

# မန်မူအားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက်

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်အပါအဝင်

# အရာတမ်းများအားတွေ့ဆုံးညိုင်းအခမ်းအနားတွင်

ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊

# ဒေါက်တာမြင့်ထွေးမှုပြောကြားသည့်မိန္ဒခွဲး

(ကြမ်းမိန့်ခွန်းသည် မူကြမ်းသာဖြစ်သည်။)

ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန အစည်းအဆေးခန်းမှာ

(፩፭-፳-፪፻፭፻)

အားလုံးပဲမက်လာပါ။

ညွှန်ချုပ်ကအစ၊ လက်ထောက်ညွှန်မှူးအထိ အခြားဝန်ထမ်းတွေ  
အားလုံးကို ကျွန်တော်တွေ့ရတာ အရမ်းဝမ်းသာပါတယ်။ တစ်ခုပထမ  
ဆုံးပြောချင်တာကတော့ ဒီဌာနရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေက ပီပြင်ပြတ်သား  
တယ်။ ကျွန်တော်ပြောလိုက်လို့ရှိရင် အကုန်လုပ်ပါတယ်။ ချက်ချင်း  
report လုပ်ပါတယ်။ မပြီးရင်လည်း မပြီးသေးဘူး၊ ဒါတော်တော်  
များများပြီးပါတယ်။ အဲဒါတော်တော်လေးကောင်းတဲ့ အထာလေးပါ။  
ကျွန်တော်တို့ဘက်ကလည်း ဒီလိုအထာတွေ့ရအောင် လေ့ကျင့်နေ  
ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကျွန်းမာရေးဘက်ကလည်း ဒါအလွန်ကောင်း  
ပါတယ်။ ဥပမာဆိုရင် ဒီနေ့အစဉ်းအဝေးကျရင် technical report  
လုပ်တယ်။ ညွှန်ချုပ်ကဘယ်လောက်၊ ဘယ်ဟာ ဘယ်နှစ်ပေါ်ကို

ဘာဘာ ဘာ လက်ထောက်၊ အဲဒါလေးကလည်း တော်တော်ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘက်မှာလည်း ဒါလုပ်သင့်တယ်ထင်ပါတယ်။ မဟုတ်လို့ရှိရင် ကျွန်တော်က အစည်းအဝေးမှာပြောတယ် လူတွေက အပြည့်ပဲ ဘယ် categories က ဘယ်လောက်တက်မှန်းမသိဘူး၊ အကြမ်းပဲသိပါတယ်။ အဲတော့ကျွန်တော်တို့ အဲဒါကို as a matter of routine ပေါ့လေ report လုပ်ရပါမယ်။ ဘယ်နှစ်ယောက်ဘာ ဘယ်နှစ်ယောက် အဲလိုကျွန်တော်တို့ဘက်မှာလည်း လုပ်ဖို့ရှိပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ ခုန်ပြောတဲ့ အားကစားသမားမှာတဲ့ ဆေးတွေကတော့ ဒေါက်တာမြတ်လေးစိန်ကိုပြောပါ၊ အမြန်ဆုံးလုပ်ပါ။ ဒီ ဘက်မှာ ပိုက်ဆံမရှိရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ဘက်ကနေပြီးတော့ ပိုက်ဆံပေးပါမယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အလေးသမားတွေက special လိုပါတယ်။ သူတို့ဟာကတစ်မျိုးပဲ ကျွန်တော်ကြည့်ခဲ့တယ် နိုင်ငံခြားလည်းကျွန်တော်တွေခဲ့တယ်။ အဲဒါကိုဒေါက်တာမြတ်လေးစိန်နဲ့ အမြန်ဆုံးလုပ်ပါ။ နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်တို့မှာ ကျွန်းမာရေးဘက်မှာ DyDG level နဲ့ procure နဲ့ supply ဆိုပြီး ကျွန်တော်ခန့်လိုက်ပါတယ် ကျွန်တော်တို့ ကျွန်းမာရေးဘက်ရှိတဲ့ဒီ procure ဟာတွေ supply အကုန်ဆေးဝယ်တာ။ ဒီပစ္စည်း၊ unit ကြီးက အကုန်ကိုင်တော့မယ်။ အဲလိုမကိုင်ရင် ကျွန်တော်တို့မှာ wastage တွေအများကြီးရှိပါတယ်။

အကုန်လုံးဟိုကဝယ် ဒီကဝယ်ဆိုတော့ ဒီဟာကြီးက လုံးဝကိုင်လို့မရပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဘက်မှာလည်း လုပ်ငန်းတွေကပါပြင်တော့မယ်။ အခုံဗာနကြီးနှစ်ခုပေါင်းဖို့ အကုန်လုပ်နေပါတယ်။ အဲတော့ဒေါ်မြေလေးစိန်ကိုဖြောပါ အမြန်လုပ်ပါ။

နောက်တစ်ခုက ဒီအားကစားအဖွဲ့တွေမှာ လေ့ကျင့်နေတာ အများကြီးပဲ နေရာတွေမှာ ကျွန်တော်သွားကြည့်တယ်။ အဲဒါတွေဆိုရင် ဖြစ်နိုင်လိုဂိုရင်တော့ ဆရာတိုးမျိုးလိုင်တို့ ဒီဘက်ကဗ္ဗဟိုကနေပြီးတော့ သွားပါမယ်။ သူတို့လေ့ကျင့်တဲ့ ဆရာတွေမပါဘဲနဲ့ focus group discussion လုပ်ပေးပါ။ ဥပမာ-သေနတ်ပစ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူရဲ့သက်မှတ်ချက်ပေါ့သေနတ်ပစ်ဆိုသေနတ်ပစ်၊ ရေကူးဆိုရေကူး သူတို့ခေါ်လိုက်၊ သူတို့လူတွေမပါဘူး။ သေနတ်ပစ်ဆို သေနတ်ပစ်ကလူတွေမပါဘူး။ သင်တန်းဆရာလည်း ဘာမှုမပါဘူး။ ဒီကဆရာတိုးမျိုးလိုင်နဲ့ ဒီကညွန်ကြားရေးမျှူးချုပ်၊ ညွန်ကြားရေးမျှူး၊ လက်ထောက်ညွန်ကြားရေးမျှူး၊ အဲလိုသွားမယ်။ အဲတော့ဘိုးမျိုးလိုင်မသွားလည်းရတယ်။ ညွန်ကြားရေးမျှူးနဲ့ အဲဒါလေးသွားလိုက်၊ သွားပြီးတော့ focus group ဆိုတော့ သူတို့ကိုထိုင်ခိုင်းထားပြီးတော့ စားပွဲတစ်လုံးမှာထိုင်ပြီး အကုန်လုံးဆွေးနွေးပါ။ သူများတွေထားပါတော့ ရေကူးဆိုလိုဂိုရင် ခင်ဗျားတို့ဟုတ်ပြီ training ပေးနေတာ၊ training ပေးတဲ့အချိန်ပေါ်သေားကအစလိုတယ် အရမ်းကူးခိုင်းလို့မရပါဘူး။ သူဟာနဲ့သူရှိရမယ်။ အစားသောက်ကဘယ်လိုလဲ၊ အနေထိုင်

ကဘယ်လိုလဲ၊ အကုန်လုံးအဲဒီမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ အဲလိုပြောတဲ့အခါ  
မှာ လက်နဲ့အကုန်လုံးမှတ်ထားမယ် ဘယ်သူကဘာပြောလည်းမှတ်၊  
ဦးသက်လွင်က ရေးကူးသမားဆိုလျှင် ဦးသက်လွင်ပြောတာလို့ မမှတ်ဘူး၊  
ရေးကူးတယ်ပဲပြောရမယ်။ ဘယ်သူကဘာပြောတယ် လုံးဝမမှတ်ရဘူး၊  
အဲဒီ report ကို ဦးမျိုးလိုင်တို့ဆီကို တင်ရပါမယ်။ တင်တဲ့အခါမှာ  
တွေ့တဲ့ပေါ်မှာမှတည်ပြီး ဦးမျိုးလိုင်တို့က ပြန်ပြီးပုံပိုးပေးရပါမယ်။  
ပုံပိုးပေးတဲ့အခါမှာလည်း သူတို့ကိုအပြစ်မြင်တဲ့ဟာမျိုး မဟုတ်ပဲနဲ့ ပိုမို  
ကောင်းမွန်အောင် ဒါလေးတော့ လုပ်ပေးရင်ကောင်းမယ်၊ အဲဒါအကုန်  
လုပ်ရမယ်ဆရာ၊ ဒါမှုကျွန်တော်တို့က တိုးတက်မယ်။ မဟုတ်လို့ရှိရင်  
ရေကူးကလည်း သူဟာသူ လေ့ကျင့်၊ ပြေးခံပစ်ကလည်း လေ့ကျင့်၊  
သူတို့ခင်ဗျာ သူတို့ဘက်ကပြောမှာ မပြောရဘူး၊ coach ကိုသွားပြောရင်  
လည်း coach ကမဖြို့ငြင်လို့ရှိရင်၊ သူကိုမကြိုက်ဘူးဆိုရင် မတောင်းဘူး  
ပေါ့။ အဲဒါသိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါမှုကျွန်တော်တို့ တိုးတက်မယ်။  
ကျွန်တော်တို့ ဒါကဘာလည်းဆိုရင် self introspection မိမိကိုယ်မိမိ  
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းက လုပ်ကိုလုပ်ရပါမယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဦးမျိုးလိုင်တို့အနေနဲ့ ဒီမှာထားပါတော့  
ဦးမျိုးလိုင်နဲ့ ဒုချုပ်တွေနဲ့ ဒုချုပ်ဘယ်နှစ်ယောက်လည်း အားလုံးပေါင်း  
(၃) ယောက်ဆိုတော့ ဉာဏ်မှုးတွေက ဒီမှာဘယ်နှစ်ယောက်ရှိလဲ၊ အဲဒါ  
တွေက မကြာမကြာသွားဖို့ (၁) လတစ်ခါလောက်တော့ informally

ဦးမျိုးလိုင်အနေနဲ့ DG တွေနဲ့ မဟုတ်ဘူးပေါ့ခင်ဗျာ၊ အေးအေးဆေးဆေးပေါ့ informally collegial manner နဲ့ ကိုယ့်ဟာကို၊ ကဲခင်ဗျားတို့ ဘာရှိတယ် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကူရမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကူဖို့ပဲ ကျွန်တော်တို့က၊ ဒီမှာတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ထားပါတော့ ဒီမှာကျွန်တော်နဲ့ ဦးမျိုးလိုင်နဲ့က ဦးမျိုးလိုင်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူးပြောတယ်။ အဲလိုမဟုတ်ဘူး ကျွန်တော်အနဲ့ ဒီမှာကျွန်တော်နဲ့ ဦးမျိုးလိုင်ကို ဘယ်လိုကူမလဲ၊ ဦးမျိုးလိုင်က ကျွန်တော်ကို ဘယ်လိုကူရမလဲ၊ အဲဒါမှဒီဌာနကြီးတိုးတက်မယ်။ ဒီဌာနကြီးတိုးတက်ရင် ကျွန်တော်တို့ဝန်ကြီးဌာန တိုးတက်မယ်၊ ဆရာတို့မလုပ်လိုမဟုတ်ဘူး။ ဒါမျိုးကို များများလုပ်ပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့လုပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်အဲကံကိုရလည်းဆိုတော့ ကျွန်တော်ကမ္မာ့ကျွန်းမာရေးအဖွဲ့မှာ လုပ်တုန်းကအောက်တာ ဦးအောင်သန်းကညွန်မှု။ ကျွန်တော်မရောက်သေးဘူး။ သူကပြောပြပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုလျှင် ညနေဆိုလျှင် အဲဒီ Regional Office မှာရှိတဲ့ Regional Advisors သူအောက်မှာ (၇) ယောက်လောက်ရှိတယ် သူတို့ကိုခေါ်လိုက်တယ်။ သူတို့အကြံဉာဏ်တွေ၊ တွေ့ရှိချက်တွေ၊ အမြင်တွေယူပေါ့၊ အဲဒါလေးကို များများလေးလုပ်ခြင်းအားဖြင့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆင်မင်မှုဟာ များသွားမယ်။ ဥပမာညွန့်ကြားရေးမှုးဆိုရင် တော့မှာရှိတဲ့ ဒုတိယညွန့်ကြားရေးမှုးနဲ့

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူးကိုတွေ့လိုက်၊ အဲဒါလေးကိုကျွန်တော်တို့  
လုပ်စေချင်ပါတယ်။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဆိုရင် သူအောက်မှာ  
ရှိတဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးနှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ AD လေးနဲ့အလိုမိုး  
informally နဲ့တွေ့မယ်။ အဲဒါကိုကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်စေချင်လည်း  
ဆိုရင်တော့ ဦးမျိုးလိုင်တို့ အရှေ့တောင်အာရုအားကစားပွဲလည်း နီးနေ  
ပြီပေါ့လေ၊ ဒါပေမဲ့ retreat ဆိုတာရှိတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ကမ္မာ့  
ကျွန်းမာရေးဌာနမှာဆိုလည်း ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နဲ့ regional director  
retreat ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့က DPM retreat လည်းရှိပါတယ်။ DPM ဆိုတာ  
ကျွန်တော်တို့ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ကြီးပေါ့၊ ကျွန်တော်တို့က  
retreat ဆိုတာ တစ်နေရာသွားလုပ်ပါတယ်၊ ရုံးမှာမလုပ်ပါဘူး။ ဥပမာ-  
ဒီမှာဆိုရင် ငလိုက်ဆည်တို့ ဘာတို့ညာတို့ပေါ့၊ ငွေဆောင်မှာတော့မလုပ်နဲ့  
ပေါ့ဗျာ၊ တော်ကြာပြောမှာဆိုးလို့ အမှန်ကတော့ ပိုကောင်းတာပေါ့လေ၊  
သက်သာလို့ရှိရင်တော့ ငွေဆောင်မှာရွေးသက်သက်သာသာနဲ့ ရမယ်ဆို  
ရင်တော့ အဲဒီသွားလုပ်လိုက်ပေါ့၊ တစ်ညာအိပ်လောက် အေးအေးခေးခေး  
ထိုင်ပြီးတော့ အကုန်လုံးလျောက်ပြောဆွေးနွေး၊ အဲလို atmosphere  
ဆိုလို့ရှိရင် relax atmosphere လုပ်လို့ရှိရင် idea တွေအကုန်ထွက်  
လာပါမယ်။ ရုံးမှာဆိုရင်တော့ idea မထွက်ဘူးလေ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး

ချုပ်နှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်က ခေါ်ရင် official ဖြစ်သွားပြီ  
လေ။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်အနေနဲ့ တချို့ဟာတွေကတော့ ပြော  
သင့်မပြောသင့် အဲဒါတွေရှိတာပေါ့လေ။ ဟိုမှာ relax atmosphere  
အဲမှာ အေးအေးဆေးဆေး ဆွဲးနွဲး retreat ဆိုတာအဲတာဘဲ၊ အဲတာ  
လုပ် ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော်အောက်ကြောနတွေကို ညွှန်ကြားထား  
ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလို့ရှိရင် သူ့ကြောနအလိုက်ပေါ့လေ သွားပြီး  
retreat လုပ်ကြပါ။ အဲဒါမျိုးတွေဒါမှ idea ထွက်လာမှာ မဟုတ်လို့ရှိရင်  
ရုံးမှာဆိုရင် idea မထွက်ဘူး။ ရုံး atmosphere နဲ့မရဘူးဆရာ၊  
အေးအေးဆေးဆေး ကျိုက်ထီးရိုးတို့ဘာတို့ တစ်နေရာပေါ့လေ၊ ဘုရား  
လည်းဖူးရင်း ဒါမျိုးတစ်ခုခုပေါ့လေ၊ အဲဒါမျိုးတွေလုပ်ပေးမှ ဌာနမှာ  
စုစည်းမယ် မဟုတ်လို့ရှိရင် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူးကလည်း  
သူကို ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးကိုကည့်နေ အဲလိုတော့မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။  
ဒါတွေကကျွန်တော်တို့က အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အထူးသဖြင့်အားကစား  
ပေါ့၊ ကျွန်တော်တို့ဘက်ထားပါတော့ အားကစားမှာ ဒီလိုလုပ်လို့မရ  
ပါဘူး။ အားကစားမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်က without barrier  
မရှိပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်က idea ပေးရမယ်၊ အကြံဉာဏ်ပေး  
ရမယ်။ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူးပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်သည် ဒုတိယ  
ညွှန်ကြားရေးမှူးထက်ကောင်းနိုင်မယ်။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ပေးတဲ့

အကြံဉာဏ်သည် ကျွန်တော်ထက်ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကအောက်  
မှာလုပ်တဲ့အခါကျတော့ ပိုသိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အပေါ်မှာဆို  
တော့ information ကအကုန်လုံး အပေါ်ကိုမရောက်နိုင်ဘူး။ အောက်ကို  
ရောက်လေလေ ground reality မှာဖြစ်တဲ့ information တွေက ပိုပြီး  
တော့ကောင်းလာပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ လက်တွေ့ကျပါတယ်။ အဲဒါလေး  
ကိုစဉ်းစားပါ။ ဘာလုပ်လုပ်ကျွန်တော်တို့က principle ကဘာလဲ  
ဆိုတော့ tact finding ပဲဖြစ်ရမယ် taunt finding မဖြစ်ရဘူး  
အပြစ်ရှာတာမဟုတ်ဘူး။ အခြေနေအရပ်ရပ်ကို ရှာဖွေပဲ ပုံစံမျိုးဖြစ်ရ<sup>1</sup>  
ပါမယ်။ တစ်ယောက်ကိုအပြစ်သွားရှာတဲ့ ပုံစံဖြစ်သွားရင် ဒါသွားပြီ။  
အပြစ်သွားရှာတယ်ဆိုကတည်းက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ထုံးစံပဲ၊  
လူထုံးစံပဲ လူဆိုတာကိုယ့်ကိုအပြစ်ရှာရင် မကြိုက်ဘူးပေါ့။ အဲဒါလေးကို  
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် compromise, spirit of  
compromise ပေါ့၊ အပေးအယူ အဲလိုရှိရပါမယ်။ သူချည်းပဲမှန်တာ  
မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ချည်းပဲမှန်တာမဟုတ်ဘူး၊ ကျွန်တော်အမြဲပြောတဲ့  
အရာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အမြဲဒါကို ကျွန်တော်ပြောနေကျ၊ ဒီဟာကိုကျွန်တော်  
ကြည့်ရင် ကျွန်တော်ကလက်ကိုင်ကြီးရှိတယ်ဆိုတာ မြင်မယ်၊ ဦးမျိုးလိုင်  
က လက်ကိုင်ရှိတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဦးမျိုးလိုင်အပြတ်ငြင်းမှာပဲ  
ဆရာမြင့်ထွေး ဒီမှာလက်ကိုင် မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်လည်းငြင်းတယ်

လက်ကိုင်ရှိတယ် ဘာသောလည်းဆိုတော့ ကျွန်တော်အနေနဲ့ စဉ်းစား  
လိုက်တဲ့အခါမှာ ဟိုဖက်ကလူကိုလည်း သူ့အနေနဲ့လည်း ပြန်စဉ်းစား  
ပေးရပါမယ်။ သူဖက်က ဘယ်လိုနေလည်း၊ ဦးမျိုးလိုင်ဆိုရင် သူအောက်  
က ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဆို သူအောက်က ညွှန်ကြားရေးမှူး  
အဲလိုစဉ်းစားမှဖြစ်ပါမယ်။ ကိုယ်ကတော့ ကိုယ်မှန်တာထင်တာပဲ၊  
သူဘက်ကကြည့်ရင် ကိုယ်ကမှားရင်မှားနေမှာပေါ့၊ အဲတော့နှစ်ဦးနှစ်ဖက်  
ကို အမြဲကြည့်ပေးပါ။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဒါကတော့ family ပေါ့လေ၊ ဒီမှာလာ  
တွေ့တာပြောတာကတော့ ဒီလိုပြဿနာရှိလိုရှိရင် ဒါမျိုးတွေက တော်  
တော်လေး အပြောက်လေးတွေပဲ၊ အပြောက်တွေက အခုတလော life မှာ  
အများကြီးရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့အပြောက်က (၁၀၀၀၀) လောက်ရှိပါ  
တယ်။ မကောင်းတဲ့ အပြောက်လေးတွေက (၁၀) ခု (၁၅) ခုရှိမယ်၊  
ပြဿနာလေးတွေ၊ issue လေးတွေကို ပုံကြီးခဲ့မနေနဲ့ ဒါကိုမေ့ထား  
လိုက်၊ အချိန်ကြာပြီးသွားလို့ တစ်ပတ်နေ၊ နှစ်ပတ်နေ၊ တစ်လနေ၊  
ပြောက်လနေ သတိတောင်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ တချို့ကတော့  
မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအပြောက်လေးကို ရေလေးတို့လိုက်၊ အပေါ်ကနေ  
microscope လေးနဲ့ကြည့်လိုက်၊ ပုံချွဲလိုက်၊ တချို့ဆိုရင် electronic  
microscope နဲ့တောင်ကြည်လိုက်သေး ပိုမြင်အောင်၊ အဲဒါလေးကို

တတ်နိုင်သမျှမလုပ်နဲ့ပေါ့ဖြာ။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာ အမြဲပြောနေတယ် ရုံးလာလိုရှိရင် ဒီမှာဝန်ထမ်းတွေကော၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးတွေကော၊ ဦးစီးအရာရှိတွေလာလိုရှိရင် feeling of happiness ပျော်ရွင်တဲ့ စိတ်လေးနဲ့လာအောင် create လုပ်ပါဒါဆရာဦးမျိုးလိုင်မှာတာဝန်ရှိတာ ပေါ့လေဟုတ်လား။ ကျွန်တော်ကအခုံ overall ပေါ့လေ၊ အလုပ်လာတက် ပြီး ပြန်ဆင်းသွားလိုရှိရင် feeling of satisfaction ကျော်ပဲ့မှု အဲလို ဖြစ်အောင် create လုပ်ပေးပါ။ အဲဒါဆိုလိုရှိရင် အကုန်လုံး စိတ်ချမ်းသာ တယ်။ ဥပမာထားပါတော့ ကျွန်တော် ဦးမျိုးလိုင်ကို example ပေါ့ဖြာ၊ ဦးမျိုးလိုင်က ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် တစ်ယောက်ကိုသွားပြီးတော့ မကျော်ပို့ သူကိုပြောတယ်ဆိုရင် သူလည်းစိတ်မချမ်းသာဘူး။ ဟိုလူ လည်း စိတ်မချမ်းသာဘူး။ အဲဒါလေးတွေပါ။ ဒါကတော့ ကျွန်တော် လိုက်ပြီး စုစုမျှမလိုပါဘူး။ ကျွန်တော်ကအဲဒီ principal တွေကို ကျွန်တော်သုံးတဲ့အတွက် ကျွန်တော်မှာ stress လည်းမရှိဘူး အမြဲ ပျော်တယ်၊ အေးအေးဆေးဆေးဘဲ ကျွန်တော်က ဒါအမှန်တိုင်းဖြစ်ရ ပါမယ်။ ဒါကတော့ ကျွန်တော်က လူထူးလူဆန်းဖြစ်နေမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအတိုင်းပဲဖြစ်နေမယ်ဆိုတော့ အေးအေးဆေးဆေးဘဲ ကျွန်တော်အမြဲ ပြောပါတယ်။ ဟိုတစ်ခါ ကျွန်တော် regional director သွားပြိုင်တယ်၊ ကျွန်တော်ဒီနေရာမှာ အဲဒီရာထူး ဒါပေမယ့် ဒါနိုင်ငံရေး position

ဖြစ်တဲ့အတွက် ကုလားနဲ့ပြိုင်တော့ ကုလားကိုဘယ်သူမှ မနိုင်နိုင်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နီပေါ့ ဘူတန်။ မောဒစ်တို့က ကုလားကို အသေပေးမှာ ကုလားထိုင်ဆိုထိုင်၊ ထဆိုထနိုင်ငံတွေ၊ အဲဒါကို သွားပြိုင်လို့မရဘူး။ ပြိုင်တော့ ကျွန်တော်မဲနဲ့ရုံးသွားတယ် (၂) မဲနဲ့လားမသိဘူး ရုံးသွားတယ်။ ညနေကျတော့ ကျွန်တော်ပျော်ရွင်ပြီးတော့ နေတော့ရုံးက ကျွန်တော်ကိုလာမေးတယ်။ မင်းမဲရုံးသွားတာ RD ရာထူးမရတာ မင်းဘာလို့ပျော်နေလည်းကွဲ အဲလို့လာမေးတယ်။ အဲတော့ဆိုလိုတာက ဒီ regional director ရတာ နိုင်တာရုံးတာ ကျွန်တော်မှာ One dot လေးပဲ၊ ကျွန်တော် life မှာ dot တွေကအများကြီးပဲ၊ ကောင်းတဲ့ dot တွေ အများကြီးပဲ၊ ဒါလေးကိုသွားပြီး စိတ်ပူနေရင်သွားပြီ၊ ပြီးတာပြီးသွားပြီ၊ အဲပြီးတာကဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကိုသွားပြီး c ၁ မရပါလား အဲလို့သွားလုပ်နေရင် ကိုယ်ဘဲစိတ်မချမ်းသာမှာ စိတ်မချမ်းသာဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကျွန်းမာရေးထိခိုက်မယ်။ body မှာထုတ်တဲ့ Enzyme တွေရှိတယ်၊ ဟိုမှန်းတွေရှိတယ်၊ ဒီကောင်တွေက Toxin တွေ၊ အကုန်လုံးပြောင်းသွားတယ်၊ ပြောင်းသွားရင်သွားပြီး။ ဥပမာ- ထားပါတော့ ဒေါသထွက်တယ်ဆိုတာ ဦးကျော်ဦးက၊ ဦးမျိုးလှိုင်ကို ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် ခင်ဗျာမှာဘာဖြစ်သွားလဲဆိုတော့ ကျောက်ကပ်ပေါ် မှာ gland သေးသေးလေး၊ Adrenal gland ရှိတယ်။ အဲဒီကနေ adrenalin

ထွက်သွားတယ်၊ နည်းနည်းလေးပဲ .000000 (၆) လုံး mg microgram နဲ့  
ထွက်သွားတယ်။ အဲလိုထွက်သွားတာနဲ့ သူရဲ့နှုန်းခုနှစ်နှစ်းက မြန်သွား  
ပြီး၊ ညှစ်အားကလည်း တက်သွားပြီး၊ အဲတော့သူနှုန်းကလည်း ကြာရင်  
မခံနိုင်တော့ဘူး။ ကားလိုပေါ့အင်ဂျင်ကိုနံပါတ်(၁) ဂိုယာနဲ့ lever raise  
လုပ်ပြီးမောင်းသွားရင် အင်ဂျင်ခဏလေးကျသွားတယ်။ နောက်ဆုံး  
ကိုယ်ဘဲခံရတယ်။ အဲတော့အေးအေးအေးအေး ပျော်ပျော်ရွင်ရွင်နေ  
စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာတယ်ခင်ဗျာ၊ ဒါကတော့ကျွန်တော် ကြံဥပဒေ  
ပြောတာပါ။

ကျွန်တော်တို့ (၂၉)ရက်နေ့က လွှတ်တော်မှာ အဆိုတင်တယ်လေ  
ဝေါကလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဦးတင်ထွေးတင်တော့ ဒီအဆိုကြီးကို  
သူတို့သတိပြုထားတယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ အဲဒါလုပ်မယ်ဆိုတော့  
အခုကျွန်တော်လောလောဆယ် မလုပ်သေးဘူးဆိုတာ ကျွန်းဆွယ်ကိုစွဲ  
တွေနဲ့ ရှုပ်တဲ့အခါကျတော့ ကျွန်းဆွယ်ပြီးတဲ့အခါမှာ national seminar  
လုပ်မယ်။ အခုဒါပေမယ့် အဲလိုမစောင့်ဘူး၊ ဒီထဲမှာ small group လေး  
တွေနဲ့ ဦးမျိုးလိုင်စာထုတ်ထားတာ ကျွန်တော်တွေ့လိုက်တယ်။ နောက်  
သူတို့အဖွဲ့တွေ အဲလိုတောင်းပေါ့၊ အဲလိုလုပ်လုပ်သွားမယ်။ ကျွန်းဆွယ်  
ပြီးတာနဲ့ ရက်တစ်ခုခုသတ်မှတ်ပြီးတော့ national level seminar  
လုပ်မယ်။ အဲဒီမှာ အားကစားနှင့်ကာယအဖွဲ့ချုပ်က လူတွေပါမယ်၊

တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်ကော်းစီးများနဲ့ အားကစားများအချိုပါရမယ်။ အားကစားများ  
ကတော့ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်တစ်ခုကို ဘယ်လောက်ခေါ်ရမယ်ဆိုတာ  
ငွေဗျားတို့စဉ်းစားပါ။ သူတို့ပါရမယ်အဲဒီမှာ ကျွန်တော်တို့က ဆွေးနွေး  
ပြီးတော့ တနိုင်ငံလုံးအနေနဲ့ ဒီအားကစားလောက်ကြီးကို တိုးတက်ဖို့  
အတွက် ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ road map တွေချမယ်။  
အဲဒါအပြင်ကျွန်တော် နောက်နှစ်မှာတော့ ဒီအားကာ budget က (JJ)  
ဘီလိုယံပဲရတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီကောင်ကိုကျွန်တော်တို့ ထပ်တိုးဖို့  
လုပ်မယ်။ လောလောဆယ်ကတော့ ကျွန်တော်တို့အများကြီးဝယ်တယ်၊  
outdoor equipment တွေ ကျွန်တော်တို့သုံးမယ်။

ဆိုလိုတာက အား/ကာ ဘယ်လိုကောင်းလည်းဆိုတော့ ကျွန်တော်  
ပြောလိုက်ရင် ချက်ချင်းလုပ်တယ်၊ ဟိုတစ်လောကလည်းကြာပါပြီ။  
မနှစ်က ဒီမရမ်းကုန်းမှာလည်း ဘောလုံးကွင်းကြီးပျက်တာ ချက်ချင်း  
ဦးမျိုးလှိုင်သွားကြည့်တယ် စည်ပင်တဲ့မှာ outdoor equipment ပျက်နေ  
တာ ချက်ချင်းသွားလုပ်တယ်၊ သဘောကျသွားတယ် အားလုံးက  
လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကိုယ်တိုင်လည်း လာပြောပါတယ် အများကြီး  
ပဲ။ ချက်ချင်းလုပ်လိုက်တာပေါ့၊ အားကစား equipment တွေ  
ကျွန်တော်တို့ ဟိုမှာလည်း အများကြီးပေးပြီးပြီ၊ သူနာပြုသားဖွား သိပ္ပါး  
ကျောင်း (၅၀) မှာလည်း အများကြီးပေးပြီးပြီ၊ တစ်ကျောင်းကိုသုံးခဲ့၊

လေးခုပေးထားတာရှိတယ်။ အဲဒါတွေကိုများများ လုပ်စေချင်တယ် ဘာ  
လိုဆိုတော့ လူတွေတော်တော်ကြိုက်ပါတယ်။ သွားလုပ်တဲ့အခါကျတော့  
ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ (၄) မျိုးမှာပါတဲ့ဟာ၊  
ဟိုဟာကြီးတော့ သိပ်မကြိုက်ဘူး ခြေထောက်ကို ခြေသလုံးပွဲတဲ့  
မကြိုက်ဘူး။ အဲဒါကိုသူတေသနနဲ့လုပ်မယ်၊ ကြည့်မယ် လူတစ်ယောက်  
ကို မနက်ကို (၁) နာရီလောက် ထိုင်ပြီးတော့ ဘယ်အားကစားဟာကို  
လူတွေက ဘယ်နှစ်ယောက်ကစားလည်း ဘယ်ဟာကို ဘယ်သူ့က မထိ  
ဘူးလည်း တကယ့်လက်တွေ့ အဲဒီခြေသလုံးပွဲတဲ့တာကြီးကို မကြိုက်ဘူး  
ဆိုရင် နောက်ထပ်မှာတဲ့အခါ အဲဒီကောင်ကိုမထည့်နဲ့ ခြေထောက်လဲ  
တာပိုကြိုက်တယ်၊ အဲဒါကိုနှစ်ခုမှာ ဈေးနည်းနည်းပိုပေးရင်ပေး အဲဒီ  
ဟာနဲ့ ပတ်သတ်ပြီးတော့အခါ ကျွန်တော်တို့တရှတ်ကအခါ (၂၀၀) လာ  
တော့မယ်၊ အကယ်၍ကြည့်လိုက်ပေါ့ တရှတ်ကတော့ ကောင်းတယ်  
ပြောတယ်။ ကောင်းလိုရှိရင် ကျွန်တော်တို့ တရှတ်ကပဲမှာရမှာပေါ့၊ ဗမာ  
ကိုကြည့်ပေါ့လေ ဗမာကတော့ မမှာချင်ဘူး။ ကိုယ့်စီးပွားရေးကိုယ်ကြည့်  
တယ်၊ ဗမာကဒါမျိုး လုပ်ပေးနိုင်မလားဆိုရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့၊ အဲဒါ  
တွေ ကျွန်တော်များများလုပ်ပေးမယ်။

အထူးသဖြင့် ကျောင်းတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ကျောင်းတွေကို ပို့နေပြီ  
ဦးမျိုးသိမ်းကြီးတို့ ကျောင်းမှာဆိုရင်တော့ ဘာလည်းဆိုတော့ သူက

နည်းနည်းကစားသူ အားကစားလုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်လေးက နည်း  
နည်းဝင်သွားတာ။ ဝင်သွားရင် သူဟာသူကြည့်ပြီး၊ ကျွန်တော်တို့  
ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် ကိုယ့်ဟာကို spring တွေ ဘာတွေဆွဲရင် ကိုယ့်  
ဟာကိုကြည့်ပြီး သဘောကျနေတာ၊ ကိုယ့်ကြွက်သားတောင့်တာတွေ  
ကြည့်ပြီး အဲဒါမျိုးပေါ့၊ အဲဒါမျိုးဖြစ်စေချင်တယ်။ လွှဲလို့ရှိရင် ခြေထောက်  
က ဘယ်လောက်ကြီးလာလဲ၊ ကြွက်သားတွေကိုင်ကြည့် ကိုယ်ဟာကို  
အဲတော့ အဲဒါကိုဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ကျောင်းသားထုကြီး ကျွန်းမာမှု  
သာလျှင်တပြည်လုံးကျွန်းမာမယ်။ ဒီအားကစားမှာနိုင်ဖို့ဆိုတို့တာကတော့  
ကျွန်တော်ဝန်ကြီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ မပြောချင်ဘူးပေါ့ဗျာ ဆိုလိုတာက  
နိုင်တာမနိုင်တာက သိပ်ပြီးဂရမစိုက်ပါဘူး။ အဓိကကဘာလည်းဆို  
တော့ လူတိုင်းသည် အားကစားလုပ်ရမယ်။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်း  
လုပ်ရပါမယ် ဒါအဓိကပဲ၊ နိုင်ရင်တော့ကောင်းတာပေါ့၊ ကိုယ့်တိုင်းပြည်  
သိက္ခာရှိတာပေါ့၊ ဒါပေမယ့်မနိုင်ဘူးဆိုတာက အချက်တွေကအများကြီး  
ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကဘယ်လောက်တော်တော် ဟိုဘက်ကပြိုင်တဲ့ကောင်က  
ကိုယ့်ထက်တော်နေရင် ဘယ်လို့မှုမရဘူး။ ဆိုလိုတာက ဟိုဘက်ကလူက  
ဘာကြောင့် ကိုယ့်ထက်တော်လည်းဆိုတော့ သူတို့မှာပိုက်ဆံရှိတယ်။  
နိုင်ငံတွေက scientific လုပ်တာ၊ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာ  
ဒီအတိုင်းလုပ်လို့မရဘူး၊ ဒီအတိုင်းလုပ်လို့ရှိရင် အားပဲသန်တယ်မရဘူး။

အဲတော့ scientific method, scientific approach နဲ့နိုင်ငံခြား

က လုပ်တယ်။ အမေရိကဘလိုတော်လည်း၊ နော်ဝေးတို့ဘလိုတော်လည်း၊ ကနေဒါဘလိုတော်လည်းဆိုတော့ သူတို့က scientific လုပ်တယ်။ လုပ်တဲ့အပြင်သူတို့မှာ ခင်ဗျားတို့သိတဲ့အတိုင်း nutrition က လည်း အရမ်းကောင်းတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ nutrition က မကောင်းဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာသွားပြီး မသန်တဲ့မြင်းကိုအတင်း ကိုရိုက်ပြီးလုပ်လိုရှိရင် ကျွန်တော်တို့အဲကွဲရောက်မယ်။ ဒါတွေကအခုမဖြစ်ရင် တောင် တစ်ဖြည်းဖြည်းတော့ ဖြစ်လာမယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ nutrition နဲ့ပတ်သတ်ပြီးအများကြီး လုပ်နေတယ်။ ကျောင်းတွေမှာ ဆိုလိုရှိရင် ပဲနှိုတိုက်တာတို့ အကုန်လုံးတဖြည်းဖြည်းလာနေပြီ။ ဒါပေမယ့်ဖြည်းဖြည်းချင်းဆိုတာက ဒီနေလုပ်နောက်နေ့ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ တဖြည်းဖြည်းတက်ရမယ်။ အခုကျွန်တော်စတက်တော့မယ်၊ ကျွန်တာတွေကရတယ်လေ၊ အခုလုပ်အခုရတယ်။ ဒီ nutrition ကမရဘူး။ အားကစားကလည်း အဲလိုမရဘူး တဖြည်းဖြည်းအားကစားတက်ဖို့ ဒီလိုလုပ်ရမယ်။ ဒီလိုသွားလုပ်လိုမရပါဘူး။ ဒီနေ့ (၆) လလေ့ကျင့်ပြီး ရေကူးတာလို့ သွားလုပ်လိုမရပါဘူး။ အဲလိုသွားရပါမယ်၊ သွားတဲ့အခါမှာ ကျောင်းသားတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ပိုမြင့်ဖို့ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့က ကျောင်းအားကစားပွဲတော်တွေ နောက်ပိုင်းလုပ်ဖို့အစီအစဉ်လုပ်မယ်။

အဲတော့အဲ seminar မှာအကုန် ဆွေးနွေးမှာပါနော်။ အဲဒါတွေလုပ်ပါမယ်။

အဲတော့ နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်အနေနဲ့ကတော့ အားကစားသိပုံ(d) ခု plus (j) ခုပေါ့လေ၊ အဲဒီမှာလုပ်တာကို ဒေါက်တာမြေလေးစိန်တို့သွားပြီးတော့ review လုပ်ခိုင်းပါမယ်။ ပိုမိုပြီး ထိရောက်အောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဒီအားကစားသိပုံ(d)ခုမှာ ပိုပြီးထွက်အောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာ၊ အဲမှာလည်းကျွန်တော်ပြောတယ် focus lull decision မှာ အကုန်လုပ်ခိုင်းပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေက ပြောတယ်မို့လားကျွန်တော်တို့ကောင်းကောင်း မအိပ်ရဘူးပြောပါတယ်။ မနက်အစောကြီး (၅) နာရီထပြီး pt (physical training) လုပ်ရတယ်လို့၊ အိပ်ရေးမှ မဝဘဲနဲ့ ဒါတွေအကုန် ထွက်လာမယ်လေ၊ ထွက်လာတဲ့အခါကျမှကြည့်ပြီးတော့၊ အားကစား (d)ခုစလုံးကို ကျောင်းကနေ ထွက်လာတာကို ကြည့်ပြီးဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ကျွန်တော်တို့ review လုပ်ခိုင်းပါတယ်။ လုပ်နေပါတယ်၊ အဖြေရရင် အဲဒီအဖြေကိုကျွန်တော်တို့ခုန် seminar မှာ တင်ပြမယ်၊ ဆွေးနွေးမယ်အားလုံးကို။ တစ်ချက်က အဲဒီကျောင်းတော်ဖို့ဆိုတာ အဲဒီကျောင်းကိုဝင်တဲ့ လူတွေရွေးတဲ့ criteria လေးတွေရှိပါတယ်။ ဘောလုံးဆိုရင်ဘယ်လို့ criteria ဘောလုံးမှာတော်ချင်တဲ့ လူတွေ ဘယ်လိုဖြစ်ရမလဲဆိုတာ ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ကိုမေး၊ ဂျူဒိုမှာဆို

ရင် ဘယ်လိုဟာမျိုးတွေတွေရမလဲ ဂျူဒ္ဒိကိုမေး၊ ရေကူးဆိုရင် အဲလိုမေး၊ အဲဒီ criteria တွေကို ကျွန်တော်ပြန်လည် သတ်မှတ်ရပါမယ်။ အခါ ဘယ် criteria နဲ့ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာ သိပ်မသေချာပါဘူး။ တိုင်းနှင့် ပြည်နယ်ကတူမှာမဟုတ်ဘူး၊ အဲတော့အဲဒါကိုတူအောင် ဘယ်လိုလုပ် မလဲ၊ ဘယ်သူတွေကရွေးသလဲ အကုန်အဲဒါတွေကို လေ့လာရ ပါမယ်။ good input ရှိမှ good output ဖြစ်ပါမယ်။ မဟုတ်လို့ဆိုရင် garbage in, garbage out ဖြစ်သွားပါမယ်။ အဲတော့သူတို့ဝင်တဲ့သူတွေက တကယ့်ကိုသန်မာပြီးတော့ အရပ်က ၅'x၆"၊ ၅'x၇"၊ ၅'x၈" ဆိုရင် အကောင်း ဆုံးပေါ့။ အဲတော့ ကျွန်တော်တို့က အဓိကကျောင်းတွေ အောင်နိုင်ဖို့ဆို တာက စပြီးတော့ခေါ်တဲ့ လူတွေ၊ ဥပမာ- ဆေးကျောင်းမှာအမှတ်များတဲ့ သူတွေ၊ RITအမှတ်များတဲ့ သူတွေဝင်သွားတာပေါ့လေ၊ သူကတော်သွား တာပေါ့၊ နိုင်ထဲက ကျွန်လစ်တောင့်တင်း သန်မာတဲ့လူတွေဖြစ်ရပါမယ်။ အဲတော့ဘာနဲ့ရွေးမလဲ အကုန်ဆွေးနွေး၊ တစ်ယောက်တည်းလည်း ပြော လို့မရပါဘူး။ အားလုံးအဲမှာဆွေးနွေးပြီးမှ ဘယ်လိုကောင်းမလဲ၊ ဂျူဒ္ဒိ ဆိုရင်ဘယ်လိုဟာမျိုး၊ အဲလိုရွေးတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတည်း ဘာလုပ်မလဲ ဆိုရင် ဒေါက်တာမြဲလေးစိန်နဲ့အဖွဲ့ကလည်းပါရမယ်။ သူက basic ကို ကြည့်ရပါမယ်။ heart ဘယ်လိုလဲ၊ pressure ဘယ်လိုလဲ၊ muscles တွေမှာ tensile strength ကဘယ်လိုလဲ အဲဒါတွေလုပ်ရပါမယ်။

အဲတော့ ဒေါက်တာမြဲလေးစိန်က ပြန်လေ့လာရပါမယ်။ ဒီအတိုင်းမရပါဘူး၊ သူကနိုင်ငံခြား မှာဘယ်လိုရွေးလဲ အားကစားသမားတွေ၊ ဘောလုံးကိုဘယ်လိုဟာမျိုးနဲ့ ရွေးတယ်ဆိုတာကို ဒေါ်မြဲလေးစိန်က လေ့လာပါ။ ဒီမှာလည်း internet တွေနဲ့အကုန် download လုပ်၊ ဆိုလိုတာက criteria for selecting swimmer, criteria for Judo အဲဒါမျိုးပေါ့၊ အဲဒါတွေလုပ်ရပါမယ်။ ကျွန်တော် scientific လုပ်မှု၊ ဒီအတိုင်းကိုယ့်နိုင်ငံထဲမှာ ထိုင်ပြီးလုပ်ရင် ကိုယ့်ဝါးလုံးခေါင်းထဲမှာသဲဖြစ်မယ်၊ အခြားနိုင်ငံတွေမှာ ဘာဖြစ်နေလည်း၊ ဘာလုပ်နေလည်းဆိုတာ သိဖို့က ကျွန်တော်တို့ internet ကိုယူရပါမယ်။ ဒီမှာလည်း internet အဖွဲ့လေးတစ်ဖွဲ့ထားရပါမယ်။ အကုန်လုံး printout ထုတ်ပါမယ်။ ဘောလုံးတို့အဲဒါတွေ printout ထုတ်လေ၊ ထုတ်ပြီးခေါ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ် အကုန်လုံးပါပဲ၊ ကျွန်တော်တို့အဲလို multi prong approach နဲ့သွားမှ ရပါမယ်။ တစ်ခုတည်းလုပ်လို့မရပါဘူး။ အားလုံးပူပေါင်းလုပ်မှုရပါမယ်။

နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်တို့မှာ township sport development plan ရှိပါတယ်။ ဒါကိုဘယ်လောက်ပြီးလဲ၊ ဘယ်လောက်လုပ်နေလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ review လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ပါးစပ်ကဘဲ ကျွန်တော်ကလျောက်ပြီးပြောနေတယ်၊ ကျွန်တော်တို့လွှတ်တော်မှာ township sport

development ဘယ်လောက်နေလဲ၊ ဘယ်တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်က township sport ကကောင်းဆုံးဘယ်လိုလုပ်လည်း၊ သူလုပ်တဲ့ပုံစံကိုအခြားတိုင်းနှင့်ပြည်နယ်ကယူရပါမယ်။ ချင်းပြည်နယ်က ထန်တလန်မှာလုပ်နေရင် သူကောင်းရင်သူဟာကို ကျွန်ုတော်က propagate လုပ်ပြီးတော့ အကုန်လုပ်ရပါမယ်။ အဲဒီဟာနဲ့ပတ်သကက်ပြီးတော့လည်း ဟို seminar မလာခင်တော့ နည်းနည်းလေးတော့လုပ်လိုက်ရင် ကောင်းပါမယ်။ အကုန်လုံးမခေါ်ရင် မခေါ်နဲ့ပေါ့၊ သူတိုင်းနှင့်ပြည်နယ်ဦးစီးမှူးတွေကို အကြောင်းကြားလိုက်ခင်ဗျားတို့မှာရှိတဲ့ အားကစားမှူးတွေနဲ့ ခင်ဗျားတို့ထိုင်ပြီးတော့ဆွေးနွေးဘာလုပ်သင့်လည်းပြော ကချင်က၊ ချင်းကလည်းလာမယ်၊ ရှမ်းကလည်းလာမယ် အကုန်လုံးဒီရောက်တဲ့အခါမှာ analyze လုပ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ၊ township sport development ကို လောဘကြီးပြီးအကုန်လုပ်ထားပြီးမလုပ်နိုင်ရင် အလကားပဲ၊ အဲဒါတစ်ချက်ပါ။

နောက်တစ်ချက်က ခုနမြောနယ်အားကစားမှူးတွေရဲ့ Job description လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ကြည့်လိုက်ရင် (၁၀) ခုရှိလို့ရှိရင်၊ အဲဒီ (၁၀) ခုထဲက (၁)ရယ်၊ (၆)ရယ်၊ (၃)ရယ်ဟာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ (၁၉)၈၈ ကို ရှုံးတင်လိုက်၊ ရှုံးတင်ပြီးဒီ (၃) ချက်သည် (၁၉)၈၈ သည်မလုပ်မနေရာ မလုပ်ရင် ခင်ဗျားတာဝန်ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုတဲ့ဟာတွေကတော့ အခြေနေအချိန်ခါနဲ့ အခြေနေပေးရင်ပေးသလိုပေါ့ အဲလိုလုပ်ရပါမယ်။ မဟုတ်လို့ရှိရင်

Job description က (၁၀) ခုလောက်ရှိပါတယ်။ ဘယ်ဟာကအရေးကြီးမှန်းလဲမသိဘူး၊ အရေးမကြီးတာတွေကလွယ်တော့ ဇွတ်လုပ်နေတာ၊ အဲတော့ waste of time, waste of money အဲဒီဟာကိုပြန်ပြီး analyze လုပ်ပါ။ township မြို့နယ်အားကစားမျှူးထွေ Job description က ဒီလိုရှိပါတယ်။ အဲဒါတစ်ချက်။ ဟိုတစ်နောက လွှတ်တော်မှာမေးတော့ ကျွန်တော် sport calendar ကိုတော့ပြောပြီးပြီ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်မြင်တာ အဲဒီနောက (၃) ခု ရှိတယ်၊ (၁) ခုက calendar reorientation for training for coaches နောက်တစ်ခုရှိသေးတယ် ကျွန်တော်မေ့သွားလို့ ဆရာဆီကပြန်ရပါတယ်။ အဲဒီနောက ကျွန်တော် ကပ်ပြားထဲမှာရေးထားပါတယ်။ ခေါင်းထဲဝင်လာလို့ (၃) ခုလိုတယ် ကျွန်တော်တို့က sport calendar တင်မကဘူး၊ capacity building အဲဒါထွေ၊ အဲ calendar ထွေစဉ်းစားပြီးလုပ်ပေးပါ။

နောက်တစ်ချက်က ခုနှင့်ကျွန်တော်ပြောသလိုပေါ့ coach ထွေကအရေးကြီးပါတယ်။ coach ထွေနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆရာတို့စဉ်းစားပါ။ အခုတော့ တရာတ်ကငါး၊ ဟိုကငါး ဒီကငါးနဲ့ ကျွန်တော်က ပိုက်ဆံနှစ်ထောင်ပေးလိုက်၊ အား/ ကာအဖွဲ့က နှစ်ထောင်ပေးလိုက် အဲလိုကား နေရပါတယ်။ coach ထွေနဲ့ပတ်သတ်လို့ review လုပ်ဖို့လို ပါမယ်။ review on performance of coaches အဲဒါထွေ ကျွန်တော်စဉ်းစားပေးပါမယ်။ nutrition ရှိပါတယ်။ နောက် BSC sport ထွေ

ကျွန်တော်တို့ မကြာခင်ထွက်တော့မယ်။ ထွက်လာတဲ့ BSC sport တွေကို  
သူတို့ဘယ်လိုသုံးမလဲ စဉ်းစားပေးစေချင်ပါတယ်။

သူတို့သင်ပုံသင်နည်းက ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလား။ အောင်တော့  
အောင်သွားတယ် BSC sport တွေဘွဲ့တက်၊ တက်ပြီးဘာမှမတက်၊ ဘာမှ  
မဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ ဒေါက်တာမြဲလေးစိန်ကိုပြောတယ် အခြားနိုင်ငံတွေ  
မှာလို BSC sport တွေကို ဘယ်လိုသင်လဲ၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်အကြမ်း  
ကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ တော်တော်ကောင်းပါတယ်။ သင်တဲ့ဆရာကြီးက top  
notch တွဲပဲ BSC sport မှာ၊ သင်တဲ့ဆရာတွေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ  
အရမ်းကောင်းသော်ကြားလည်း သင်ပုံသင်နည်းနဲ့ ဘာသင်လည်းဆိုတာ  
အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ အခုပာဘကျွန်တော်က မိုးပုံအောင်တက်နေပြီး  
တော့ ကျွန်တော်သင်တာက တကယ့် high flown မရဘူးလေ၊ လိုအပ်ချက်  
နိုင်ငံ၏ လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်အရ အဲဒါတွေပိုပြီး emphasize လုပ်ရပါမယ်။  
အဲတော့ BSC sport ရဲ့ curriculum ကိုတော့ ပြန် review လုပ်ရပါမယ်။  
အဲဒါတော့ဒေါမြဲလေးစိန်တို့ ဆရာရဲ့တင်လွှင်တို့ အခြားအများကြီးရှိပါတယ်။  
ဆေးကျောင်းမှာလည်းပြန် review လုပ်နေတယ်ပြီးပြီ၊ ပြည်သူ့ကျွန်းမာ  
ရေးမှာရော၊ MPH မှာရော၊ သူနာပြုသားဖွားလည်းပြီးပြီ အကုန်ပြန်လုပ်  
နေပါတယ်။ curriculum အရေးကြီးသလို သင်ကြားပုံ၊ နည်းစနစ်က  
ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ curriculum ကြီးက ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း

သင်ပုံသင်နည်းစနစ် မဟုတ်ရင်သွားပြီ။ အဲတော့ဒီ BSC sport မှာလည်း ဆရာတွေကတော့ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ တကယ့်ဘွဲ့တွေကော့၊ ဘာတွေ ကော့ တကယ့်အရည်ချင်းရှိတယ်ဆရာ၊ သူတို့ဘယ်လိုသင်လည်း၊ သူတို့ သင်တာ ကျောင်းသားတွေ နားမလည်ရင် အလကားပဲလေဆရာ၊ အဲတော့ ကျောင်းသားတွေခေါ်ပြီးတော့ focus group discussion နဲ့ ကျောင်းသား တွေအစုလိုက်မေး၊ အဲဒါဆိုလိုရှိရင်ကောင်းမှာပေါ့၊ အဲဒါတွေရှိပါတယ်။ ဟိုတစ်နှစ်ကလွှာတ်တော်မှာ ဖြေထားတာကတော့ ဆရာဦးမျိုးလိုင်နဲ့ပြန်ဖတ်ပြီးတော့ ကျွန်တော်အကြီးနဲ့လုပ်ထားတာ refer ရေးထားတဲ့အခါကျတော့ လိုအပ်တာလည်း ရှိရင်ရှိပါမယ်။ လွှာတ်တော်မှာ ဖြေထားတာရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဝန်ကြီးဌာန အချင်းချင်းကတော့ ဒါခင်ဗျားတို့သိပါတယ်။ တတ်နိုင်သမျှအကုန်လုံးပေါ့၊ အထူးသဖြင့် အခြေခံ coach တွေက မြို့နယ်အားကစားမျိုးတွေက ကျောင်းတွေမှာသွားပြီးတော့ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ ဒီလက်ရွေးစင်တော်တဲ့လူကိုခန့်တာ ကျွန်တော်တို့ပြန်ခန့်ရပါမယ်။ ခင်ဗျားတို့မှာခန့်ဖို့နေရာမရှိရင် ကျွန်တော်တို့ကျွန်းမာရေး ဘက်ကနေခန့်ပေးပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘက်မှာနေရာတွေ အများကြီး ရှိတော့ လွှာတ်တဲ့ဟာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကျွန်တော်တို့ လုပ်ပေးပါမယ်။ ဒါမှုမဟုတ်လို့ရှိရင် အားကစားလုပ်တယ်ပြီးရင် သူမှာဘဝ ဖျောက်သွားလို့မဖြစ်ဘူးလေ။ ကျွန်တော်တို့ခန့်ပေးပါမယ် အကုန်လုံး

လုပ်ပေးပါမယ်။ ခုန township အားကစားမျှူးတွေက ကျောင်းတွေမှာ သွားပြီးတော့ သင်တန်းပေးဒါတွေ လုပ်ရပါမယ်။ နောက် table tennis ခုတွေကိုတော့ ကျွန်တော်ပိုပေးစေချင်ပါတယ်။ ထပ်ဝယ်မယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ကြည့်မယ်လေ၊ ကျွန်တော်တို့လည်းဝယ်မယ် ဝယ်ပြီးတော့ ဘယ်ကိုပေးရမလဲ၊ ကျွန်တော်ကတော့ ကျောင်းတွေကိုပေးလို့ရတာပေါ့၊ သူနာပြုသားဖွား (၅၀) ရှိတယ် အဲဒါတွေပေးပါမယ်။ နောက်ကျောင်းတွေကို ဆက်ပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့ဘက်က ပိုက်ဆံနဲ့ဘယ်လိုဝယ်မလဲ အဲဒါတွေ ကြည့်ပါမယ်။

နောက်တစ်ခုက ဟိုတစ်နေ့ကဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေရှိတယ် သူတို့လာ လိုရှိရင် CSR (Corporate Social Responsibility) ကျွန်တော်တောင်းမှာ ပါ။ ဟိုတစ်နေ့ကတောင်းတာ AA ကို table tennis ခုတွေလျှုပေးပါလို့ ကျွန်တော်ပြောပါတယ်။ သူတို့ကလျှုမှာဘဲ အဲဒါတွေရရင်ကျွန်တော်တို့ Racket နဲ့ Net ပေးလိုက်မယ်။ လျှုအဲဒါတွေကိုတတ်နိုင်သမျှ သတင်းစာထဲ ပါအောင်ထည့်ပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ အရင်တုန်းကစဉ်းစားတာ ဘာလို့ သတင်းစာထည့်ရမှာလည်း ကိုယ်လုပ်တာကိုယ်သိတယ်။ ဒါပေမယ့်သတင်းစာထဲမပါလို့ မရဘူးဆိုတာ ကျွန်တော်သိသွားပြီ။ လုပ်နေတာအများကြီးဘဲ။ ကျွန်တော်ကလွှတ်တော်မှာပြောသလို ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး ဌာနက အနိုင်ရရှိရေးအတွက်ကတော့ အစွမ်းကုန် လူအင်အား၊ ငွေအင်အား၊

ပညာအင်အား၊ ဦးနှောက်အင်အားနဲ့ အကုန်သုံးပြီးလုပ်မယ်လို့ ကျွန်တော်  
ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဘတ်ဂျက်ကိုလည်း နောက်နှစ်မှာ ကျွန်တော်ပိုတင်မယ်  
ပိုက်ဆံမရှိရင်ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘူးလေ။ ကျွန်တဲ့အသေးစိတ်တော့ ကျွန်တော်  
မပြောတော့ပါဘူး။

ကျွန်တော် နောက်ဆုံးလွှတ်တော်မှာပြောခဲ့တဲ့ဟာကတော့ (၆) ချက်  
ပြောလိုက်ပြီး (၁) ကတော့ကျွန်တော်ပြောတာတော့ အားကစားကိစ္စသည်  
လူထုအားလုံး၊ အလွှာအားလုံး၊ ဝန်ထမ်းအားလုံး၊ ကျေးရွာ၊ တိုင်းနှင့်  
ပြည်နယ်မှ ဗဟိုအဆင့်ထိခိုင်တဲ့အတွက် အားလုံးဝိုင်းဝန်းပုံးမှ ဖြစ်ပါမယ်။  
ကျွန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တစ်ခုတည်း လုပ်လို့မရပါဘူး။  
အခြားဝန်ကြီး ဌာနတွေပါပါရပါမယ်။ နိုင်သည်ဖြစ်စေ မနိုင်သည်ဖြစ်စေ  
ဒီအားကစားလုပ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မှ ကျွန်းမာသောပြည်သူ ဖြစ်လာ  
ပါမယ်။ ကျွန်းမာသောပြည်သူဖြစ်က မောက်များစွာသော အကျိုးရရှိ  
ပါမယ်။ ကျွန်းမာလိုဂျိရင် ရောဂါမဖြစ်ရင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေ မသွားရ<sup>1</sup>  
တော့ဘူး။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း တွေမသွားရရင် ဆေးရုံကဆရာဝန်တွေက  
အရေအတွက်နည်းတဲ့ လူနာတွေ ကို quality care ပေးနိုင်တာပေါ့။  
ပေးတဲ့အပြင် ပါတ်မှန်ရိုက်စရာမလိုဘူး ခင်ဗျာ၊ ပါတ်ခွဲစစ်စရာမလိုတော့ဘူး။  
အစိုးရမှာလည်း ပိုက်ဆံထပ်မထွက်တော့ဘူး။ အဓိကကတော့လူတွေ  
ကျွန်းမာစိုဘဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲတော့ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကြီးများကို

လည်း အကုန်စိုင်းဝန်းပံ့ပိုးဖို့လည်း ရပြာပါတယ်။ ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ  
စိတ်ဝင်စားမှာ အားပေးမှာ ပံ့ပိုးမှုကလည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။  
အားကစားအဖွဲ့ချုပ်ကြီးကိုလည်း ဘာဘဲလုပ်လုပ် အရမ်းလုပ်တဲ့အဖွဲ့ချုပ်  
ရှိသလို၊ သိပ်မလုပ်တဲ့အဖွဲ့ချုပ်လည်းရှိပါတယ်။ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ်သူတို့ကို  
လည်း ကျေးဇူးတင်ရမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့လုပ်နေလို့ ဘယ်လို့မှုမဖြစ်နိုင်ဘူး။  
သူတို့ကိုကျေးဇူးတင်ရမှာပါ။ အထူးသဖြင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန  
ဦးမျိုးသိမ်းကြီးကိုလည်း ခဏခဏတွေပါတယ်။ ပညာရေးဌာနနဲ့လည်း  
ပူးပေါင်းပြီးတော့ လုပ်ပါမယ်။ သူတို့က အားကစားအချိန်ကို တစ်ပါတ်ကို  
တစ်ချိန်၊ နှစ်ချိန်လောက်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင်  
စိန်ပေါင်ကျောင်းနားမှာ ဘောလုံးကွင်းအကြီးကြီး တစ်ခုရှိပါတယ်။  
အသေးတစ်ခုရှိပါတယ်။ ဘက်စကက်ဘော ရှိပါတယ်။ ဘောလီဘောရှိတယ်  
အကုန်လုံးရှိပါတယ် table tennis ခုတောင် ရှိပါတယ်။ အဲတာတွေကတော့  
အခုခေတ်မှာ မရနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ table tennis ကတော့ ရနိုင်သေးတယ်  
ဘက်စကက်ဘောနဲ့ ဘောလီဘော ကတော့ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါလေးတွေ  
ကျွန်တော်တို့အားပေးရပါမယ်။

အထူးသဖြင့် table tennis ဘဲကျွန်တော်က နေရာလည်းမယူဘူး  
ချွေးလည်းအရမ်း ထွက်တယ်ဆိုတော့ အကောင်းဆုံးပါဘဲ၊ ဖျတ်လည်း  
ဖျတ်လပ်တယ်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ကစားရတယ် အဲတော့အဲဒါလေး လုပ်ပေး

စေချင်ပါတယ်။ ဘာဘဲပြောပြော ကျွန်းဆွယ်အားကစားမှာတော့ နိုင်အောင်  
တတ်နိုင်သမျှလုပ်မှာပေါ့လေ၊ နိုင်တာမနိုင်တာထောက် ကျွန်းတော်တို့ နိုင်ချင်လို့  
နိုင်ချင်မှုနိုင်မှာပါ။ အခြေအနေအချိန်ခါမျိုးရှိပါတယ်။ ဟိုဖက်ကလည်း  
တစ်ခါတစ်လေကျတော့ နည်းနည်းပါးပါး ညစ်တဲ့အခါကျတော့ တချို့  
အားကစားသမားတွေ အဲဒါရိုတဲ့အခါကျတော့ ရုံးတာရှိပါတယ်။ ဒီမှာစာရင်း  
တွေလည်းအကုန် ခင်ဗျားတို့လုပ်တာအများကြီးပါဘဲ။ ကျွန်းတော်လည်း  
သမ္မတကြီးဆီတင်ဖို့ ဦးကျော်ဦးလည်းပြောထားပါတယ်။ ကျွန်းဆွယ်မှာ  
ဘာတွေလို့လည်း အထွေထွေပေါ့လေ၊ တကယ့်သွားမယ့်ဟာကိုတော့  
cabinet ကိုတင်ရပါမယ်။ ကျွန်းတော်အနေနဲ့ကတော့ အဲလောက်ပါဘဲ။

အထူးသဖြင့် ဒေါ်မြေလေးစိန်အဖွဲ့ကိုလည်း ကျွန်းတော်အထောက်ကူ  
ပေးပါမယ်။ သူတို့က အားကစားလေ့ကျင့်တာကို သုတေသနနဲ့ယဉ်ပြီး  
လေ့လာမယ်။ ကျွန်းတော်တို့ဘက်က ပုံပိုးပေးပါမယ်။ ကျွန်းတော်တို့  
သုတေသနလူတွေရှိပါတယ်။ လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း ကျွန်းတော်မှာပို့က်ဆံရှိ  
ပါတယ်။ သုတေသနလုပ်ဖို့အတွက် သန်းတစ်ထောင်ရှိပါတယ်။ ကျွန်းတော်  
ဘက်ကလူတွေကိုတော့စပေးနေပါပြီ ကျွန်းတော်အဲထဲကပေးပါမယ်။ ဆရာ  
တို့နဲ့ကျွန်းတော်တွေရတာ တော်တော်စိတ်ချမ်းသာပါတယ်။ ကျွန်းတော်တို့  
က ဒါကိုယ့်မိသားစုနဲ့ကိုယ် ပြန်တွေတာပေါ့လေ၊ အခါအားလျှော်စွာ  
ကျွန်းတော်လာတွေပါမယ်။ မတွေ့သော်လည်း ဦးမျိုးလိုင်နဲ့ဦးကျော်ဦးတို့နဲ့

ကျွန်တော်တို့က တစ်ချိန်လုံးလုပ်နေတာပါဘဲ၊ memo နဲ့အကုန်လုံးလုပ်နေတာတွေနေတာပါ။ ဒီမှာတော့လာပြီးမတွေ့နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ ဒီလောက်ပါဘဲ အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။  
ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။