

Healthy Myanmar Seminar ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားတွင်

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးမှ ပေးပို့သောအမှာစကား

နေပြည်တော်

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ(၂)ရက်

ယနေ့ဆွေးနွေးပွဲသို့ ကြွရောက်လာကြသည့် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အစိုးရ လူမှုရေးဝန်ကြီးများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် အခြားဝန်ကြီးဌာနများမှ အရာရှိကြီးများ၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် အားကစားမှူးများ၊ ခရိုင်နှင့်မြို့နယ် အားကစားမှူးများ၊ အထူးဖိတ်ကြားထားသော ဧည့်သည်တော်များ၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းရင်း နှုတ်ခွန်းဆက်သလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်လာရောက်လိုသော်လည်း နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများမှ တာဝန်ပေးချက်အရ ပြည်တွင်းခရီးတစ်နေရာသို့ ခရီးထွက်ရပါသဖြင့် မလာရောက်နိုင်သည်ကို အထူးတောင်းပန်အပ်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးပွဲ၏ ရေရှည်အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြန်မာပြည်သူအားလုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရင်း အားကစားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစေရန်အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အားကစားပြုလုပ်ခြင်းသည် ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပြီးဖြစ်ပါတယ်။ "Exercise/ Physical Activity is Medicine" ဟူ၍ သဘောတူသတ်မှတ်ထားပါတယ်။

ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အားကစားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် ကုသနိုင်သည့် သဘောမျိုးလည်း သက်ရောက်ပါတယ်။ ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အစိုးရ လူမှုရေးဝန်ကြီးများမှ ဦးဆောင်ကာ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အားကစားဦးစီးမှူးများ၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်အားကစားမှူးများ၊ ဒေသဆိုင်ရာလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းကာ နံနက်စောစော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ မြန်မြန်လက်လွှဲ အသက်ရှူပြင်းပြင်းဖြင့်လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ပါက ပြည်သူများအားလုံးသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ပြည်သူများဖြစ်လာပါမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုများကို စနစ်တကျ အဆင့်လိုက် အဆင့်လိုက် ဆောင်ရွက်ပံ့ပိုးပေးသွားမည် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း၊ ပုံမှန်အားကစားပြုလုပ်ခြင်းများသည် ပြည်သူများတွင် အလေ့အကျင့်တစ်ခုအနေဖြင့် ရရှိစေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်သူများ ကျန်းမာမှ ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါတော်တော်များများ ခံစားရခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်ပြီး ဆေးရုံသို့

လာသောလူနာများမှာလည်း နည်းသွားသဖြင့် ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအနေဖြင့် အရေအတွက်နည်းပါးလာသော လူနာများကို ကုသရပြီး အရည်အသွေးပြည့်မီသော ကုသချက်များကို ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အပြင် ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်ခြင်းများ၊ ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းများ ကုသရန် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများ နည်းပါးသွား၍ နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျမှု သက်သာသွားမည်ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အပြင် ပြည်သူများ အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ကျန်းမာသောပြည်သူများဖြစ်လာမည်ဖြစ်ပြီး မျှော်မှန်းသက်တမ်းလည်း မြင့်မားလာမည်မှာ မုချမလွဲသေချာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများဖြစ်သော သွေးချို၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါ၊ အရိုးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများမှာ တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာအနေဖြင့် ကျဆင်းသွားမည်ဖြစ်ပါတယ်။

ဤဆွေးနွေးပွဲတွင် မည်သို့သော မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာများဖြင့် လုပ်ဆောင်မည်ကို ဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့ကျသော မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာများကို ဖော်ထုတ်ရန်လိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဆက်လက်ကူညီပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။