

မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး
 အမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ဆပ်ကော်မတီတို့မှ မြန်မာလက်ရွေးစင်အမျိုးသမီး
 အားကစားသမားများအား ထောက်ပံ့လှူဒါန်းခြင်းအခမ်းအနားတွင်
 ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်းကောက်နုတ်ချက်
 နေပြည်တော် ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၂၈)ရက်

- ဒီနေ့ပြုလုပ်တဲ့ အခမ်းအနားကတော့ မြန်မာ့အားကစားအဆင့်မြင့်မားလာဖို့နဲ့ (၂၉)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရဖို့အတွက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားမြှင့်တင်တဲ့သဘောပါ။ ဒီလိုလုပ်ပေးတဲ့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌနဲ့ အဖွဲ့ဝင်တွေကို အလွန်ပဲကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ တကယ့်တကယ် ပရဟိတပေါ့နော်၊ ငွေကြေးစိုက်ထုတ် အကုန်လုပ်ပေးတာက အလွန်ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေဟာ အခြားနိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် မရှိပါဘူး၊ မြန်မာနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတည်းမှာပဲ ထူးထူးချွန်ချွန် ဒီလိုမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိတာပေါ့လေ၊ ဘာသာတရားနဲ့လည်းဆိုင်တယ်၊ custom, habit တွေနဲ့ဆိုင်ပါတယ်၊ အလွန်ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအားကစားမှာတင်မကပဲ အခြားအဖွဲ့တွေမှာ ဒီလိုပဲထောက်ပံ့တယ်၊ ကူညီတယ်၊ ပရဟိတစိတ်ရှိတာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ unique characteristic အလွန်ထူးခြားတဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ တော်တော်ဂုဏ်ယူပါတယ်၊ ဒီလိုမျိုး အလေ့အကျင့်ရှိပါတယ်။ ယခုကြွရောက်လာတဲ့သူတွေ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း (၂၉)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ၊ ဩဂုတ်လ (၁၉)ရက်ကနေ (၃၁)ရက်ထိ ကျင်းပပြုလုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ အားလုံးပေါင်း အားကစား(၃၈)မျိုးရှိတဲ့အထဲမှ (၂၉)မျိုးပြိုင်မယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်က ပြောပါတယ်။ သူတို့မှာ အားကစား (၃၈)နည်းလုပ်မလား၊ ဒါကတော့ အိမ်ရှင်နိုင်ငံရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ်မူတည်တယ်။ များသောအားဖြင့် ဒါဟာအိမ်ရှင်တွေရဲ့ အခွင့်ရေးတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံက နိုင်နိုင်တဲ့ အားကစားအမျိုးအစားတွေ ပိုထည့်ပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံမနိုင်နိုင်တဲ့ အားကစားတွေ လျှော့ချပါတယ်၊ ဒါသဘာဝပါ။ မြန်မာပြည်မှာလည်း ဒီသဘောရှိပါတယ်။ စင်္ကာပူမှာလုပ်လုပ်၊ ထိုင်းမှာလုပ်လုပ် ဒါမျိုးဟာသူရဲ့ inherent privilege ခေါ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတွေမှာအမှန်တော့

မရှိသင့်ဘူးပေါ့၊ တကယ့်တကယ် unbiased လုပ်မယ်ဆိုရင် အကုန်လုံးအားကစားရှိသမျှ အားကစား အစုံပါရမယ်။

- ဒီပြိုင်ပွဲကို ဝင်ရောက်ဖို့အတွက်ကို ကျွန်တော်တို့ နေပြည်တော်နဲ့ ရန်ကုန်မှာ စခန်းသွင်း လေ့ကျင့်နေပါတယ်။ နေပြည်တော်မှာတော့ ကစားနည်း(၁၆)နည်း၊ အမျိုးသားက (၂၁၁)ဦး၊ အမျိုးသမီးက (၁၂၅)ဦး၊ ရန်ကုန်မှာဆိုရင်လည်း ကစားနည်း (၁၃)နည်း၊ အုပ်ချုပ်သူနည်းပြနဲ့ အကုန်လုံး ကျားက(၁၃၄)ဦး၊ မက(၁၂၂)ဦး စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်နေပါတယ်။ ဒီလိုစခန်းသွင်း လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတာ တော်တော်ကိုအားသွန်ခွန်စိုက်လုပ်ရတဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အထူးသဖြင့် နွေရာသီဖြစ်နေပါတယ်၊ တော်တော်ပင်ပန်းပါတယ်၊ ကျွန်တော်နားလည်ပါတယ်။ ပင်ပန်းသော်ငြားလည်း နိုင်ငံတော်ကိုကိုယ်စားပြုတယ်။ အောင်နိုင် ရင် နိုင်ငံရဲ့အလံလွှင့်ထူတယ်၊ နိုင်ငံတော်သီချင်းကိုကြားရပြီဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်နဲ့လုပ်တာဖြစ်ပါ တယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ တော်တော်ဂုဏ်ယူပါတယ်၊ မြန်မာနိုင်ငံအလံလွှင့်ထူပြီး မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံတော်သီချင်းနဲ့ တော်တော်ကိုဂုဏ်ယူပါတယ်။ ဒါမျိုးကိုခေါင်းထဲမှာထားပြီး လေ့ကျင့်ပေး ပါ။ ကိုယ်နိုင်ငံရဲ့ မြန်မာအလံထိပ်တင်မယ် နိုင်ငံတော်သီချင်းနားထောင်မယ်။ အဲဒီစိတ်ဓါတ်နဲ့ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် အများကြီးအောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- အခုဒီပြိုင်ပွဲကို အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဆိုရင် စုစုပေါင်းအကြမ်းအားဖြင့် အုပ်ချုပ်သူနည်းပြအပါအဝင် (၂၇၈)ဦးလောက် ယှဉ်ပြိုင်မယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံဟာ ချမ်းသာတဲ့ နိုင်ငံမဟုတ်ပါဘူး၊ သိပ်တော့မဆင်းရဲပါဘူး၊ အလယ်အလတ်တော့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နိုင်ငံက ငွေကြေးအများကြီး စိုက်ထုတ်ထားပါတယ်၊ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် အားကစားသမားတွေကို လစဉ် ထောက်ပံ့ကြေးတွေ ပေးပါတယ်။ အစားအသောက်တွေကျွေးတယ် sports equipment ပေး တယ်၊ အဆင်ပြေအောင် အကုန်လုံးလုပ်ပေးတာ ပြောစရာမရှိပါဘူး၊ နိုင်ငံက ချမ်းသာတဲ့နိုင်ငံ မဟုတ်သော်လည်း နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်တယ်၊ ဂုဏ်ဆောင်နိုင်အောင်လုပ်တဲ့သူဆိုရင် နိုင်ငံတော်က ပံ့ပိုးထားပါတယ်။ နိုင်ငံခြားကနည်းပြ coach တွေလည်းခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက လစဉ်ကြေးငွေကြေးထောက်ပံ့ပါတယ်။ သူတို့လေယာဉ် စရိတ်ဖိုး၊ နေထိုင်စားသောက်စရိတ် ပေးတယ်၊ လိုလေသေးမရှိ အကုန်ပေးထားပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက တော်တော်ကို အရင်းအနှီးစိုက်ထုတ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီနေရာမှာတစ်ချက်တင်ပြချင်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံ အားကစားနိုင်တာကတော့ တစ်ပိုင်းပေါ့၊ နိုင်ငံအောင်လုပ်မယ်။ အခြားတစ်ပိုင်း

ကတော့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ပြည်သူ့အားလုံးသည် အားကစားလုပ်ရမယ်။ ဒါကို ကျွန်တော် တို့ ပံ့ပိုးပေးရမယ် မြှောက်ပေးရမယ်၊ facilitate လုပ်ပေးရမယ်။

- ဒီမြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ချုပ်ကိုတော့ လောလောဆယ် နာယက(၃)ဦးနဲ့ အမှုဆောင်(၂၉)ဦးတို့နဲ့ ဖွဲ့စည်းခွင့်ပေးထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဒီအမျိုးသမီးအဖွဲ့အားကစားအဖွဲ့ချုပ်ကိုလည်း သင့်လျော်သောထောက်ပံ့မှု အရင်ခေတ်အဆက်ဆက်က အကုန်ပေးထားပါတယ်။ ဒါအစဉ်အလာကြီးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တော်တော်ကောင်းပါ တယ်။ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေး အဲဒီအပေါ်မူတည်ပြီးတော့ amount သင့်တော်သလိုပေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့(၂၈)ကြိမ် မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှာလည်း ကစားနည်းမျိုးပေါင်း (၂၅)နည်းပြိုင်တယ်။ ပြိုင်တဲ့အထဲမှာ အမျိုးသမီး(၁၅၃)ဦး၊ အားကစားနည်း (၁၀)မျိုးမှာပြိုင်တဲ့အခါ ဆုတံဆိပ် (၄၃)ဦး ရပါတယ်။ (၄၃)ဦးမှာ ရွှေ(၃)ခု၊ ငွေ(၁၂)ခု၊ ကြေး(၁၁)ခု။ ဒီရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေးဆိုတာ ဒါပေမယ့် ပြောလို့မရပါဘူး၊ အကုန်လုံးကလည်း ရွှေဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ အကုန်လုံးကလည်း ငွေဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ အကုန်လုံးကလည်းကြေး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ ပြိုင်တဲ့နေရာမှာတော့ very thin line of margin ပေါ့ အခြေအနေအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် နည်းနည်းလေးလျော့သွားတာဖြစ်မယ်၊ လျော့သွားရင်ငွေဖြစ်သွားမယ်၊ ကြေးဖြစ်သွားမယ် ကောင်းသွား ရင် ရွှေဖြစ်သွားမယ်။
- အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဆိုလိုတာက ဆုရဖို့ကမဆိုးပါဘူး (၄၃)ဦး ဒါကိုကျွန်တော်တို့က ကြည့်ရမယ်။ ရွှေဘယ်လောက်၊ ငွေဘယ်လောက်၊ ကြေးဘယ်လောက်ရရ total number ရတဲ့ ဆုက အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီမှာကြည့်တဲ့အခါမှာ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေးရဲ့ thin line of margin ပေါ်မှာ ကွာတဲ့ အခြေအနေလေးတွေရှိပါတယ်။ သူတို့ ဆု (၄၃)ဦးရတယ်ဆိုရင်မဆိုးပါဘူး၊ အဲဒီတော့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အားကစားပွဲနဲ့ အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပွဲမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်တဲ့အခါ ဒီအမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသားဆိုရင် အမျိုးသမီးက ဆုပိုရတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါအလွန်ကောင်းတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာအမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ချုပ်ရဲ့ theme ဆောင်ပုဒ်ကို ကျွန်တော် ကြည့်တဲ့အခါ “အမျိုးသမီးထုကြံ့ခိုင်မှုဖြင့် ကမ္ဘာ့အဆင့်တက်လှမ်းမည်” ဒါဟာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ သူ့ရဲ့နောက်ကွယ်မှာလည်း အများကြီးရှိတယ်ဆိုတော့ ဒီဆုပေးတာနဲ့ မရပါဘူး။
- မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ချုပ်အနေနဲ့ကတော့ အမျိုးသမီးထု ကျန်းမာရေး၊ ကြံ့ခိုင်ရေးမှ ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမား ပေါ်ထွက်လာရေး ဆောင်ရွက်တာ အစဉ်အလာကြီးဖြစ်နေပါတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ လုပ်ဖို့ရှိပါတယ် လုပ်လည်းလုပ်တော့မှာပါ။ လုပ်တဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့ပံ့ပိုးမှုကိုပြောပါ လုံးဝအားမနာပါနဲ့၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ဒုတိယ

အတွင်းဝန်ကို ပြောပါ။ ဘာလုပ်ရမလဲ တတ်နိုင်တဲ့အပိုင်းကို အများဆုံးလုပ်ပေးပါမယ်။ ဆိုလိုတာက ဒီအားကစားအဖွဲ့ချုပ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနကြားမှာ boundary တွေမရှိရပါဘူး။ There must be no barrier အဖွဲ့ချုပ်တွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့တွေကြားမှာ အတားအဆီး၊ အကန့်အသတ်မရှိရဘူး။ ဒါကျွန်တော်တို့ မိသားစုမောင်နှမညီအကိုတွေ ဒီလိုပုံစံနဲ့လုပ်ရမယ်၊ အားနာစရာမလိုဘူး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပါ။ ဒါတွေ ကျွန်မတို့လုပ်ချင်တယ် ဘာတွေပံ့ပိုးပေးမလဲ၊ ကျွန်တော့်ဆီလည်း ဖုန်းဆက်လို့ရပါတယ်။

- ဝန်ကြီးကိုပြောရင် ကောင်းမလား၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ကိုပြောရင် ကောင်းမလား၊ အဲဒီလိုလုပ်မနေပါနဲ့ မိသားစုအတွင်းမှာပြောသလို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အတားအဆီးမရှိဘဲပြောပါ။ ဒါမှ ကျွန်တော်တို့သိမယ်၊ ဒီအဖွဲ့ချုပ်ကမပြောရင် မှန်ကန်တဲ့သတင်းအချက်အလက်မရရင် ကျွန်တော်တို့ထုတ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် (decision) တွေဟာ လုံးဝမှားသွားပါမယ်။
- ကျွန်တော်တို့က ဆုံးဖြတ်ချက် (decision) မှန်ဖို့အတွက်က information က အရေးကြီးတယ်။ ဒီ information ကို ဘယ်သူကပေးမလဲ၊ တကယ်လုပ်နေတဲ့ အဖွဲ့ချုပ်တွေကပေးရပါမယ်။ တကယ့်လက်တွေ့ ground reality မှာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အားကစားအဖွဲ့တွေ၊ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်တွေက ပြောပါ။ အဖွဲ့ချုပ်ကိုပဲပြောပြော၊ ကျွန်တော်တို့ညွှန်ချုပ်ကိုပဲပြောပြော၊ ကျွန်မတို့က ဒါတော့အဆင်မပြေဘူး။ အနေထိုင်၊ အစားအသောက်ကအစ အကုန်ပြောပါ။ ဒါပြောတယ်ဆိုတာ တိုင်းပြည်အတွက် for the sake of the country တိုင်းပြည်ရဲ့ဂုဏ်ဆောင် ဒါအလုပ်ကိုပြောတာ ကိုယ်ကျိုးအတွက် မဟုတ်ဘူး၊ အားမနာပါနဲ့ ဒီနေရာမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပါ။ ဆက်သွယ်ပါ၊ အကြောင်းကြားပါ။
- နောက်တစ်ချက်က အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အိုလံပစ်ကော်မတီက ချီးမြှင့်တဲ့ အာရှတိုက်အတွက် Winner of the sports trophy 2002 ခုနှစ်ကရတယ်၊ ဒါအလွန် ဂုဏ်ယူစရာကောင်းပါတယ်။ Asia အတွက်ပေးတာ South East Asia တော့မဟုတ်ပါဘူး ဒါအလွန်ပဲအရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကျွန်တော်ပထမဆုံးအပိုင်းအနေနဲ့ ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဖွဲ့ချုပ်ရော၊ မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ချုပ်နဲ့ ရန်ကုန်တိုင်းအမျိုးသမီးဆပ်ကော်မတီကို တင်ပြလိုတာ စဉ်းစားစေလိုတာက ဘာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ နေထိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးထုတစ်ခုလုံးနဲ့ အထက်တန်းကျောင်းသူ၊ အလယ်တန်းကျောင်းသူတွေအားလုံး၊ တက္ကသိုလ်မှာတက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးအားလုံးကို ဘယ်လိုအားကစားစိတ်ဓါတ်ရှိအောင် လုပ်ရမလဲ၊ ဘာတွေကို အားကစားလုပ်အောင် ဘယ်လိုစည်းမျဉ်းလုပ်မလဲ၊ ဒါတွေကို ကျွန်တော်စဉ်းစားစေချင်တယ်။

- တက္ကသိုလ်တွေအားလုံးကိုသွားပြီး ဟောပြောပွဲတွေလုပ်မလား၊ ဘာလုပ်မလဲ၊ seminar တွေ လုပ်ပေးမလား၊ အဲဒါမျိုးတွေကိုလုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ပံ့ပိုးပေးမယ်၊ စီစဉ်ပေးမယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ချုပ် ဦးဆောင်ပြီးလုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ပံ့ပိုးမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပိုလုပ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ကျွန်တော်တို့အခုဆိုရင် outdoor sports equipment တွေ သူနာပြုသားဖွား ကျောင်း(၅၀)မှာ (၁)ကျောင်းကို (၃)ခုကနေ (၅)ခု တက်ပြီးပါပြီ။ ကျောင်းတိုင်း ကျောင်းတိုင်း မှာ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံခြားလို တကယ် electronic gymnasium မတတ်နိုင်ငြားသော်လည်း outdoor equipment တွေကို ကျောင်းတွေမှာ ထားပေးရမယ်၊ ထားပေးတယ်ဆိုတာက peer pressure လုပ်တယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကျောင်းသားတစ်ယောက် အားကစားလုပ်နေတာတွေ့ရင် နောက်ကျောင်းသားလုပ်ချင်တဲ့စိတ် ပေါက်လာမယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု domino effect ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- တံငါနားနီးတံငါ၊ မုဆိုးနားနီးမုဆိုးဆိုသလို တစ်ယောက်က Exercise လုပ်ရင် နောက် တစ်ယောက်ကလုပ်တယ်၊ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတွေဆိုရင် နှစ်ယောက်၊ တစ်ယောက်က လုပ်ရင် နောက်တစ်ယောက်ကလုပ်တယ်၊ တစ်ယောက်ဘုရားသွားရင် ကျွန်တော်ဘုရားသွား မယ်၊ တစ်ယောက်က ငါးမျှားရင်ငါးမျှားမယ်။ ဒီဟာကို create ပေးရမယ်၊ create လုပ်ပေးမယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အားကစား equipment တွေ တပ်ပေးဖို့လိုတယ်။ တပ်ပေးထားတဲ့ equipment လေးခုကို လေ့လာထားရမယ်။ အဲဒီလေးခုကို ကျွန်တော်တို့ ပြန် review လုပ်မယ်။ လေးခုရှိတဲ့အထဲမှာ ဘယ်ဟာကိုပိုလုပ်ကြသလဲ၊ တစ်နာရီလောက် ထိုင်ကြည့်လိုက်ရင် လေးခု ထဲက ဘယ်ဟာကို ပိုလုပ်ကြလဲဆိုတာကိုသိမယ်။ အဲဒီလို ပိုလုပ်တာကို ကျွန်တော်တို့က ပိုစီစဉ်ပေးမယ်။ အပိုတခုထည့်ပေးလိုက်မယ်၊ လေးခုမှာ တချို့ဟာဆို ကျွန်တော်မလုပ်ဘူး တစ်ထစ်ချကျွန်တော်မဆိုဘူး၊ ဒါမျိုးတွေကိုနည်းနည်း သုတေသနလုပ်ရမယ်။
- Outdoor equipment တွေကိုလာမယ့် ၂၀၁၇ ခုနှစ် ဘတ်ဂျက်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဝယ်မယ်။ ဝယ်တဲ့အခါမှာ အများကြီးဝယ်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် လုပ်တဲ့ဆိုင်တွေကို သေချာညှိပါ။ Quality အကောင်းဆုံး၊ ကြာရှည်အခံဆုံး၊ အကောင်းဆုံးနဲ့ ငွေကြေးအနည်းဆုံးနဲ့ရအောင် long term sustainability ကိုကြည့်ရမယ်။ နောက် သံချေးတက်တာ မဖြစ်ရဘူး၊ သံမဏိအကောင်းစား ဖြစ်ရမယ်၊ သံမကောင်းရင် ခဏလေးနဲ့သံချေးတက်မယ်။ ဒီကိစ္စကိုသေချာ review လုပ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ bulk purchase နဲ့သေချာလုပ်ပါ။ တင်ဒါတွေဘာတွေခေါ်ပြီး လုပ်မယ်၊ တက္ကသိုလ် တွေမှာထားမယ်၊ ကျောင်းတွေမှာထားမယ်။ တတ်နိုင်သမျှ အဆင့်လိုက်အဆင့်လိုက် အကုန် ထားပေးပါမယ်။

- နောက်တစ်ခုက နေ့စဉ်အလေ့အကျင့်၊ အားကစားလုပ်ဖို့အလေ့အကျင့်တွေကို ဘယ်လိုပေးမလဲ ကျွန်တော်ထင်တာတော့ seminar တွေလုပ်ပေးရမယ်။ ဒါတွေဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဘယ်လိုမဟာ ဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာကိုသုံးမလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ အမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ချုပ်အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တို့၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် တို့ကိုဖိတ်ပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ။ ဆိုလိုတာက high school မှာလုပ်တာနဲ့ တက္ကသိုလ် မှာ လုပ်တာမတူဘူး။ အစိုးရစက်ရုံတွေမှာ ဒါတွေကို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ပုဂ္ဂလိကတော့ ပြောလို့ မရဘူး။ လုပ်ချင်မှလုပ်မှာကိုး ဥပမာပြောရရင် ထိုင်းနိုင်ငံမှာဆိုရင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနမှာဆိုရင် နေ့ခင်း(၁၂)နာရီမှာ အကုန်လုံးရုံးပေါ်ကနေဆင်း သူတို့ရုံးကြီးကကြီးတဲ့ အခါကျတော့ အကုန်လုံးထွက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်း (exercise) လုပ်ရတယ်။ (၁၅)မိနစ် (၂၀) မိနစ်လုပ်ရတယ် ဝန်ကြီးကအစလုပ်တယ် အားလုံးပဲ။ ဒါဘာလဲဆိုတော့ (၁၅)မိနစ်လုပ်ခြင်း အားဖြင့် ထိရောက်မှုကမရှိသော်ငြားလည်း ချက်ချင်းအကျိုးမရှိသော်ငြားလည်း သူတို့မှာ ဒါကို လုပ်ရတယ်။ လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ခေါင်းထဲကိုဝင်သွားရင် သူတို့အိမ်မှာလုပ်တော့မယ်။ အဓိက ကတော့ (၁၅)မိနစ်လုပ်တာဟာ show ပဲ။ သူတို့ရဲ့စိတ်ဓါတ်ကို လုပ်အောင် နှိုးဆော်ပေးလိုက် တာပဲ။ အဲဒါလုပ်ဖို့ကတော့ နေရာတော့ရှိရမှာပေါ့ ထိုင်းနိုင်ငံ Ministry of Public Health က အဲဒါကို အမြဲလုပ်ပါတယ်။ နေ့တိုင်းလား တစ်ပတ်ကို (၃)ရက်လား လုပ်တယ်။ ဝန်ကြီးကအစ အကုန်တက်ပါတယ်။ အားလုံးပါပါတယ်။
- ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ်ကို ပြောချင်တာက မြို့နယ်အားကစားမှူးတွေ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ (၂၂၀)လောက်ရှိပါတယ်။ ဒီ (၂၂၀)ကိုတွေ့ပါ။ သူတို့နဲ့ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်တွေ မှာ ခေါ်တွေ့ပါ။ ဆရာတို့ ကျွန်မတို့ကို ဘယ်လိုပံ့ပိုးပေးမလဲ၊ ဆရာတို့ဘာတွေ လုပ်ပေးမလဲ၊ ကျွန်တော်တို့ဘာလုပ်ပေးရမလဲ အဲဒီလိုလုပ်ပေးစေချင်ပါတယ်။ ဒီမြို့နယ်အားကစားမှူးက သူဘာသာသူနေမယ်ဆိုရင် ပုံမှန်အလုပ်တွေပဲလုပ်မယ်။ လုပ်တဲ့အခါ out of the box thinking, innovative thinking နဲ့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဖြစ်စေချင်တယ်။ ဒါတကယ့် တကယ်ကတော့ ဒီအားကစားလုပ်တယ်ဆိုတာ multiple side benefits ရတယ်။ တစ်ချက်က အမျိုးသမီးထုကြီး ကျန်းမာမယ်ဆိုရင် သူတို့ကမွေးဖွားလာမယ့်ကလေးတွေက အလွန်ကျန်းမာမယ် development of the children born by athletes က ပိုကျန်းမာမယ်။ တကယ့် benefit အကျိုးတွေရမယ်။ အဲဒါတွေကြည့်ရမယ်။

- အားကစားလုပ်ရင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်မှုကျမယ်၊ ဆီးချိုဖြစ်မှုကျမယ်၊ ဒီသွေးတိုးရောဂါ ဆီးချို ဖြစ်မှုကျတယ်ဆိုရင် သူ့ကိုယ်တိုင်ကိုက အကျိုးရှိတဲ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အား ကစားဝန်ကြီးဌာနလည်း အကျိုးရှိမယ်။ ဘယ်လိုအကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ ဆေးရုံလာတဲ့သူတွေ လည်း နည်းသွားမယ်၊ ဆေးရုံမှာရှိတဲ့ ဆရာဝန်တွေသည် (၁၀၀)လာမယ့်အစား (၅၀)လာမယ် ဆိုရင် ဒီ(၅၀)လုံးကိုပိုပြီး quality care အရည်အသွေး ပြည့်မီစွာပေးလို့ရပါတယ်။ ထို့အပြင် လူနာလာတာနည်းတဲ့အတွက် ဆေးသုံးမှုလည်းမရှိဘူး၊ ဓါတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးမှုကလည်း လျော့ သွားမယ်၊ ဓါတ်မှန်ရှိတာလျော့သွားမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံ ငွေကြေးပိုထွက်လာမယ်။ ထွက်လာတဲ့ငွေကြေးကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်တဲ့ အခြားဟာမှာ သုံးလို့ရတယ်။ ဒီအားကစား ကို အပေါ်ယံကကြည့်တော့ ဒီဟာလေးကိုပဲလုပ်တာ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီနောက်ကွယ်မှာ a lot of side benefits အလွန်အကျိုးရှိတဲ့အချက်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်အရေးကြီး ပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားကိုတွဲပြီး ဝန်ကြီးဌာနလုပ်ထားတာလည်း တော်တော်ကောင်းပါ တယ်။ တကယ်လိုက်ဖက်ညီတဲ့ combination ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က အားလုံးသိတဲ့ အတိုင်း အားကစားသမားတွေရဲ့စိတ်ဓါတ်ဟာ ရိုးရိုးလူတွေစိတ်ဓါတ်နဲ့မတူပါဘူး သူတို့မှာ ကူညီချင်တဲ့စိတ်၊ ပရဟိတစိတ်တွေပေါ်လာတယ်။ ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာလည်း သမာသမတ်ကျ တယ် အားကစားသမားတစ်ယောက်ဟာ အထူးသဖြင့် ဂျူဒိုတို့ ဘာတို့ဆိုရင်သူများကို မဟုတ် တာမလုပ်ဘူး။ ဒါမျိုးတွေပေါ့လေ အများကြီး လုံးဝကွာပါတယ်၊ ဒါတော့ သုတေသနလုပ်ကြည့် စရာတောင်မလိုပါဘူး၊ လူတိုင်းသိပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ဒီအားကစားလုပ်မယ်ဆိုရင် ပါးစပ်နဲ့ပဲ လျှောက်လုပ်လို့မရပါဘူး။ လုပ်မယ့် အားကစားပစ္စည်းတွေဟာ ဈေးသက်သက်သာသာရဖို့လိုတယ်၊ ဒါလည်း ကျွန်တော်အနေနဲ့က တော့ သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးနဲ့ ပြောမယ်။ ဒီအားကစားပစ္စည်းတွေ တင်သွင်းတဲ့အခါမှာ အခွန် လျော့ပေါ့ပေးဖို့။ အားကစားပစ္စည်းတွေကို အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့်ရဖို့ ဘယ်လောက်ထိပေးနိုင် မလဲ၊ ဒါမှ ဈေးပေါ့ပေါ့ရမယ်။ ဥပမာ- badminton racket တစ်ခုဟာဈေးကြီးရင် ကျွန်တော် တို့ မဝယ်နိုင်ဘူးလေ။ ကျွန်တော် ဆေးကျောင်းမှာ ဇီဝကမ္မဗေဒ (physiology) ဘာသာရပ် သင်ရပါတယ်။ ဒီမှာကျွန်တော် ကောင်းကောင်းမှတ်မိတယ် အဲဒီမှာ အားကစားလုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားမယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားမယ်ဆိုရင် ဆီးချိုဖြစ်တာနည်းမယ်၊ သွေးတိုးဖြစ်တာနည်းမယ်၊ ရောဂါဖြစ်လာမယ့်အန္တရာယ်ကို လျော့ကျသွားမယ်။

- နောက်တစ်ခုက အားကစားလုပ်ရင် brain မှာ serotonin ထွက်လာရင် သူက feeling of satisfaction ရတယ်။ endorphin တွေထွက်လာပြီး ရောက်လာမယ်။ နောက်တစ်ခုက အမျိုးသမီးဆိုရင် ပိုပြီးတော့ကြည့်ကောင်းလာမယ် မဝဘူးပေါ့။ ကိုယ့်ဟာကို confidence, self esteem အကုန်လုံးရှိလာမယ်။ ဒါ့အပြင် body မှာရှိတဲ့ lipid တို့၊ triglyceride အဆီဓါတ်တွေ အကုန်ကျသွားမယ်။ ရေရှည်မှာ အသက်ရှည်ဖို့ အများကြီးဖြစ်လာမယ်။ ဒါတွေက အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ကြွက်သားတွေ သန်မာလာမယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးအတွက်က ဘာအရေးကြီးလဲဆိုရင် bone density အသက်ကြီးရင် အမျိုးသမီးက estrogen နည်းသွားတဲ့အတွက် osteoporosis ဖြစ်ပြီး အရိုးတွေကပျော့လာပြီး အရိုးကျိုးသွားနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ပေါင်ရိုးတွေဘာတွေ ဒီဟာတွေ မဖြစ် တော့ဘူး။ အားကစားလုပ်တဲ့အခါ bone density ဟာ အရိုးရဲ့သိပ်သည်းမှုဟာ တက်လာတယ်။ ဒါတွေကြောင့် ဒီအခုထိုင်နေတဲ့အမျိုးသမီးတွေ လက်ရွေးစင်အားကစားသမားတွေ သူတို့က အသက်တော်တော်ရှည်မယ့်လူတွေ ကျွန်တော်တို့နဲ့စာရင် အလွန်ကောင်းတယ်။ သူတို့ရဲ့ personal benefit ပေါ့။ မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးမှာလည်း အများကြီးအကျိုးရှိတယ်။ ပိုပြီးတော့ ကောင်းကောင်းအိပ်နိုင်မယ်။
- တစ်ခုပဲရှိတယ် ကျွန်တော်တို့က အားကစားလုပ်ရင် သုတေသနမပါဘဲနဲ့မရဘူး။ အားကစားမှာ အားရှိရုံနဲ့လည်းမရဘူး၊ အားကစားအမျိုးအစားအပေါ်မူတည်ပြီးတော့ တချို့ကပညာပါတဲ့ sports တွေရှိတယ်၊ တချို့ကအားယူတဲ့ sports တွေရှိတယ်။ ဒါတွေကို သုတေသနလုပ်မယ်၊ သုတေသနလုပ်ဖို့လည်း ဒေါက်တာမြလေးစိန်ကို ပြောပြီးပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ဒီနှစ်မှာ နိုင်ငံတော်အစိုးရဆီက သုတေသနအတွက်ကို ဒေါ်လာသန်း(၁)ထောင်ရပါတယ်။ တစ်နှစ်အတွင်း ကျွန်တော်တို့သုံးမယ်။
- အားကစားကိုလုပ်တဲ့အခါ implementation research လုပ်ကြည့်မယ် ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဘယ်လောက်တက်တယ်၊ အဲဒါမျိုးတွေ ကျွန်တော်တို့လုပ်ရပါတယ်။ Sports physiology, sports science အကုန်လုံးကျွန်တော် သုတေသနတွေလုပ်မယ်၊ BSc(Sports) မှာလည်း ဒါတွေလုပ်ခိုင်းမယ်။ သင်ရုံတင်မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါတွေလုပ်ခိုင်းတယ်။ နောက်ပြီးတော့ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံမှာလည်း အားကစားနဲ့ပတ်သက်ပြီး လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဘာတွေအကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ pamphlet တွေ ထုတ်မယ်။ ထုတ်ပြီးကျွန်တော်တို့ အကုန်လိုက်ဝေမယ်။ ဒါမှလူတွေကလုပ်မှာ၊ လူတွေက အားကစားလုပ်ရင် ကျန်းမာတယ်။ ဘယ်လိုကျန်းမာလဲ၊ ရေရှည်မှာ ဘယ်လိုအကျိုးရှိလဲ၊ ဒါတွေ

အကုန်လုံးပြောရမယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ health literacy နည်းတယ်။ ကျန်းမာရေးအသိ ပညာ အထူးသဖြင့်နယ်မှာ မြင့်တင်ပေးရမယ်၊ အဲဒါတွေလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

- အားကစားပိုလုပ်အောင်ဆိုတော့ တတ်နိုင်သမျှ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေကို မြို့နယ်အလိုက်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကျောင်းသားအားကစားပွဲတော်တွေလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သုံးနှစ်တစ်ခါလောက်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ပြိုင်ပွဲတွေ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ အရင်လောက်မရှိတော့ဘူး။ ကျွန်တော် တို့ ကျောင်းသားဘဝတုန်းကဆိုရင် ရှိပါတယ်၊ ဒါတွေ ကျွန်တော်တို့လုပ်ပေးမယ်။ လုပ်ပေးတဲ့ အခါမှာ တိုင်းဒေသကြီးနဲ့ပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ လူမှုရေးဝန်ကြီးတွေနဲ့ ပေါင်းပြီးလုပ်မယ်။ ဆိုလို တာက အားကစားတစ်ခုလုံး တိုးတက်ဖို့ဆိုရင် multi-prong approach နဲ့ သွားရမယ် တခုတည်း သွားလို့မရဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာကို brainstorm လုပ်ချင်ပါတယ်။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တို့က အချင်းချင်း brainstorm ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ၊ လုပ်တဲ့ အခါမှာ သူသက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့ချုပ်၊ ဒီအမျိုးသမီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘောလုံးပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့အဖွဲ့ချုပ်တွေ နဲ့ပါဝင်ပြီး ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဒီအတိုင်း ကျွန်တော်တို့သွားလို့မရဘူး၊ business as usual လုပ်လို့ မရဘူး။ ဒီခေတ်မှာ ဆန်းသစ်တဲ့နည်းလမ်းတွေ ကျွန်တော်တို့လုပ်ကြည့်ရမယ်၊ လုပ်ကြည့်ဖို့ အတွက် brainstorming တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆွေးနွေး၊ ဘာဖြစ်နိုင်လဲ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာကို DG အနေနဲ့ စဉ်းစားပါ။
- နောက်တခုက ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ အမေရိကန်မှာဆိုရင် အားကစားတော်တဲ့လူတွေ ကို တက္ကသိုလ်တွေက တစ်ခါတည်းခေါ်လိုက်တယ်။ ကျောင်းလခ မယူဘူး၊ မယူတဲ့အပြင် သူတို့ ကိုပံ့ပိုးပေးတယ်။ သူတို့တက္ကသိုလ် NBA (National Basketball Association) က ခေါ်တာ တက္ကသိုလ်တိုင်းမှာရှိတယ်။ တော်ရင်တော်သလို ငါ့တက္ကသိုလ်လာ စာသင်ဘွဲ့ပေးမယ်၊ ကျန်တာတွေကအစ အကုန်ပေးတယ်၊ အဲဒီလိုလုပ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာတော့ အဲဒီ လောက်ထိမရှိသေးဘူး၊ အဲဒါတွေလုပ်ဖို့ တဖြည်းဖြည်းတော့ပေါ်လာမှာပါ။ နောက်တစ်ချက် အရေးကြီးတာကတော့ အားကစားသမားတွေရဲ့ဘဝအာမခံချက်ရှိဖို့လိုတယ်။ သူတို့ အားကစား လုပ်ပြီး စာမသင်နိုင်ဘူး၊ ကျောင်းမှာစာသင်ရင် ဒီလူတွေကို ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတော့ ကျွန်တော် တို့က အောင်ဖို့တော့လိုတာပေါ့လေ၊ B.Sc ဖြစ်ဖြစ်၊ B.A ဖြစ်ဖြစ် အောင်ဖို့လိုတယ်။
- ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှာ မူဝါဒတစ်ရပ်ရှိဖို့လိုပါတယ်။ အားကစား လုပ်တဲ့ လက်ရွေးစင်အားကစားသမားတွေကို အလုပ်ခန့်တဲ့နေရာမှာ ဦးစားပေးပြီးခန့်မယ်။ ဒါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ within our authority မှာရှိပါတယ်၊ ဘဝအာမခံချက်ရှိအောင် မလုပ်ဘဲနဲ့

ရွှေတံဆိပ်ဆုကြီးကိုငြိမ်းတော့ စားစရာမရှိဘူး။ ဘဝအာမခံချက်မရှိဘူးဆိုရင် မကောင်းဘူး။ ဘာမဆိုလူဟာ (Hope)မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လုပ်နေတာ၊ သူတို့ရဲ့ ဘဝအာမခံချက်ရှိအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ ကျွန်တော်တို့က အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနတင်မကပါဘူး ကျန်းမာရေး ဘက်မှာလည်း ခန့်လိုရပါတယ်။ အဲဒါတွေ ကျွန်တော်တို့လုပ်ပေးမယ်၊ ဘဝအာမခံချက် ဒါတွေ ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ DG တို့အနေနဲ့လည်း အဲဒါလေးကို နည်းနည်းစဉ်းစားပြီးတော့ ပြောစေချင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ကပြောနေရုံမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်။ ဝန်ကြီးပါးစပ်ကပဲ လျှောက်ပြောနေတယ်လို့ ဖြစ်လို့မဖြစ်ဘူး။ အလုပ်ခန့်တဲ့နေရာမှာ ဦးစားပေးခန့်မယ်၊ အားကစား သမားတွေကို ကျွန်တော်လည်း ခန့်မယ် ဟိုတလောတုန်းကလည်း ခန့်ထားတယ်။ သူတို့တော်လို့ ဆိုရင် သူတို့နည်းပြ (Coach) အနေနဲ့ သူတို့ကိုပြန်သုံးမယ်၊ လုပ်စရာတွေက အများကြီးရှိ ပါတယ်။

- ကျွန်တော် ဒါတွေကို brainstorm လုပ်စေချင်ပါတယ်၊ အားလုံး ဝိုင်းပြီးစဉ်းစားပြီးလုပ်မယ်။ လာမယ့်နှစ်မှာတော့ သုတေသနနဲ့ ဒီဟာကို အကုန်တွဲလုပ်မယ်။ အားကစားကို ဘယ်လိုလုပ် ရင်ကောင်းမလဲ၊ ကျွန်တော်တို့ BSc(Sports) ကလည်း နောက်နှစ်ဆိုရင် ထွက်တော့မှာပါ။ ထွက်လာရင် သူတို့ရဲ့အားကိုယူမယ်။ သူတို့သင်တဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွေကို ကျွန်တော်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ အားကစားကို Scientifically ပြိုင်မှရ မယ်။ အမေရိကန်၊ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံတွေမှာ အားကစားကို သိပ္ပံနည်းကျလုပ်တယ်။ ကျွန်တော် လည်း TV မှာ အများကြီးကြည့်ပါတယ်၊ literature တွေမှာကြည့်တဲ့အခါ သူတို့က သုတေသန လုပ်ပြီးတော့ နိုင်အောင်လုပ်တာ၊ အရမ်းမလုပ်ဘူး။ ဇီဝကမ္မဗေဒတို့၊ ကြွက်သားလှုပ်ရှားပုံတို့ကို သူတို့သေချာလေ့လာတယ်။ ဒါတွေကို ကျွန်တော်တို့ လေ့လာရမယ် ဒါတွေဟာတဖြည်းဖြည်း ချင်းလုပ်ရမယ်၊ တစ်ခါတည်းနဲ့မဖြစ်ဘူး။ ဒါတွေဟာ step wise, phase wise နဲ့သွားရမယ်။
- နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ပြောချင်တာကတော့ မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ချုပ်နဲ့ ရန်ကုန်တိုင်း ဒေသကြီးအမျိုးသမီးဆက်တိုက်မတီက ဒီလိုစလုပ်ပေးတဲ့ အမျိုးသမီးအားကစားများအား ထောက်ပံ့ လှူဒါန်းတဲ့လုပ်ရပ်တို့ကိုလည်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ဒီလိုငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးရုံ လေးတင်မကပါဘူး၊ အကြံဉာဏ်ပေးပါ။ အကြံဉာဏ်ပေးတယ်ဆိုတာ ဆရာမတို့ ဘက်ကအမြင်၊ ကျွန်တော်တို့ဘက်က ဒါပဲမြင်တယ်၊ ဟိုဘက်ကအမြင် ဒီအမြင်နှစ်ခုတို့ ပေါင်းလိုက်မှသာလျှင် အလွန်အကျိုးရှိတဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်မယ်။ အားမနာပါနဲ့ brainstorm လုပ်ပါ။ အကြံဉာဏ်ပေး

ပါ။ ကျွန်တော်တို့လက်ခံဖို့ အဆင်သင့်ပါပဲ။ အားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနားတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်
- ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ချုပ်မှ တာဝန်ရှိသူများ
- ရန်ကုန်တိုင်းအမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့ဆပ်ကော်မတီမှ တာဝန်ရှိသူများ
- ရန်ကုန်နှင့် နေပြည်တော်မှ အမျိုးသမီးလေ့ကျင့်ရေးအားကစားသမားများ

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)