

နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် စစ်တုရင်ချန်ပီယံ အားကစားသမား(၃)ဦးတို့အား
ဂုဏ်ပြုပွဲအခမ်းအနားတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး
ပြောကြားသည့်မိန့်ခွန်း

ရုံးအမှတ်(၄)၊ နေပြည်တော်

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ မေလ(၁၇)ရက်

- ဒီနေ့အခမ်းအနားဟာဆိုရင် ဆရာတို့အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း ဂုဏ်ပြုထိုက်သူကို ဂုဏ်ပြုခြင်း ဖြစ်တာနဲ့အညီ ကျွန်တော်တို့ ချန်ပီယံ(၃)ဦးကို ဂုဏ်ပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ(၁)ဦးကတော့ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ(၁)ရက်နေ့မှ (၉)ရက်နေ့အထိ အီတလီသမ္မတနိုင်ငံ Spoleto မြို့မှာ ကျင်းပ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာ့အပျော်တမ်းတံခွန်စိုက် စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲတွင် ချန်ပီယံဆုရရှိခဲ့သော ဦးဝင်းထွန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတော်တော်မလွယ်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာမှာ ချန်ပီယံဆုရတာ တော်တော်ကိုတော်လို့ဖြစ်ပါတယ်။
- အလားတူစွာပဲ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ(၂၆) ရက်နေ့မှ နိုဝင်ဘာလ(၅)ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံက အိမ်ရှင်အဖြစ်လက်ခံကျင်းပခဲ့တဲ့ အာရှစီနီယာတံခွန်စိုက် စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲမှာ ချန်ပီယံဆုရရှိသော ဦးမြင့်ဟန်ကိုလည်း ဂုဏ်ပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။
- တတိယပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ၂၀၁၅ခုနှစ်၊ ဇွန်လ(၈)ရက်နေ့မှ (၁၇)ရက်နေ့အထိ စင်္ကာပူနိုင်ငံတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော အာဆီယံစီနီယာတံခွန်စိုက် စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲမှာ ချန်ပီယံဆုရရှိခဲ့သော ဦးခင်ကိုတို့အား ချီးကျူးဂုဏ်ပြုတဲ့အခမ်းအနားလည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ ဒီလို ဂုဏ်ပြုအခမ်းအနားမှာ ပါဝင်ပြောကြားခွင့်ရတဲ့အတွက်လည်း အလွန်နှစ်ထောင်း အားရဝမ်းသာ မိပါတယ်။
- ဒီလိုစစ်တုရင်မှာ ချန်ပီယံရဖို့ဆိုတာ တော်တော်မလွယ်ပါဘူး၊ concentration အများကြီး လုပ်ရတယ်။ အဘက်ဘက်က စဉ်းစားရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမှာဆိုရင်လည်း ကျွန်တော်အမြဲပြောတယ် epidemiological thinking ပေါ့။ အဘက်ဘက်က စဉ်းစားရတယ်။ ဆရာတို့က အဘက်ဘက်က စဉ်းစားတာတင်မကဘူး ဆရာတို့က ကြိုပြီးစဉ်းစားရတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ကြိုပြီးစဉ်းစားတာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကြောင်းအချက်အလက်တွေကို မူတည် ပြီးတော့မှ ဘယ်လိုလုပ်မလဲကျွန်တော်စဉ်းစားတယ်။

- ဆရာတို့က မဟုတ်ဘူး မဖြစ်ခင်တည်းက ကိုယ်ဒါလုပ်မယ်ဆိုရင် ဟိုဘက်ကလူက ဘာရွှေ့သွားနိုင်လဲ၊ ဆရာဒါလုပ်လိုက်ရင် ဟိုဘက်ကလူက ဒါလည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကို အဘက်ဘက်က စဉ်းစားတာ တော်တော်မလွယ်တဲ့ ဦးနှောက်မို့၊ ဆရာတို့ဦးနှောက်မှာ ဒီလိုလုပ်တာနဲ့တပြိုင်တည်း ကျွန်တော်တို့ ဆေးပညာအရဆိုရင်တော့ ဆရာတို့ဦးနှောက်ထဲမှာ neurotransmitter တွေ၊ brainwave activity တွေ၊ တစ်ခါတည်း criss-cross အကုန်ဖြစ်သွားပါတယ်။
- ဆရာတို့ရဲ့ စစ်တုရင်ကစားနေတဲ့အချိန်မှာ သုတေသနလုပ်ချက်အရ ဆရာတို့ရဲ့ brain wave activity က အလွန်မြင့်နေတယ်၊ အမျိုးမျိုးစဉ်းစားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးက အဲဒီလောက်ထိစဉ်းစားစရာမလိုပါဘူး။ ဆရာတို့ထက်စာရင် နည်းနည်းလေး simplify ဖြစ်တာပေါ့။ ဒီလိုစစ်တုရင်ကစားတဲ့လူတွေ၊ စစ်တုရင်နိုင်တဲ့သူတွေကို အမြဲချီးမွမ်းပြီး အထင်လည်းကြီးပါတယ်။
- တစ်ခုက ဘာသွားတွေ့လဲဆိုတော့ ကစားတဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်ဓါတ်က maturity က ရင့်ကျက်မှုက အကုန်မြင့်နေသည်ကို သွားတွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော်သူငယ်ချင်း ကစားတဲ့သူတွေဆိုရင် ရင့်ကျက်မှု၊ စာနာထောက်ထားမှု အတော်ရှိပါတယ်၊ သူများနဲ့လည်းရန်မဖြစ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် မကျေနပ်လို့ရှိရင် ကျောင်းပိတ်ရက်တို့ဆိုရင် ဘောလုံးကွင်းမှာ ချကြ၊ ထိုးကြ၊ အဲဒီလိုလုပ်ကြပါတယ်။
- စစ်တုရင်ကစားတဲ့အခါ တကယ်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ပါတယ်။ အဲဒါမျိုးဟာ စာရေးဆရာလုပ်ဖို့တောင် ကောင်းပါတယ်။ သူတို့ဟာ အမျိုးမျိုးစဉ်းစားတယ်၊ ဒီလို နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများမှာ အောင်နိုင်ဆုရခဲ့တဲ့ မိမိနိုင်ငံ၊ မိမိလူမျိုးအတွက် အားကစားဂုဏ်သိက္ခာနဲ့အဆင့်အတန်းကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ နိုင်ငံအလယ်မှာ မြန်မာ၊ မြန်မာဆိုတာကြီးက အလွန်ကိုကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတော်ရဲ့ အားကစားအဆင့်အတန်း စစ်တုရင်လောကမှာ ရှိတဲ့ မြန်မာတွေရဲ့အဆင့်အတန်းကိုလည်း ဖော်ညွှန်းရာရောက်တဲ့အတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။
- ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံဟာ ဒီအချိန်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက အာရုံစူးစိုက်ပြီး ကြည့်နေတဲ့အချိန်ဖြစ်တဲ့အတွက် မြန်မာဆိုတာနဲ့ ခေါင်းလေးထောင်ကြည့်ကြပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့က ချန်ပီယံဆိုတဲ့ဟာလေးနဲ့ ဆရာတို့က မတ်တပ်ရပ်ပြီးနေခဲ့တဲ့အတွက် အလွန်ပဲကြည်နူးစရာ

ကောင်းပါတယ်။ ဆရာတို့နေရာမှာ ကျွန်တော်ဝင်ပြီးကြည့်ရင်လဲ ဆုယူတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လောက်ပျော်မလဲဆိုတာ အားလုံးစဉ်းစားကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သိပါတယ်။

- ၂၀၁၇ ခုနှစ် အီတလီသမ္မတနိုင်ငံတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာ့အပျော်တမ်းတံခွန်စိုက်စစ်တုရင် ပြိုင်ပွဲသို့ နိုင်ငံပေါင်း(၂၇)နိုင်ငံမှ ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမားပေါင်း (၆၄)ဦး ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင် ခဲ့တဲ့အနက် ဦးဝင်းထွန်းက ချန်ပီယံဆုကို နိုင်ငံတော်အတွက် ဆွတ်ခူးရယူပေးနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။
- အလားတူစွာပဲ ၂၀၁၆ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အိမ်ရှင်အဖြစ်လက်ခံကျင်းပခဲ့တဲ့ အာရှစီနီယာ တံခွန်စိုက်စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲမှာ နိုင်ငံပေါင်း(၁၂)နိုင်ငံမှ ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမားပေါင်း (၃၈)ဦး အနက် ဦးမြင့်ဟန်ကချန်ပီယံဆုကိုရရှိခဲ့သလို၊ အလားတူစွာပဲ ၂၀၁၅ ခုနှစ် စင်္ကာပူနိုင်ငံတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အာဆီယံစီနီယာတံခွန်စိုက် စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲသို့ နိုင်ငံပေါင်း (၁၀)နိုင်ငံမှ ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမားပေါင်း (၂၆)ဦး ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့တဲ့အနက် ဦးခင်ကိုက ချန်ပီယံဆု ကိုနိုင်ငံတော်အတွက် ဆွတ်ခူးရယူပေးနိုင်ခဲ့တာကိုလည်း တွေ့မြင်ခဲ့ရပြီးဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က နိုင်ငံတော်အချိန်မှာ နိုင်ငံတော်အလံကိုလွှင့်တယ်၊ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို ကြားရ တာကြက်သီးထလောက်အောင် ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံတော်သီချင်း ဖွင့်တဲ့အချိန်မှာ ခံစားရတဲ့စိတ်ဓါတ် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ဒီနေရာမှာတစ်ချက်ပဲ ကြုံလို့ ပြောချင်တာကတော့ တကယ်ပြိုင်ပွဲကြီး၊ အခမ်းအနားကြီးတွေမှာဆိုရင် ထိုင်းနိုင်ငံမှာ သူတို့ နိုင်ငံတော်သီချင်းကိုဖွင့်တယ်။ နိုင်ငံရဲ့စိတ်ဓါတ်၊ လူမျိုးရဲ့စိတ်ဓါတ် အလွန်မြင့်သွားနိုင်တာ ကြောင့် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာလည်း တချိန်ချိန်မှာတော့ အဲဒီလိုလုပ်သင့်တယ်လို့မြင်ပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံစစ်တုရင်အဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် စတင်တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ၁၉၇၂ ခုနှစ်ကနေစပြီးတော့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအားကစားပြိုင်ပွဲ၊ စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရာမှာ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေး ရတာတွေ ရပါတယ်။ ပထမဆုံး အရှေ့တောင်အာရှ၊ အရှေ့တောင်အာရှကနေ အာရှ၊ အာရှကနေ ကမ္ဘာကို လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ ဒီမှာထိုင်နေတဲ့ဆရာတို့ အားကစားသမားထဲမှာလည်း မည်သူသည် ကမ္ဘာ့ ချန်ပီယံဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှမပြောနိုင်ပါဘူး။
- အလားတူစွာ ဒီမှာလာပြီးမပြိုင်ဘဲနဲ့ ဆရာတို့အဖွဲ့သားများတွေ ကျန်ခဲ့မယ်၊ ဆရာတို့က အဆင့်မမီတဲ့အတွက် ဒီမှာလာပြီးလာပြိုင်လို့မရဘူး၊ ကျန်တဲ့လူတွေထဲကလည်း ပြောလို့မရဘူး။ သူတို့သည်လာပြိုင်တဲ့ သူတွေထက်တောင် ပိုတော်နေအုံးမယ်။ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်မှာ ကျန်နေ

ခဲ့တဲ့ ဆရာတို့ရဲ့အဖွဲ့ ဒီစစ်တုရင်အားကစားသမားတွေလည်း အားမလျှော့ပါနဲ့၊ သူတို့သည် ဆရာတို့ကိုကျော်ပြီးတော့တောင် ကမ္ဘာ့စစ်တုရင်သမားတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အာရှစစ်တုရင် သမားလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် စစ်တုရင်အားကစားသမား များ၊ စစ်တုရင်အားကစားကို ပိုမိုလုပ်အောင် မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာစဉ်းစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းတွေမှာသွားပြီး ကစားရမယ်၊ ထို့အပြင် ကျောင်းတွေမှာ စစ်တုရင်ခုံတွေထားပေးရမယ် ကျွန်တော်တို့ အလကားပေးလို့ရပါတယ်။ အလားတူစွာပဲ ပြိုင်ပွဲတွေကိုလည်း ကျင်းပပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကျောင်းပေါင်းစုံ စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲ၊ တက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံ စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲ၊ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲ ပြုလုပ်ပေးရမယ်၊ အဲဒါတွေဟာ ငွေကြေးလည်းမကုန်ကျပါဘူး။
- စစ်တုရင်ဆိုတာ အေးအေးဆေးဆေး ကစားရတဲ့အတွက် လူတွေသည် စိတ်ငြိမ်မယ်၊ Concentration ကောင်းလာမယ်။ ဒီမူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း၊ အရက်သောက်ဖို့အချိန် အလွန် နည်းသွားမယ်၊ amphetamine စိတ်ကြွဆေးတို့သုံးတာ နည်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာနဲ့ ကျောင်းတွေမှာ စစ်တုရင် ပိုကစားလာအောင်၊ အရပ်ထဲမှာလည်း စစ်တုရင်ပိုကစားလာအောင်လုပ်ပေးပါ။
- တက္ကသိုလ်မှာလည်း စစ်တုရင်ကစားလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာ စစ်တုရင်အဖွဲ့ချုပ်ရဲ့ အကူအညီယူမယ်၊ ဆရာတို့ရဲ့အကူအညီယူပြီးတော့ သွားကစားပြရမယ်။ ကျောင်းသားနဲ့ ဆရာ တို့ပြိုင်ပြီးကစားကြည့်မယ်။ အဲဒါမျိုးတွေကိုလုပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကျောင်းတွေမှာ အားကစား အတွက် အချိန်တွေပေးဖို့ ပဲနီရည်တိုက်တဲ့ အစီအစဉ်တွေ၊ ကျောင်းသန့်ရှင်းရေးကအစ အများကြီး civic moral ကိစ္စတွေ၊ ဒီကိစ္စတွေကို ပညာရေးဝန်ကြီးကို တင်ပြမှာဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က စစ်တုရင်ချုပ်အဖွဲ့နဲ့ပေါင်းပြီးတော့ ကျောင်းတွေမှာ ကျောင်းချိန်ပြီးတဲ့အချိန် မှာ စစ်တုရင်သင်တန်းတွေပေးဖို့လိုမယ်။ Newsletter နဲ့ လစဉ်မဂ္ဂဇင်းမှာလည်း စစ်တုရင်ရဲ့ ကစားပုံ၊ ကစားနည်းကောင်းတဲ့အကွက်တွေကို နည်းနည်းထည့်ပေးဖို့ မဂ္ဂဇင်းမှာထည့်ပေးရင် ကောင်းပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်ကတော့ သတင်းစာတွေမှာလည်း ဖြစ်နိုင်ဆုံးလုပ်ပြီးတော့ထည့်ပါ။ နိုင်ငံခြား သတင်းစာတွေဆိုအမြဲရှိပါတယ်၊ cross word puzzle ရှိတယ်၊ Sudoku ကစားနည်းတွေ

ထည့်ပေးတယ်။ အလားတူစွာပဲ စစ်တုရင်မှာ ဒါတွေကိုထည့်လို့ရပါတယ်။ တစ်ပါတ်တစ်ခါတော့ ထည့်ပေးပါ။

- အားကစားနည်းအများစုဟာ ဆရာတို့သိတဲ့အတိုင်း strength ပေါ့။ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ လျင်မြန်မှု၊ ဖျတ်လတ်မှုကို လုပ်ပေးသော်ငြားလည်း စစ်တုရင်အားကစားနည်းကတော့ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးထက်မြက်မှု၊ စဉ်းစားဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးဖို့ကို ရည်ရွယ်ပြီးကျင်းပတဲ့ အားကစားဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီအားကစားလုပ်တဲ့သူတွေဟာ အသက်ကြီးလာလို့ဆိုရင် စဉ်းစားပြီး ဉာဏ်ဦးနှောက်သုံးရတဲ့ အလုပ်တွေမှာ ပိုပြီးတော့ ထူးချွန်ပါတယ်။
- အခြားအားကစားနည်းနဲ့မတူတာက နေရာလည်း မယူပါဘူး၊ အားကစားပစ္စည်း အကြီးအကျယ် မလိုပါဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး တစ်နေရာတည်းမှာထိုင်ပြီးတော့ စားပွဲတစ်လုံးနဲ့ stop watch အဲဒါလေးနဲ့ ကစားလို့ရတယ်။ ငွေကြေးလည်းမကုန်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အခြေအနေနဲ့လည်း အလွန်ကိုက်ညီတဲ့ အားကစားနည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောချင်ပါတယ်။
- အဲဒီတော့ ကျွန်တော် ဒီအားကစားစစ်တုရင်အဖွဲ့ချုပ်ကို ကျွန်တော်တင်ပြလိုတာကတော့ နောင်လာမယ့် စစ်တုရင်အဖွဲ့ အားကစားမှာလည်း ယခုထက်နိုင်အောင် အမျိုးမျိုးသော မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာတွေကို စဉ်းစားပြီးတော့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးကြပါလို့ ကျွန်တော်ဆရာတို့ကို request လုပ်ရင်းနဲ့ နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနားတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- မြန်မာနိုင်ငံစစ်တုရင်အဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌနှင့် တာဝန်ရှိသူများ
- ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ
- အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန် နှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးများ
- စစ်တုရင်အားကစားသမားများ

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)