

‘ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဆေးတစ်ပါး’ အသိဖြင့် ပြည်သူလူထုအကြား အားကစားလှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် ဓါတ်ပုံ၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာနှင့် ဝတ္ထုတိုပြိုင်ပွဲ ကျင်းပမည်

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည့် ပြည်သူလူထု အများ ပါဝင်သည့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုကို နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလတိုင်း ကျင်းပလျက်ရှိရာ အဆိုပါ စုပေါင်း အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ပိုမိုတိုးတက် များပြားစေရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး၊ ရောဂါကြိုတင် ကာကွယ်ရေး၊ သက်တမ်းစေ့ နေထိုင်ရေး တို့အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်သော အလေ့အကျင့်ရှိစေရန် ရည်ရွယ်၍ (ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါးနှင့် ကဗျာ) ပြိုင်ပွဲအား ကျင်းပသွားမည် ဖြစ်ရာ ပြိုင်ပွဲဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်သူများအနေဖြင့် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်အောင် ရေးသားယှဉ်ပြိုင်ကြရမည်-

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် လူအများတွင် ဖြစ်ပွားမှု အများဆုံးဖြစ်သော မကူးစက် သောရောဂါများ ကင်းဝေးမှုကို ပြည်သူလူထုအကြား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိစေရန် လည်းကောင်း၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုး များကို သိရှိစေရန်လည်းကောင်း၊
- ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာသည်နှင့်အမျှ ဆေးကုသခြင်း ကင်းဝေး၍ စရိတ်သက်သာပြီး ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေရန်လည်းကောင်း၊
- အားကစားနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းသည် အနာဂတ်ဘဝတွင် ပိုမို ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သော လူသားတစ်ဦးအဖြစ် ရရှိစေရန် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင် ကြောင်း သိရှိစေရန်လည်းကောင်း၊
- အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား/မ မရွေး၊ လူနေမှု အဆင့်အတန်းမရွေး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရေးအတွက် အားကစားစီမံကိန်းများ ချမှတ်၍ စည်းရုံး လှုံ့ဆော်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် လည်းကောင်း၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းမှ တစ်ဆင့် အားကစားအောင်မြင်မှုရရှိအောင် ကြိုးစားခြင်းသည် နိုင်ငံတစ်ခု၏ ဂုဏ်၊ လူမျိုးတစ်မျိုး၏ သိက္ခာဖြစ်ကြောင်း၊ အားကစား လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် အားကစားပြိုင်ပွဲများသည် နိုင်ငံတော် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ပြုကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊

- အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေကြောင်း၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများ အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် အားကစားစိတ်ဓါတ်သည် အရေးပါကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊
- မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြှင့်မားရေးအတွက် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အကြံပြု တင်ပြချက်များကိုလည်းကောင်း၊
- အားကစားနှင့်ပညာရေး ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ရမည့် အခြေအနေများကို လည်းကောင်း၊
- အမျိုးသားအားကစား အဆင့်အတန်း တိုးတက်မြှင့်မားရေးအတွက် နိုင်ငံတော် အစိုးရ၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်အတူ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း ပါဝင်အောင် ရေးသားနိုင်ရမည်။

ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲအတွက် အောက်ပါခေါင်းစဉ်များနှင့် ယှဉ်ပြိုင်သွားရမည်ဖြစ်ပြီး **ဝတ္ထုတို နှင့် ကဗျာများအား ကြိုက်နှစ်သက်ရာခေါင်းစဉ်** ဖြင့် ရေးသားယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါသည်-

- (၁) တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာရေး လူထုအားကစားမြှင့်တင်ပေး
- (၂) နိုင်ငံအားကစားမြှင့်တင်ရန် လူထုအားကစားကိုအခြေခံ
- (၃) လူထုအားကစားလ “ဒီဇင်ဘာ” တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာဆင်နွှဲပါ
- (၄) မျိုးဆက်သစ်များ ကြံ့ခိုင်ရေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားပေး
- (၅) ကျန်းမာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း စုပေါင်းဆင်နွှဲလူထုလမ်းလျှောက်ပွဲ
- (၆) မူးယစ်ဆေးဝါးပပျောက်ရေး အားကစားနှင့်ကုစားပေး
- (၇) ကျန်းမာရေးမှကြံ့ခိုင်ရေး လူထုအားကစားအစဉ်အလေးပေး
- (၈) ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေဖို့ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားပါ
- (၉) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာဖို့ နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ကြပါစို့
- (၁၀) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားပေး

ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲအတွက် Microsoft Word Software ဖြင့် Unicode Pyidaungsu, Font Size(13) အရွယ်အစားဖြင့် A4 စာမျက်နှာ(၇) မျက်နှာထက်မနည်း၊ (၈)မျက်နှာထက်မများ၊ ဝတ္ထုတိုပြိုင်ပွဲအတွက် Microsoft Word Software ဖြင့် Unicode Pyidaungsu, Font Size (13) အရွယ်အစားဖြင့် A4 စာမျက်နှာ(၁၀) မျက်နှာထက်မနည်း၊ (၁၁) မျက်နှာထက်မများ၊ ကဗျာပြိုင်ပွဲ အတွက် Microsoft Word Software ဖြင့် Unicode Pyidaungsu, Font Size (13) အရွယ်အစားဖြင့် A4 စာမျက်နှာ(၄) မျက်နှာထက်မနည်း၊ (၅) မျက်နှာထက်မများ ရေးသား ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲဝင် ရောင်စုံခါတ်ပုံများကို ၁၀"x ၁၄" အရွယ်ဖြင့် အကန့်အသတ်မရှိ တင်သွင်း ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပြီး ခါတ်ပုံခေါင်းစဉ် ဖော်ပြရမည်။ ယခင်နှစ်များက ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ နှစ်သိမ့်ဆုနှင့် အထူးဆုရရှိပြီးသော ခါတ်ပုံများအား ပေးပို့ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း မပြုကြောင်းနှင့် စိစစ် တွေ့ရှိ ရပါက ဆုရစာရင်းမှ ပယ်ဖျက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲဝင်များအနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင်စာမူနှင့် ခါတ်ပုံများအား အရေအတွက် အကန့်အသတ် မရှိ ပေးပို့ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ပြိုင်ပွဲဝင် ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာစာမူများနှင့် ခါတ်ပုံများကို ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ (၅) ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထား၍ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ လူထုအားကစားနှင့် ပညာပေးဌာနခွဲ၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန၊ ဝဏ္ဏသိဒ္ဓိအားကစားကွင်း Social Zone ၊ နေပြည်တော်သို့ လိပ်မူကာပေးပို့ကြရန်နှင့် စာမူနှင့်အတူ လိုင်စင်ခါတ်ပုံ(၂)ပုံ၊ ပေါ်လွင်ထင်ရှား သော နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြား မိတ္တူမှန်(၁) စောင်၊ ကိုယ်တိုင်ရေးသားကြောင်း ဝန်ခံချက် (၁)စောင်တို့ ပါရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ရေးသားယှဉ်ပြိုင်ထားသည့် (ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာနှင့် ခါတ်ပုံ) များအား ထည့်သွင်းထားသည့် Soft Copy (၁)ချပ်နှင့် Hard Copy (၁)စုံတို့ကိုလည်း ပူးတွဲပေးပို့ကြပါရန် ဖြစ်သည်။

ပြိုင်ပွဲတွင် လက်ခံရရှိသော စာမူများနှင့် ခါတ်ပုံများအနက် ဆုရရှိသည့် ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာနှင့် ခါတ်ပုံပြိုင်ပွဲများအတွက် ပထမဆုအား ကျပ် (၁၀)သိန်း၊ ဒုတိယဆုအား ကျပ်(၈)သိန်း၊ တတိယဆုအား ကျပ်(၆)သိန်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆုအား ကျပ်(၅)သိန်း အသီးသီး ချီးမြှင့် သွားမည်ဖြစ်သည်။

ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယနှင့် နှစ်သိမ့်ဆုရရှိကြသည့် ဆုရစာမူများအား နေ့စဉ်ထုတ် သတင်းစာများ၊ ဌာနမှထုတ်ဝေသည့် လစဉ်ထုတ် Sports Magazine ၊ သတင်းလွှာနှင့် အားကစားဂျာနယ်များတွင် ဂုဏ်ပြုဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ရာ စာမူပေးပို့ရန် သတ်မှတ်ရက်ထက် နောက်ကျပေးပို့လာသော စာမူများ၊ ခါတ်ပုံများ၊ သတ်မှတ်ထားသည့် စာရွက်စာတမ်း၊ အထောက်အထား မပြည့်စုံသော စာမူများနှင့် ခါတ်ပုံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမည် မဟုတ်ကြောင်း၊ အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက တယ်လီဖုန်းနံပါတ် ၀၉-၂၀၀၂၁၉၆၊ ၀၉-၆၈၀၁၅၃၄၁၊ ၀၆၇-၈၁၀၄၃၃၅ တို့သို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။