

# တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး... လူထုအားကစားမြှင့်တင်ပေး

ကိုဋ္ဌေး(ကနောင်)

## တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသည် လွန်စွာအရေးကြီးပုံ

ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတစ်ခု ထူထောင်ရာတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထုကို အခြေခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၁၀၀၀)ကျော်က ဂရိနိုင်ငံများ တန်ခိုးကြီးထွားစဉ် စပါတာလူမျိုးများသည် ၎င်းတို့နိုင်ငံသားများ၏ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအား အထူးအလေးပေးသည့်အနေဖြင့် နိုင်ငံအတွင်းမွေးဖွားလာသော ကလေးများအား ချီလီဆိုသည့်အရပ်သို့ သွားရောက်ပြီး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးသည့်အဖွဲ့ထံ စစ်ဆေးခံရကြောင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့်ကလေးများအား နိုင်ငံမှ အစစအရာရာ တာဝန်ယူပြုစုပျိုးထောင်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုမရှိခြင်း၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါပြည့်စုံခြင်း မရှိသည့် ကလေးငယ်များအား အပိုဗီသီဆိုသည့် ချောက်ကမ်းပါးမှ အောက်သို့ပစ်ချခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း ဖတ်ရှုမှတ်သားဖူးပါသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ရောဂါကင်းသော ကလေးများအား နိုင်ငံတော်မှ အားကစားနှင့်စစ်ရေးပညာများ တွဲဖက်သင်ကြားပေးပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူငယ်များနှင့် တောင့်တင်းခိုင်မာသောစစ်တပ်ကို ဖွဲ့စည်းပြီး နိုင်ငံ၏ ကာကွယ်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေးရာ အဖြာဖြာတို့ကို တည်ဆောက်ခဲ့ကြောင်း၊ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် ရာဇဝင် အထောက်အထားများကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်ကား တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသည် လွန်စွာအရေးကြီးသည်ကို ဖော်ညွှန်းနေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

## လူထုအားကစား ပေါ်ပေါက်လာပုံ

လူထုအားကစား စတင်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအပြီး ၁၉၅၅-၁၉၅၆ ခုနှစ်ဝန်းကျင်ခန့်တွင် စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ဟု မှတ်သားဖူးပါသည်။ အဆိုပါအချိန်ကာလတွင် နိုင်ငံအများစုသည် လွတ်လပ်ရေး ရရှိခဲ့ကြပြီး ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း စစ်ဘေးစစ်ဒဏ်ခံရသည့်အတွက် တိုင်းပြည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းများအား မဖြစ်မနေ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။ ထို့သို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့်အရာမှာ ပြည်သူများ၏ ကာယကြံ့ခိုင်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကို ဦးစားပေး ပျိုးထောင်ပေးခြင်းမှတစ်ပါး အခြားနည်းလည်း မရှိကြောင်း သိရှိခဲ့ကြပါသည်။ တိုင်းပြည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလတွင် နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ တည်ဆောက်ရာတွင် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားမြင့်မားရေးအတွက် ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် ကာယ၊ ဉာဏ လုပ်သားကောင်းများ ရရှိရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ တိုင်းပြည်အား

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် စစ်သည်များလည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်လာပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် ပြည်သူပြည်သားများ ဖြစ်လာစေရေး အတွက် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရ မည့်နည်းလမ်းမှတစ်ပါး အခြားနည်းလမ်း မရှိကြောင်းလည်း သိရှိနားလည်လာခဲ့ကြ ပါသည်။ အဆိုပါကာလများတွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် အားကစားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများမှာ အပျင်းပြေသဘောမျိုး ဆောင်ရွက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်နှင့် သမိုင်းပေး တာဝန်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် လည်း ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ပြည့်စုံသည့် ပြည်သူများ ဖြစ်ပေါ် လာစေရေးအတွက် Mass Sports ဟုခေါ်သည့် လူထုအားကစားလုပ်ငန်းများအား **“လူတစ်စု အားကစားမှ လူထုအားကစား”** ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်အား စိုက်ထူစွဲကိုင်ပြီး **“ကျေးရွာအဆုံး၊ တစ်ပြည်လုံး၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ ကစားပါ”** ဆိုသည့် ကြွေးကြော်သံနှင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများအား တပ်လှန့်နှိုးဆော်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် အားကစားသမိုင်းမှတ်တိုင်များ ခိုင်ခိုင်မာမာရှိခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။

**လူထုအားကစား၏ သဘောသဘာဝများ**

အထက်ဖော်ပြပါ လူထုအားကစားပေါ်ပေါက်လာခြင်း၏ သမိုင်းကြောင်းအပေါ် အခြေခံ၍ လူထုအားကစားနှင့်ပတ်သက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြရာတွင် **“လူထုအားကစား ဆိုသည်မှာ အားကစားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အရပ်ရပ်တွင် လူအများစုသာမဟုတ်ဘဲ လူထု တစ်ရပ်လုံး ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားခြင်း”** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **“လူထုအားကစားဆိုသည်မှာ ငွေကုန်ကြေးကျနည်း၍ လူကြီး၊ လူငယ်၊ လူရွယ်၊ လူလတ်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မရွေး လွယ်လင့် တကူ စုပေါင်းလေ့ကျင့်နိုင်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း”** ဟူ၍လည်းကောင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။ လူထုအားကစားမှာ အခြားအားကစားနည်းများကဲ့သို့ လေ့ကျင့် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းများ မပါဝင်ဘဲ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုရှိရေးကို ဦးတည်၍ လူအများ လွတ်လပ် ပျော်ရွှင်စွာ စုပေါင်း ဆောင်ရွက်ကြခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။

လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများဖြစ်သည့် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို စုပေါင်းပြုလုပ်ခြင်းများသည် အားကစားအထောက်အကူပြုပစ္စည်း မလိုခြင်း၊ အသက်အရွယ် ကျား၊ မ မရွေး စုပေါင်းပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲအသွင် မဟုတ်သည့်အတွက် ပါဝင်ဆင်နွှဲသူအားလုံး လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို တစ်ဦးချင်း ပုံမှန်ပြုလုပ် မည်ဆိုပါက ပြုလုပ်သူတစ်ဦးချင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ မိသားစုအလိုက်သော်

လည်းကောင်း၊ အသင်းအဖွဲ့လိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ရုံးဌာနအလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းအလိုက်သော်လည်းကောင်း စုပေါင်းဆောင်ရွက်ပါက ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ အားလုံး ကျန်းမာခြင်း၏ အကျိုးကို မလွဲမသွေ ရရှိခံစားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ နိုင်ငံအတွင်းရှိ ပြည်သူအများ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ **ယခင်အားကစားနှင့်ကာယ ပညာကော်မတီ၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှသည် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေး နှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန အပါအဝင်** အားကစားနှင့်လူငယ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာန အနေဖြင့် နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလအား လူထုအားကစားလအဖြစ် သတ်မှတ်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရေးအတွက် ဒီဇင်ဘာလ၏ အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်းတွင် လူထုစုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပွဲများ၊ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲအားကစား ပြိုင်ပွဲများအား တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်ရေး စီမံချက်များ ချမှတ်၍ တွန်းအားပေးဆောင်ရွက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ပေးနေခြင်းမှာ ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သည့် အလေ့အကျင့်များ ရရှိစေရန် ဝန်ကြီး ဌာနအနေဖြင့် အစပျိုး အကောင်အထည်ဖော်ပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအလေ့အကျင့် ကောင်းများအား ပြည်သူများအနေဖြင့် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ကြရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းမှ အစပြု၍ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး နေ့စဉ် အနည်းဆုံး နာရီဝက်ခန့် ပုံမှန် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကိုသာ ပုံမှန်လေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်ကြမည် ဆိုပါက ဆောင်ရွက်သူအားလုံး ကျန်းမာလာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးသာ ပင်ကိုယ်ကျန်းမာရေးအသိဖြင့် လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ကြမည်ဆိုလျှင် ပြည်သူအများ ကျန်းမာ လာကြမည်ဖြစ်၍ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဆိုသည့်အချက်အား ပြည်သူများ ကိုယ်တိုင် အလိုလို လိုက်နာအကောင်အထည်ဖော်ပြီးသား ဖြစ်သွားမည်ဟုလည်း ယုံကြည်မိ ပါသည်။

**လူထုအားကစားမြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အားကစားအောင်မြင်မှု တိုက်ရိုက်အချိုးကျသည့် အခြေအနေများ**

၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး အားကစားကို လူထု အားကစားလှုပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ထိုခေတ် ထိုအခါက လူထုအားကစားလအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည့် ဒီဇင်ဘာလအတွင်း အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများ၊ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှု ပြုလုပ်ခြင်းများ အပြင် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများအား စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

၎င်းအပြင် (ဥပမာ- လွတ်လပ်ရေးနေ့၊ ပြည်ထောင်စုနေ့၊ တပ်မတော်နေ့၊ တောင်သူ လယ်သမားနေ့၊ အလုပ်သမားနေ့များကဲ့သို့) နေ့ကြီး/ရက်ကြီးများတွင် မြန်မာပြည်အနှံ့ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ခြိမ်းခြိမ်းသဲ ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ ရပ်ကွက်/ကျေးရွာပေါင်းစုံ၊ မြို့နယ် ပေါင်းစုံ၊ ခရိုင်ပေါင်းစုံ အားကစားပြိုင်ပွဲများအား ဒေသဆိုင်ရာ၊ အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်၊ အားကစားဝါသနာရှင်များ၊ မြို့မိမြို့ဖများ၊ စေတနာရှင်၊ အလှူရှင်များ အပါအဝင် ပြည်သူ တစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်။ ပြိုင်ပွဲများလည်း ခြိမ်းခြိမ်းသဲ စည်ကားခဲ့သည်။ ၎င်းအပြင် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အသီးသီးတွင် အားကစားကို စိတ်ပါဝင်စားသည့် မြို့မိ၊ မြို့ဖများ၊ အားကစားဝါသနာရှင်များနှင့် အားကစားဆပ်ကော်မတီများ ပူးပေါင်း၍ မြန်မာပြည်အနှံ့ ဖိတ်ခေါ်ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

ထိုခေတ်ကာလက ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး အားကစားပြိုင်ပွဲများ အဆင့်အတန်း မြင့်မားပြီး ပြိုင်ဆိုင်မှု ပြင်းထန်သည့်အတွက် ထိုပြိုင်ပွဲများမှ အားကစားနည်းအလိုက် ထူးချွန်သည့် မျိုးဆက်သစ်များ ပေါ်ထွက်မှုကြောင့် မြန်မာ့အားကစားအဆင့်အတန်း မြင့်မား ခဲ့သည်။ ၎င်းအပြင် ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ ပြိုင်ပွဲများ၊ တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများ စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပ၍ နိုင်ငံတကာဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများသို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ပြီး အတွေ့အကြုံရယူကာ ထိုခေတ် ထိုအခါက ဒေသတွင်း အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အမြင့်ဆုံးပြိုင်ပွဲဖြစ်သည့် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ် အားကစားပြိုင်ပွဲ (SEAP Games)ပြိုင်ပွဲများတွင် မြန်မာ့ အားကစား ထိပ်တန်းမှ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်မှာ လူထုအားကစားမြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အားကစားအောင်မြင်မှု တိုက်ရိုက်အချိုးကျသည့် အခြေအနေများပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

**ရွှေရောင်လွမ်းခဲ့သည့် ကာလများမှ အားကစားအောင်မြင်မှု တစ်စိတ်တစ်ဒေသ**

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုများအား တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်း အတာဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအတွင်း မြန်မာ့အားကစားအောင်မြင်မှုများကို ပြန်ကြည့်လျှင် အရှေ့တောင်အာရှအဆင့်တွင် ထိပ်တန်း၌ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး အာရှအဆင့်ထိ ထိုးဖောက်ကာ ကမ္ဘာ့အဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရသည်။ အဆိုပါကာလများအတွင်း အားကစားနည်းအလိုက် အောင်မြင်မှုများ များစွာရှိသည့်အနက် အောင်မြင်မှုအချို့ကို ကောက်နှုတ်ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင် ၁၉၆၁ ခုနှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဒုတိယအကြိမ်အရှေ့တောင် အာရှကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲကြီးအား ပထမအကြိမ် အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပခဲ့ ကြသည်။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲတွင် အားကစားနည်းအလိုက် ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်ပေါင်း (၇၉)ပွဲ ထည့်သွင်း ကျင်းပခဲ့ကြရာ ပွဲစဉ်ပေါင်း (၃၅)ပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ အောင်မြင်မှု ဆုတံဆိပ်များ ရရှိခဲ့ပြီး

နိုင်ငံအလိုက် ပထမအဆင့်တွင် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်။ အလားတူ ၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ ပဉ္စမအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲကြီးအား မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဒုတိယအကြိမ် အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲကြီးတွင်လည်း မြန်မာ နိုင်ငံအနေဖြင့် အားကစားနည်းအလိုက် ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်ပေါင်း (၁၄၅)ပွဲ ထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့ရာ ပွဲစဉ်ပေါင်း (၅၇)ပွဲ၌ အောင်မြင်မှု ရွှေတံဆိပ်ဆုများ ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ပြီး နိုင်ငံအလိုက် ပထမ နေရာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြန်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ပြေးခုန်ပစ် အားကစားနည်းတစ်ခုတည်းမှ ရွှေတံဆိပ် (၇)ခု ရရှိခဲ့ပြီး၊ ပဉ္စမအကြိမ် ကျွန်းဆွယ် အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ပြေးခုန်ပစ်အားကစားနည်းတစ်ခုတည်းမှ ရွှေတံဆိပ် (၂၀)ခု ရရှိအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ကြပါသည်။

၎င်းအပြင် အဆိုပါကာလများအတွင်း မြန်မာဘောလုံးအသင်းမှ ၁၉၆၅၊ ၁၉၆၇၊ ၁၉၆၉၊ ၁၉၇၁၊ ၁၉၇၂ ခုနှစ်များတွင် (၅)နှစ်ဆက်တိုက် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ် ချန်ပီယံဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ ၁၉၆၆ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၇၀ ခုနှစ်များတွင် ကျင်းပသည့် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ များတွင် (၂)ကြိမ်ဆက်တိုက် အာရှချန်ပီယံဖြစ်ခဲ့သည်။ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများတွင် အာရှချန်ပီယံ (၂)ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့သည့်နိုင်ငံဟူ၍ မြန်မာနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံသာ ရှိခဲ့သည့် သမိုင်း မှတ်တမ်းလည်း ဝင်ခဲ့သည်။ ၎င်းအပြင် အဆိုပါကာလများအတွင်း ဒေသတွင်း ဘောလုံး ပြိုင်ပွဲများဖြစ်သည့် မာဒေးကားချန်ပီယံ (၃)ကြိမ်၊ ပတ်ချိုဟီးဖလားချန်ပီယံ (၃) ကြိမ်၊ ဂျကာတာဖလားချန်ပီယံ (၄)ကြိမ်၊ မာရာဟာလင်ဖလားချန်ပီယံ (၃)ကြိမ်နှင့် အာရှလူငယ် ချန်ပီယံ (၈)ကြိမ်အထိ ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့သည့် မှတ်တမ်းများအရ အဆိုပါကာလများတွင် မြန်မာ့ အားကစားရွှေရောင်လွှမ်းခဲ့သည့် ကာလများ၏ အောင်မြင်မှု တစ်စိတ်တစ်ဒေသအား ကောက်နှုတ်ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

**နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနေသည့်အားကစား**

အားကစားအောင်မြင်မှုသည် နိုင်ငံအတွက် ပုံရိပ်ကောင်းတစ်ခုနှင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်မြင့်တင် ရေးကို တိုက်ရိုက် အထောက်အကူပြုလျက်ရှိပါသည်။ အားကစားပြိုင်ပွဲများသည် နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံ၏ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့်စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် စိတ်ဝင်စားစရာနေရာ (အကျိုးစီးပွား)များကို ပြသနေပါသည်။ ထို့ပြင် နိုင်ငံ၏ ထူးချွန်ထက်မြက်မှုနှင့် ထိုထူးချွန်ထက်မြက်မှုများကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသည့် ပုံရိပ်ကောင်းများကို ကမ္ဘာတစ်လွှားသို့ ဖြန့်ကျက် ပျံ့နှံ့သိရှိစေပါသည်။

ထို့ပြင် နိုင်ငံစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက်လည်း အားကစားမှ များစွာ အထောက် အကူပြုနေပါသည်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုကိုယ်တိုင်က စီးပွားရေးတစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပြီး အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများကိုလည်း ဖန်တီးပေးလျက်ရှိနေပြန်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ

အားကစားပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ခြင်း၊ အားကစားပစ္စည်း ကိရိယာနှင့် အားကစားဝတ်စုံများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် နည်းပြလုပ်ငန်းများ၊ သရုပ်ပြဆရာများ၊ အားကစားကင်းထောက်နှင့် ကိုယ်စားလှယ်အေးဂျင့်များ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို တာဝန်ယူ ကျင်းပပေးသော အဖွဲ့အစည်း လုပ်ငန်းများ၊ အားကစားအသိုက်အဝန်းတစ်ခုလုံးကို လွှမ်းခြုံ ချိတ်ဆက်နိုင်သည့် ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် (Sport Marketing) အားကစား ဈေးကွက် ရှာဖွေရေးလုပ်ငန်းများသည် အားကစားကိုအခြေခံပြီး ပေါ်ထွန်းလာသည့် လုပ်ငန်းများပင်ဖြစ်ပါသည်။

အလားတူ နိုင်ငံတကာ အားကစားပြိုင်ပွဲများကို အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပခြင်း ကလည်း အိမ်ရှင်နိုင်ငံ၏ ပြည်တွင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွက် များစွာ အကျိုးရှိစေပါ သည်။ နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများကို အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပသည့် နိုင်ငံများ အနေဖြင့် အားကစားနည်းအလိုက် အခြေခံအဆောက်အအုံများ၊ အုပ်ချုပ်ရေး/စီမံခန့်ခွဲရေး ဆိုင်ရာ အပေါ်ထပ်အဆောက်အအုံများ အပါအဝင် စားသောက်ဆိုင်နှင့် နေရာထိုင်ခင်းများ၊ အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများ၊ တည်းခိုနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ အမှတ်တရနှင့် အထိမ်း အမှတ်လက်ဆောင်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်များနှင့် ယာယီလုပ်ငန်းများ၊ ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးလုပ်ငန်းများ၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးနှင့် မီဒီယာလုပ်ငန်းများ၊ လက်မှတ် ရောင်းချခြင်းနှင့် ခရီးသွားဆိုင်ရာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက်လည်း များစွာ အထောက် အကူပြုလျက်ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အားကစားကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက် ခြင်းသည် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပို့ဆောင်ရေး၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ အပါအဝင် မီဒီယာလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ၊ အထောက်အကူပြုလျက် ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အားကစားလုပ်ငန်းများနှင့် အားကစားပြိုင်ပွဲများသည် နိုင်ငံတော် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအား အထောက်အကူပြုနေသည့်အတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတိုင်းက မိမိတို့နိုင်ငံ၏ အားကစားအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**အားကစားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည့် အကြောင်း အရာများ**

ပြည်သူတစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် မိမိ၊ မိမိ မိသားစု၊ မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိနိုင်ငံနှင့် မိမိ လူမျိုး အကျိုးသယ်ပိုးစွမ်းဆောင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာသန်စွမ်းနေမှသာ

အများအကျိုးကိုပါ ထမ်းရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အားကစားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအရပ်ရပ်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်သည်ဟု အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင် ဂရိ သမားတော် ဟစ်ပိုခရစ်က ဆိုပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် သွေးလည်ပတ်မှု အားကောင်းလာစေခြင်း၊ သွေးတိုး ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းများကို လျော့ကျစေခြင်း၊ နှလုံးကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေနိုင်ခြင်း၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ တင်ပါး ကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာစေပြီး ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားနှင့်ခါးကို အချိုးကျကျ လှပစေခြင်း၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ စသည့် ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပွားခြင်းများကို လျော့ချပေးခြင်း၊ အဆုတ်ကို အားကောင်းစေ၍ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ် ပူပန်မှုတို့ကိုလည်း သိသိသာသာ လျော့နည်းလာစေပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေခြင်း၊ အရိုးအဆစ် ကျန်းမာစေခြင်း၊ သူငယ်ပြန်ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးခြင်း စသည့် အကျိုး ကျေးဇူးများ ရရှိစေပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားဆောင်ရွက်မှု များစွာရှိသည့်အနက် အလွယ်ကူ အရိုးရှင်းဆုံးဖြစ်သည့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို နေ့စဉ်ပုံမှန်ဆောင်ရွက်မည်ဆိုလျှင်ပင် အကျိုး ကျေးဇူးများ များစွာရရှိသည့်အတွက်လည်း နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် ဒီဇင်ဘာလအား လူထု အားကစားလအဖြစ်သတ်မှတ်၍ ပြည်သူအများပါဝင်သည့် လူထုလမ်းလျှောက်ပွဲများအား တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ကျင်းပဆောင်ရွက်ပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အားကစားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနေသည့် အချက်များအနက် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ပါတော့သည်။

**လူထုအားကစားအောင်မြင်တိုးတက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အကြံပြုတင်ပြချက်များ**

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပြည်သူအများ အားကစားလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများကို ပင်ကိုယ်ကျန်းမာရေးအသိဖြင့် လိုက်ပါဆောင်ရွက်လာစေရေးအတွက် အောက်ပါအချက်များအား ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ကြောင်း အကြံပြုတင်ပြလိုပါသည်-

- (၁) ဒီဇင်ဘာလူထုအားကစားလ တစ်လတည်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေရုံဖြင့် မလုံလောက်ဟု ယူဆမိပါသဖြင့် (မိုးတွင်းကာလမှအပ) တစ်နှစ်ပတ်လုံး လစဉ် လတစ်လ၏ ပထမပတ် စနေနေ့တိုင်းအား Physical Movement Day အဖြစ် သတ်မှတ်၍ လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများ၊ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှု

လေ့ကျင့်စဉ်များနှင့် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲအားကစားပြိုင်ပွဲများအား ကျင်းပဆောင်ရွက် နိုင်ရေး နိုင်ငံတော်အဆင့် မူဝါဒရရှိရေး တင်ပြဆောင်ရွက်သွားသင့်ပါသည်။

- (၂) အားကစားကွင်း/ အားကစားရုံပရဝဏ်များ၊ အခြေခံပညာကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်ကောလိပ်များ၊ လူစည်ကားရာနေရာများတွင် ပြည်သူအများ လွယ်လင့်တကူ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်သည့် Outdoor Fitness ပစ္စည်းများကဲ့သို့ အားကစားပစ္စည်းကိရိယာများ တီထွင်ကြံဆထုတ်လုပ် တပ်ဆင်ပေးခြင်း၊
- (၃) ရပ်ကွက်/ကျေးရွာအဆင့်မှစ၍ မြို့နယ်အဆင့်၊ ခရိုင်အဆင့်၊ ပြည်နယ်/တိုင်း အဆင့်များတွင် အဆင့်နှင့်လျော်ညီသည့် အားကစားကွင်း/အားကစားရုံများ တိုးမြှင့် ဖော်ဆောင်ပေးခြင်း၊
- (၄) အားကစားပြိုင်ပွဲမျိုးစုံအား နယ်ပယ်ဒေသအစုံတွင် အသွင်သဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကျင်းပပေးခြင်းနှင့် (နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း) အခြေခံအားကစား သင်တန်းများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်း၊
- (၅) အမြို့မြို့ အနယ်နယ်ရှိ လူစည်ကားရာနေရာများ၊ စာသင်ကျောင်းများနှင့် အားကစားကွင်း/အားကစားရုံများ အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ရေးသားထားသည့် ဆိုင်းဘုတ်များ စိုက်ထူပေးခြင်း၊
- (၆) အားကစားအသိပညာဗဟုသုတ ပြန့်ပွားရေးနှင့် စိတ်ပါဝင်စားလာစေရေး အတွက် ဟောပြောပွဲ၊ သရုပ်ပြပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ပေးခြင်းအပြင် အားကစား ဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းများ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပေးခြင်း
- (၇) လူအများ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားလာစေနိုင်ရေးအတွက် အခြေအနေနှင့် အခွင့် အရေးများ ဖန်တီးပေးခြင်း

**တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာရေး အမျိုးသားရေးအသိဖြင့် ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ခြင်း**

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လူထုအားကစားမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း များသည် များပြားကျယ်ဝန်းလှသည့်အတွက် အားကစားနှင့်လူငယ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာန တစ်ခုတည်းကသာ အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်ဘဲ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှုနှင့်အတူ ဝန်ကြီးဌာနများ၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့များ၊ မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ်များ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီး များ၊ NGO အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးနှင့် အားကစားဝါသနာရှင်များ၊ စေတနာရှင် အလှူရှင်များ အပါအဝင် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် သွားမှသာ အောင်မြင်မှုရရှိမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပါကြောင်း...

ကိုးကားသည့်စာအုပ်စာတမ်းများ

- နေ့စဉ်ထုတ်သတင်းစာများမှ ဆောင်းပါးများ
- အားကစားနှင့်လူငယ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာနမှ လစဉ်ထုတ်ဝေသည့် Sports Magazine နှင့် သတင်းလွှာများ
- အပတ်စဉ်ထုတ် အားကစားဂျာနယ်များ
- National Sports Seminar စာအုပ်
- Healthy Myanmar Seminar စာအုပ်
- Physical Education Today for an Active and Healthy Population Tomorrow Seminar စာအုပ်

ကျော်မောင်မောင်





လူထုအားကစား၏ သဘောသဘာဝများ

“လူထုအားကစားဆိုသည်မှာ အားကစားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အရပ်ရပ်တွင် လူအများစုသာ မဟုတ်ဘဲ လူထုတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားခြင်း” တစ်နည်းအားဖြင့် “လူထုအားကစား ဆိုသည်မှာ ငွေကုန်ကြေးကျနည်း၍ လူကြီး၊ လူငယ်၊ လူရွယ်၊ လူလတ်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မရွေး လွယ်လင့်တကူ စုပေါင်းလေ့ကျင့်နိုင်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း” ကို ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်စပ်၍ အားကစားဆိုသည့် ဝေါဟာရ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်အား ဆက်စပ်ရှင်းလင်းတင်ပြရလျှင် “အားကစားဆိုသည်မှာ ကိုယ်ကာယ စွမ်းရည်တိုးတက်မြှင့်မားရေးအတွက် လေ့ကျင့်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အင်အားနှင့် ဉာဏ်ရည်ကို အသုံးပြုလှုပ်ရှားယှဉ်ပြိုင်မှု” ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ကိုယ်ကာယစွမ်းရည် တိုးတက်မြှင့်မားရေးဟု ဆိုထားသော်လည်း လေ့ကျင့်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းများ ပါဝင်လာသည့် အတွက် အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးသော ဇွဲ၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် အားကစားနည်းအလိုက် သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းထားသော ဥပဒေများကို တစ်သွေမတိမ်း လိုက်နာ ရသည့် စည်းကမ်းသေဝပ်မှု၊ တရားသော ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ရရှိမှုကို ထပ်မံကျင့်သုံးခြင်းဆိုသည့် သဘောထားဖြူစင်မှု၊ ကြံရည်ဖန်ရည်ကို အားကိုးအားထားပြုရသည့် ဉာဏ်စွမ်းအားကောင်းမှု၊ မိမိအသင်းသား များနှင့် ညီညွတ်စွာ ဆက်ဆံပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုစသည့် ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တနှင့် မိတ္တ စွမ်းရည်များကိုပါ ဘက်စုံတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်း ဖြစ်ကြောင်းလည်း ဖြည့်စွက်တင်ပြလိုပါသည်။ လူထုအားကစားမှာ အခြားအားကစားနည်းများကဲ့သို့ လေ့ကျင့် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းများ မပါဝင်ဘဲ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို ဦးတည်၍ လူအများ လွတ်လပ်စွာ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ကြခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အားကစားနည်းများ အနက်မှ ဘောလုံးကစားမည်ဆိုပါက အထောက်အကူပြုပစ္စည်းဖြစ်သည့် ဘောလုံးကွင်း၊ ဘောလုံး၊ ဘောလုံးကန်ဖိနပ်၊ ခြေအိတ်နှင့် တူညီသောအားကစားဝတ်စုံများ ရှိရမည်။ ဒိုင်လူကြီးနှင့် ပြိုင်ဘက်ကစားသမားများ ရှိရမည်။ အဆိုပါအချက်များ ပြည့်စုံမှသာ ဘောလုံးကစားခြင်း (သို့မဟုတ်) ဘောလုံးပြိုင်ပွဲတစ်ခုကို ကျင်းပနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘောလုံး အားကစားနည်းကဲ့သို့ပင် အခြားအားကစားနည်းများဖြစ်သည့် ဘော်လီဘော၊ ပြေးခုန်ပစ်၊ အလေးမ၊ လက်ဝှေ့၊ ပိုက်ကျော်ခြင်း စသည့် အားကစားနည်း တစ်ခုခုကို ကစားမည်ဆိုပါက လိုအပ်သည့် အထောက်အကူပစ္စည်းများ ပြည့်စုံမှသာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားနိုင်မည်ဖြစ်သော် လည်း လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည့် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စုပေါင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ မလိုဘဲ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းများ၊ မြေကွက်လပ်တစ်ခုတွင် စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားခြင်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည့်အတွက် အားကစားအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

မလိုခြင်း၊ အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ မရွေး စုပေါင်းပါဝင်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲ အသွင်မဟုတ်သည့်အတွက် ပါဝင်ဆင်နွှဲသူအားလုံး လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်ကြ မည်ဖြစ်ပါသည်။ ပိုမို၍ ဖြည့်စွက်တင်ပြလိုသည်မှာ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ခြင်းအနေဖြင့် နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်စဉ်တစ်ခုခုကို နေ့စဉ်ဆောင်ရွက် မည်ဆိုပါက တစ်ဦးချင်း ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုတစ်စုလုံး ပြုလုပ် မည်ဆိုပါက မိသားစုတစ်စုလုံး ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့အစည်းအလိုက် ဆောင်ရွက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းအလိုက်ဆောင်ရွက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ ရုံးဌာနအလိုက် ဆောင်ရွက် လျှင်ဖြစ်စေ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအားလုံး ကျန်းမာခြင်း၏ အကျိုးကို မလွဲမသွေ ရရှိ စေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ နိုင်ငံအတွင်းရှိ ပြည်သူအများ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ အားကစားနှင့်လူငယ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် နှစ်စဉ်ဒီဇင်ဘာလအား လူထုအားကစားလ အဖြစ်သတ်မှတ်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရေးအတွက် ဒီဇင်ဘာလ၏ အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်းတွင် လူထုစုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများ၊ စုပေါင်း ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများအား စီမံချက်ချမှတ်၍ တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်ရေး တွန်းအားပေးဆောင်ရွက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက် ပေးနေခြင်းမှာ ပြည်သူအများအနေဖြင့် ကောင်းသည့်အလေ့အကျင့်များ ရရှိစေရန် ဝန်ကြီး ဌာနအနေဖြင့် အစပျိုး အကောင်အထည်ဖော်ပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအလေ့အကျင့် ကောင်းများအား အများပြည်သူအနေဖြင့် ပုံမှန် ဆက်လက်လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ကြရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းမှ အစပြု၍ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး နေ့စဉ် အနည်းဆုံး နာရီဝက်ခန့် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကိုသာ ပုံမှန်လေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်ကြမည်ဆိုပါက ဆောင်ရွက်သူများအားလုံး ကျန်းမာလာကြမည် ဖြစ်၍ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးသာ ပင်ကိုယ်ကျန်းမာရေးအသိဖြင့် လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ကြမည် ဆိုပါက ပြည်သူအများ ကျန်းမာလာကြမည်ဖြစ်၍ ဝန်ကြီးဌာန၏ အဓိက တာဝန်ကြီး ဖြစ်သည့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဆိုသည့်အချက်အား အလိုလို အကောင် အထည်ဖော်ပြီးသားဖြစ်သွားမည်ဟုလည်း ယုံကြည်မိပါသည်။