယ်။ သွေးတိုးတွေမရှိဘူး၊ ဆီးချိုတွေမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအားကစားဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့အားကစားဖြစ်ပါတယ်။

- အထူးသဖြင့်ကတော့ မိန်းကလေးတွေမှာပိုအကျိုးရှိပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့အခါမှာ မိန်းကလေး တွေဟာ သူတို့ရဲ့ဟော်မုန်း estrogen တွေနည်းသွားတာကအစ၊ osteoporosis လို့ခေါ်တဲ့ အရိုးပွတဲ့ရောဂါတွေကအစ အမျိုးသမီးတွေမှာအများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအမျိုးသမီးကလေးငယ် တွေဟာ ဒီအချိန်ကစပြီးတော့ ဒီလိုအားကစားလုပ်မယ်ဆိုရင် အသက်ကြီးတဲ့အခါမှာ အရိုးပွခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ ပေါင်ရိုးကနေကျိုးခြင်းတို့ကို အများကြီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- အထူးသဖြင့် ဒီအားကစားမှာဆိုလို့ရှိရင် နောက်အကျိုးရှိတာက (concentration) စိတ်စုစည်းမှု အားကောင်းခြင်း၊ တစ်ခုခုကို စိတ်ဝင်စားစွာနဲ့ သိနိုင်မှု၊ လုပ်နိုင်မှုပါ။ concentration ဟာ

အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ တွေဝေမနေပါဘူး၊ ငါသည် ဒါလုပ်ရမယ်၊ ဒါဖြစ်ရမယ်ဆိုတာ ချက်ချင်းဖျတ်လတ်ပြီးတော့ ဟိုဘက်ကလူရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်ပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါတယ်၊ ဒါအလွန်အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဝှေ့ထိုးတဲ့ပုံစံမျိုး တစ်ချိန်လုံး သူက တက်ကြွနိုးကြား (alert) ဖြစ်နေရပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက်က အလွန်အရေးကြီး ပါတယ်။

- အဓိကကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဒီအားကစားနည်းကို စိတ်ဝင်စားဖို့ဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံ တိုက်ကွမ်ဒိုအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့က ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ဒီလိုကွင်းတွေမှာဆိုလို့ရှိရင် ကလေးများသည် အခမဲ့လာပြီး ကစားလို့ရပါတယ်။
- သို့သော် ပိုအရေးကြီးတာက ဒီနေရာမှာ သူတို့လာကစားတဲ့အခါမှာ သင်ပြမယ့် ဆရာတွေကို ကျွန်တော်တို့က ရှိအောင်လုပ်ပေးရမယ်၊ ရှိနေရပါမယ်။ သင်ပြမယ့် ဆရာတွေရှိဖို့ကိုလည်း ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ဆက်လက်ပြီးတော့ ပံ့ပိုးပေးမယ်၊ ထိရောက်အောင် လုပ်ပေးပါမယ်။
- မဟုတ်ရင် ကလေးတွေက ဒီကိုလာမယ် ကစားချင်ရင် သင်မယ့်သူကမရှိဘူး။ ဘယ်သူက သင်ပေးမှာလဲ၊ သင်မယ့်ဆရာ ဒီအဆောက်အဦမှာ ဘယ်လောက်ရှိလဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ပြန်လေ့လာမယ်။ လိုအပ်ရင် ဆက်ပြီးတော့ တိုက်ကွမ်ဒိုအားကစားဆရာတွေကို ရအောင် လုပ်ပေးပါမယ်။
- ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ကတော့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနကနေပြီးတော့ ပညာရေး ဝန်ကြီးဌာနကို အကြောင်းကြားမယ်။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းမှာရှိတဲ့ ကျောင်းတွေ၊ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ကျောင်းတွေကို ကျွန်တော်က စာရေးပါမယ်။ ကျောင်းသားတွေ လာကစား ကြပါ။ ဒီအချိန် ဒီအချိန်မှာ ဒီကွင်းကြီးကဖွင့်ပါတယ်၊ သင်ကြားမယ်ဆိုရင် ဆရာတွေ ဒီလိုဒီလို ရှိပါတယ်။
- ဒီအချက်တွေကို ကျောင်းတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ညှိပြီးတော့ အထက(၁)ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြည့်မြင်တိုင် ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျောင်းသူ/ကျောင်းသား (၃၀)ခန့်လာပြီးတော့ လေ့ကျင့်ချင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် စီစဉ်ပေးပါမယ်။ အဲဒီလိုစီစဉ်ပေးဖို့အတွက် စာရင်းဇယားနဲ့ စနစ်တကျ ကျွန်တော်တို့ အချိန်ဇယား တွေ ဆွဲထားပါမယ်။

- နောက်တစ်ခုက ဒီမှာလာကစားလို့ရှိရင် အခမဲ့ကစားလို့ရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ပြောပါမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အားကစားဘက်က ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဆီကနေ သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးဌာနကနေတဆင့် အကြောင်းကြားပါမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရင် အဆောက်အဦကြီးရှိပြီးတော့ ဘယ်သူမှလည်းမသိဘူး၊ လာကစားရမယ်ဆိုတာလည်းမသိဘူး ဆရာလည်းမရှိဘူး၊ လူမလာလို့ရှိရင် ဒီအဆောက်အဦကြီး ပျက်စီးသွားနိုင်တဲ့အခြေအနေထိတောင် ရောက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒီကိစ္စကိုတော့ ကျွန်တော်အထူးကိစ္စတစ်ရပ်အနေနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးပါမယ်။ ဒါမှသာလျှင် တိုက်ကွမ်ဒိုကစားတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေ များလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ ဘာဆုံးဖြတ်လဲဆိုလို့ရှိရင် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်မှာ သူနာပြုနှင့်သားဖွားကျောင်း (၅၀)ရှိပါတယ်။ ဒီမှာလည်း ကျောင်းသူတွေကို တိုက်ကွမ်ဒိုဆိုတာဘာလဲ၊ ဘယ်လိုကစားရလဲ အနည်းဆုံး သူတို့အနေနဲ့ တစ်ရက်ကို နာရီဝက်လောက်ပဲကစားပါ။ သူတို့တွေရဲ့ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှုတွေ အလွန်ကောင်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်နဲ့ သူနာပြု-သားဖွားကျောင်းတွေမှာ ဒီလိုမျိုးအားကစားနည်းတွေ ကစားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးကျန်းမာလာမယ်၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာလာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- တစ်ပြည်လုံးအတိုင်းအတာအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ "exercise is medicine" ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တယ်ဆိုပြီးတော့ တစ်ပြည်လုံးမှာ လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒီလုပ်တဲ့ပွဲတွေမှာ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ကို ပြောချင်တာကတော့ တိုက်ကွမ်ဒိုကစားနည်းကို exercise is medicine တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်တွေမှာ (၂)ပွဲ၊ (၃)ပွဲလောက် ကစားပြလိုက်ပါ။ အလွန်အကျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အားလုံး လူတွေ၊ တောနေပြည်သူတွေအားလုံး သိပါမယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ဒီအားကစားနည်းကစားဖို့က နေရာလည်းအကြီးကြီးမလိုပါဘူး၊ ဘောလုံးကွင်းလို နေရာအများကြီးမလိုတဲ့အတွက် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပိုကစားဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။
- ဒီနေရာမှာ အားကစားအဆောက်အဦကို လှူပေးတဲ့ဒီကုမ္ပဏီကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်တဲ့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကိုးရီးယားနိုင်ငံသံအမတ်ကြီးကနေစပြီးတော့ အားလုံးကစီစဉ်ပေးတာကို မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ကိုယ်စား၊ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ကိုယ်စား အထူးကျေးဇူးတင်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်ပြောလိုပါတယ်။

- ကိုရီးယားနိုင်ငံက (volunteer) အားကစားနည်းပြတွေ ဆက်လက်တိုးမြှင့်စေလွှတ်ဖို့ကိုလည်း ပြောကြားလိုပါတယ်။
- ကျွန်တော်အနေနဲ့ နောက်ဆုံးပြောချင်တာကတော့ ဒီအဆောက်အဦကြီးကိုလှူတာ ဒေါ်လာ (၄)သိန်းကျပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ဒီကုမ္ပဏီကလှူတဲ့အတွက် ရေရှည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရှိတဲ့ ကလေးသူငယ်တော်တော်များများ၊ ကျောင်းသား/လူငယ်တော်တော်များများ ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်ပြီး သန်စွမ်းမယ်၊ self-discipline ရှိမယ်၊ self esteem ရှိမယ်၊ အားကစားစိတ်ဓါတ် (sporting spirit) ရှိတဲ့ကလေးများ မြောက်များစွာ ပေါ်ထွန်းလာမှာဖြစ်ကြောင်း ပြောကြား လိုပါတယ်။
- နိဂုံးချုပ်နေနဲ့ ဒီမှာထိုင်နေတဲ့ ဧည့်သည်တော်များအားလုံး၊ တက်ရောက်လာသူအားလုံး၊ ဒီမှာ ရှိနေတဲ့ လူငယ်များအားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ကြောင်း ပြောကြားအပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနားတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးလွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌ
- မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကိုရီးယားနိုင်ငံသံအမတ်ကြီး Mr. Lee Sang Hwa
- World Taekwondo Peace Corps မှ အတွင်းရေးမှူး
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံတိုက်ကွမ်ဒိုအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌနှင့် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ။

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)