

Healthy Myanmar Seminar ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားတွင်

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဒေါက်တာမြင့်ထွေးမှပေးပို့သောအမှာစကား

(အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဒေါက်တာသက်ခိုင်ဝင်း ဖတ်ကြားပါသည်။)

နေ့ရက် - ၂ . ၁၀ . ၂၀၁၇

ယနေ့ ဆွေးနွေးပွဲသို့ ကြွရောက်လာကြသော တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် အစိုးရ လူမှုရေးဝန်ကြီးများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် အခြားဝန်ကြီး ဌာနများမှ အရာရှိကြီးများ၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် အားကစားမှူးများ၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် အားကစားမှူးများ၊ အထူးဖိတ်ကြားထားသော ဧည့်သည်တော်များ၊ ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းများ တောင်းရင်း နှုတ်ခွန်းဆက်သလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်လာရောက်လိုသော်လည်း နိုင်ငံတော် အကြီးအကဲများမှ တာဝန်ပေးချက်အရ ပြည်တွင်းခရီးတစ်နေရာသို့ ခရီးထွက်ရပါသဖြင့် မလာရောက်နိုင်သည်ကို အထူးတောင်းပန်အပ်ပါသည်။ ဆွေးနွေးပွဲ၏ ရေရှည်အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြန်မာပြည်သူအားလုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရင်း အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှာ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်း၊ အားကစားပြုလုပ်ခြင်းသည် ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပြီး ဖြစ်ပါသည်။ "Exercise / Physical Activity is Medicine" ဟူ၍ သဘောတူ သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အားကစားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် ကုသနိုင်သည့် သဘောမျိုးလည်း သက်ရောက်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အစိုးရ လူမှုရေးဝန်ကြီးများမှ ဦးဆောင်ကာ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ဦးစီးမှူးများ၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်အားကစားမှူးများ၊ ဒေသဆိုင်ရာ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းကာ နံနက်စောစော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အားကစား ပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ မြန်မြန်လက်လွှဲ အသက်ရှူပြင်းပြင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များကို မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ပါက ပြည်သူများအားလုံးသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ပြည်သူများ ဖြစ်လာပါမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး ဌာနမှ လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုများကို စနစ်တကျ အဆင့်လိုက် အဆင့်လိုက် ဆောင်ရွက် ပံ့ပိုးပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း၊ ပုံမှန်အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းများသည် ပြည်သူများတွင် အလေ့အကျင့်တစ်ခုအနေဖြင့် ရရှိစေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပြည်သူများ ကျန်းမာမှ ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါတော်တော်များများ ခံစားရခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်ပြီး ဆေးရုံသို့ လာသော လူနာများ မှာလည်း နည်းသွားသဖြင့် ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအနေဖြင့် အရေအတွက် နည်းပါးလာသော လူနာများကို ကုသရပြီး အရည်အသွေးပြည့်မီသော ကုသချက်များကို ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်ခြင်းများ၊ ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းများ ကုသရန် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများ နည်းပါးသွား၍ နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျမှု သက်သာ သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ပြည်သူများ အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ကျန်းမာသော ပြည်သူများ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ပြီး မျှော်မှန်းသက်တမ်းလည်း မြင့်မားလာမည်မှာ မုချမလွဲသေချာ ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများဖြစ်သော သွေးချို၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါ၊ အရိုးနှင့်ပတ်သက် သော ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများမှာ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာအနေဖြင့် ကျဆင်းသွား မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆွေးနွေးပွဲတွင် မည်သို့သော မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာများဖြင့် လုပ်ဆောင် မည်ကို ဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့ကျသော မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာ များကို ဖော်ထုတ်ရန် လိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဆက်လက် ကူညီပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါသည်။

အားလုံးကျန်းမာပါစေ။

ဒေါက်တာမြင့်ထွေး