

ပဉ္စမအကြိမ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့အခမ်းအနားတွင်  
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်  
(အချက်အလက်များသိရှိရန် မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်မူကြမ်း)  
(Draft)

ရန်ကုန်မြို့

ဇွန်လ (၁၅) ရက်၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်

- ယနေ့အခမ်းအနားကို ကြွရောက်လာကြသော မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အိန္ဒိယ နိုင်ငံသံအမတ်ကြီး H.E. Mr. Saurabh Kumar နှင့်ဇနီး၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ သံအမတ်ကြီး H.E. Mr. Ekanayake ၊ ဧရာဝတီရေတပ်စခန်း ဌာနမှူး၊ ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်မှ ဗျူဟာမှူး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီး ဌာနမှ အရာရှိကြီးများနှင့် အထူးသဖြင့် မိမိတို့ရှေ့မှောက်တွင်ထိုင်နေကြ သော ယောဂလေ့ကျင့်သည့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နိုင်ငံသူ/ နိုင်ငံသားများ အားလုံးကို မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ခွန်းဆက်သပါကြောင်း၊
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ ပေါ်ပေါက်လာရေးအတွက် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ် H.E. Mr. Narendra Modi မှ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံသို့ နိုင်ငံပေါင်း (၁၇၇)ခု၏ ထောက်ခံမှုဖြင့် အဆိုပြု တင်သွင်းခဲ့ကာ အဆိုပါညီလာခံမှ နှစ်စဉ် ဇွန်လ(၂၁)ရက်နေ့ကို အပြည် ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ရန် သဘောတူ သတ်မှတ် ပေးခဲ့ပါကြောင်း၊
- ညီလာခံ၏ အဓိဌာန်ပြုဖော်ပြချက်တွင် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း အလုံးစုံကိုရရှိစေသော လုပ်ဆောင် နည်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိနားလည်စေရန် ဖြန့်ဝေပြောကြားခြင်းသည် လူသားတစ်ရပ်လုံးအား အကျိုးရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြပါရှိကြောင်း၊
- ယခုယောဂ သင်တန်းသူ/ သင်တန်းသားအနေဖြင့် ထို့အချိန်တွင် ချမှတ် ထားသော အဓိဌာန်ထဲမှာ ပါဝင်သည့်အချက်များအား လေ့လာဖတ်ရှုစေလို

ပါကြောင်း၊ ထိုသို့ဖတ်သည်အခါတွင် ယောဂသည်မည်မျှ ကိုယ်ခန္ဓာကို အကျိုးရှိစေသည်ဟူသော အချက်များကို အားလုံးမှသိရှိစေလိုပါကြောင်း၊

- အိန္ဒိယနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ်မှ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ကို ဇွန်လ (၂၁) ရက်နေ့အား တင်ပြခြင်းမှာ ကမ္ဘာမှာတွင် ညတာအရှည်ဆုံးနေ့ နေ့တာ အရှည်ဆုံးနေ့ဟူ၍ ရှိပါကြောင်း၊ ဇွန်လ (၂၁)ရက်နေ့သည် ကမ္ဘာတွင် နေ့တာအရှည်ဆုံးနေ့ ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ၎င်းနေ့ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့အဖြစ် ကျင်းပခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အမေရိကန်နိုင်ငံ National Institutes of Health (NIH), ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO), Johns Hopkins University, American Osteopathic Association, WebMD စသည့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ အထင်ကရ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အင်တာနက် စာမျက်နှာ များကလည်း အကျိုးရှိကြောင်း ထောက်ခံရေးသားလျက်ရှိနေသောကြောင့် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကျိုးရှိသည်မှာ အငြင်းပွားစရာမရှိပါကြောင်း၊
- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အထူးဆက်နွှယ်နေပြီး အဆုတ် အားကောင်းစေခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် နှလုံးအားကောင်းစေခြင်း၊ ကြွက်သားများအားကောင်းစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ပျော့ပြောင်း သွက်လက် စေခြင်းစသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းစေ ခြင်း၊ ဒေါသနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပါးစေခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှု အားကောင်း စေခြင်းစသည့် ကိုယ်/ စိတ်၏ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတ ဖြစ်စေခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများနှင့်အတူ လူမှုအကျိုးစီးပွားများနှင့် စိတ်ငြိမ်း ချမ်းမှုကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ရစေနိုင်ပါကြောင်း၊
- ယောဂကျင့်စဉ်သည်လည်း အမျိုးမျိုးရှိသောကြောင့် မိမိနှင့်သင့်တော် သည့်၊ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသည့် ယောဂ လေ့ကျင့်နည်းကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အနေဖြင့် မည်သည့်ယောဂအမျိုးအစားကို လုပ်သင့်သည်ဆိုသည်၊ မည် သည့်ယောဂအမျိုးအစားကို မလုပ်သင့်သည်ဆိုသည်တို့ကို ဆရာဝန်များ၊

တတ်သိနားလည်သူ ပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးလေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊

- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယောဂနေ့ကို စည်းရုံးကျင်းပပေးသည့် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အိန္ဒိယနိုင်ငံသံရုံးအား ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ကိုယ်စား ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း၊
- တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်များတွင် ယောဂလေ့ကျင့်မှုများ ပိုမိုပြန့်ပွားစေရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးပါရန်နှင့် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်း ဆောင်ရွက်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အားကစားကွင်း၊ အားကစားရုံများကို အခမဲ့အသုံးပြုခွင့်ပေးမည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းကို ကျောင်းသားလူငယ်ထုအတွင်းတွင် ပိုမိုသိရှိကာ လေ့ကျင့်လိုက်စားနိုင်ရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးစေလိုပါကြောင်း၊
- ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေသည့် အပြုအမူအလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံ၏ အနာဂတ်အတွက် ဘက်စုံကောင်းမွန်စေမည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းများ၊ အင်ဇိုင်းများ၊ ဇီဝ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ အာရုံကြောစနစ်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ပစ္စည်းများ ထွက်ရှိမှုများအား မျှတညီညွတ်စေသည့်အတွက် ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်ပြီး ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါကြောင်း၊
- ယခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့၏ ဆောင်ပုဒ်ခေါင်းစဉ်မှာ “Climate Action” ဖြစ်ပြီး ယောဂလေ့ကျင့်သူများ ရှုရှိုက်ရသည့် လေအပါအဝင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရေထု၊ မြေထုများ ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုများကို သတိပြုမှုပိုမိုရရှိစေရေး ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် လေထုညစ်ညမ်းသော နေရာများတွင် လုပ်ဆောင်ရန်ခက်ခဲပါကြောင်း၊ သန့်ရှင်းသော လေကောင်းလေသန့်ရရှိသော ပင်လယ်ကမ်းခြေကဲ့သို့ နေရာမျိုးတွင် အလွန်ကောင်း

မွန်သင့်တော်ပါကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အထူးညီညွတ်မည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊

- ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းအား ကျောင်းများတွင် ဆောင်ရွက်လိုသည်မှာ ကလေးများသည် အာရုံစူးစိုက်မှု တစ်ခုခုကို စူးစိုက်၍ဆောင်ရွက်ရာတွင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်သော စွမ်းအင်များ တက်လာမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ပြီးသည့်အခါတွင် ကြွက်သားများ လျော့သွားခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ သန်မာမှုဖြစ်လာခြင်း စသည့် အလွန်ကောင်းသော ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာရေးအခြေခံကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ထိုသို့တိုးတက်မှုများ ရရှိစေလို၍ ယောဂကို ဆောင်ရွက်စေချင်ပါကြောင်း၊
- ယောဂအသင်းအဖွဲ့များအားလည်း တင်ပြလိုသည်မှာ ယောဂလေ့ကျင့်ရန် အတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ညွှန်ကြားရေးမှူး(အားကာ)၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျန်းမာရေး)၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး (ပညာရေး) စသည့်အဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်၍ အခြေခံပညာကျောင်းများအတွက် သင်ကြားစေချင်ပါကြောင်း၊
- သို့မှသာလျှင် အကျိုးအမြတ်များ ပိုမိုရရှိပြီးတော့ ယောဂလေ့ကျင့်သည့် ပြည်သူများ ယခုထက်ပိုမို သိသာစွာများပြားလာမည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်သူများသည် ဒေါသမကြီးတော့ခြင်း၊ စိတ်အေးချမ်းငြိမ်သပ်ခြင်း၊ concentration power လည်း ကောင်းမွန်ခြင်း စသည့် အချက်များအားရရှိခြင်းဖြင့် အလွန်အကျိုးရှိ ကောင်းမွန်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါသည်။