



**A COLLECTION  
OF CREATIVE  
WRITING**  
BY MAY DOE KABAR





နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကျေးလက်အမျိုးသမီးများကွန်ရက်

**A Collection of Creative Writing**  
by May Doe Kabar

Copyright © 2017 by May Doe Kabar National Network of Rural Women | မေတို့ကမ္ဘာ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကျေးလက်အမျိုးသမီးများကွန်ရက်



The poems and stories in this collection were written by Myanmar rural women members of the May Doe Kabar Network during the period 2015-2017 and were submitted through the iWomen Inspiring Women App. They have been compiled by the iWomen team. Hundreds more stories and poems are available on the iWomen App.

**To All Women of Myanmar**



နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ခေတ်လက်အမျိုးသမီးများကွန်ရက်

### **May Doe Kabar**

May Doe Kabar National Network of Rural Myanmar Women connects 20,000 rural women and their families across eight states and regions in Myanmar. It has at its core a network of 2,000 women saving and lending groups (self-reliant groups) and 31 women-led civil society organizations (township leading groups). May Doe Kabar was launched on October 2015 with support from the United Nations Development Programme. It creates a channel for realising the collective voices of rural women for inclusion in local and national policies. May Doe Kabar responds to the current needs and long-term aspirations of rural women and to promote the role and leadership of rural women to contribute to sustainable development and gender equality.





# women

စွမ်းရည်မြှင့်မားမေ့အင်အား

## **iWomen Inspiring Women App**

iWomen Inspiring Women App is a free mobile app which was co-developed by May Doe Kabar members, tech women and UNDP innovators as a platform to network together the 2,000 women saving and lending groups into one cohesive national network. iWomen App connects women living in rural villages across Myanmar to inspire, foster self-belief and channel mentorship and peer support into their daily lives as they expand their roles in public and private spheres to become respected leaders in their communities.

iWomen App captures rural women's attention by sharing human interest personal stories (Be Inspired Function); gives rural women knowledge on topics such as renewable energy, entrepreneurship, market, laws, rights, technology (Be Knowledgeable Function); provides a sharing platform where women can discuss, in private, issues of concern and receive remote mentorship (Talk Together & Be Together); runs competitions with prizes to embed the knowledge in the rural women's minds and functioning as a project monitoring and evaluation tool (Ready to Play Function).



## Welcome

May Doe Kabar, initiated by kind people of the world,  
is welcoming common flowers with open arms,  
to nurse and nurture them,  
like gardener with noble attitude, into royal flowers.

**Chaw Su**

## Empowerment

Women are empowered by iWomen,  
Become world famous and flying high in the air,  
Many problems are being solved,  
The little bird in the air, flying around the world to show what women can do,  
Moving forward, hand in hand to help May Doe Kabar grow,  
Let's work for development with the aim to create a beautiful world,  
iWomen helps to nurture women leaders.

**Thet Thet Win**





## ကြိုဆိုပါတယ်

ကမ္ဘာတဝှမ်းမှမေတ္တာရှင်များ စတင်အကြံပြု ဖွဲ့စည်းခဲ့သောမေတို့ကမ္ဘာမှ ကျေးလက်တောမှ ပွင့်ကာနေသော တောပန်းများအား မေတို့ကမ္ဘာ့ယုတ်မှူးမှ ပင်မြင့်ထက်ကပန်းသခင်ကဲ့သို့ နိုင်ငံအလယ်မှာ တင့်တယ်စေရန် ရည်ရွယ်မျှော်မှန်း ဖြတ်စိတ်ထားနှင့် နွေးထွေးကြိုဆို ပြုစုပျိုးထောင်နေလေသည်။

### ချောဆု

စွမ်းရည် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်ရေး iwomen ကမြှင့်တင်ပေး လျှမ်းလျှမ်းတောက်လို့ ကမ္ဘာကျော် လေလှိုင်းထဲမှာ နေရာယူနေရ အခက်အခဲများစွာ ဖြေရှင်းပေး လေလှိုင်းကြားက ငှက်ကလေး ကမ္ဘာအနှံ့ပျံသန်းကွယ် မေတို့စွမ်းရည်ပြဖို့ရယ် တူညီလက်တွဲရှေ့ဆက်လမ်း မေတို့ကမ္ဘာ တိုးတက်လမ်း ဖွံ့ဖြိုးရေးတွေ လုပ်ကြမယ် အနာဂတ်ကမ္ဘာ လှဖို့ရယ် အမျိုးသမီး ခေါင်းဆောင်ဖော်ထုတ်ရေး iwomen ကကူညီပေး သက်သက်ဝင်း



## *A Letter to My Friend*

Dear Friend, I recall our childhood as I read this letter. We had a hard time when we were young. Poverty is like a cycle passed from generation to generation. From our grandmothers to our mothers and to us. We need to do something not to pass this to our children and grandchildren any more. We must develop ourselves. We must start from ourselves first, then our households, our villages and finally our country.

I could reflect on many things only when I became a member of May Doe Kabar. As May Doe Kabar is a network having linkages with national and international organizations, we have many opportunities to gain knowledge, skills and learn about technology. I think about our rural women. They live in poverty and have no education through no fault of their own. Every rural woman is beautiful in her own way. That beauty is not in the face, but it's a light in the heart. If we can illuminate the world with this light, the world will be more beautiful and peaceful for us. This is my dream. To make this dream come true, we need to have self-confidence. To become a mentally strong and capable person, we must dig a well and grow water lilies by ourselves. Only when we do it in practice will we come to know how to dig to get fresh clean water and how to collect good water lily seeds and nurture them.

My friend, we must overcome a large number of obstacles to become a successful person. I know that you also can do it. I am sure that you are working very hard to set aside your hurt feelings and to overcome difficult emotions.

**Ma Thein**

## သူငယ်ချင်းထံသို့ပို့စာ

သူငယ်ချင်းရေး... ဒီစာကိုရေးနေတဲ့အချိန်မှာ ဒို့ငယ်ငယ်တုန်းက ဘဝကို ပြန်လည်သတိရမိတယ်။ သတိရတဲ့ အကြောင်းတွေကိုလည်း ထည့်ရေးလိုက်တယ်။ သူငယ်ချင်းရေး၊ ဒို့ဒီလိုရေးလို့ ပတ်ဝန်းကျင်က ဝေဖန်ချင်ဝေဖန်ပါစေ။ ဒို့ရဲ့ဘဝတွေက ကြမ်းခဲ့တယ်လေ။ ဒါတွေက ဒို့အဖွားတွေ အမေတွေ လက်ထက် တည်းက အစဉ်အလာလို ဖြစ်ခဲ့တာလေ။ အခုဒို့တွေက ဒီအစဉ်အလာကြီးကို ဒို့သားသမီး မြေးမြစ်အထိ မကူးစက်ရအောင် ပြုပြင်ဖို့လိုပီ သူငယ်ချင်းရေး။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အရင်ပြင်ရမယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့်အိမ် ၊ ကိုယ့်ရွာ ၊ ကိုယ့်မြို့ ၊ ကိုယ့်နိုင်ငံ အထိစဉ်းစားကြရမယ်။

ဒို့ခုဆိုရင် မေတို့ကမ္ဘာ့အဖွဲ့ကြီးကို ရောက်မှအများကြီး တွေးတတ်လာတယ်။ စဉ်းစားတတ်လာတယ်။ သူငယ်ချင်း မေတို့ကမ္ဘာ့ အဖွဲ့ကြီးက ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖွဲ့စည်းတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ထားတာဆိုတော့ ဒို့တွေ နည်းပညာ နည်းစနစ်တွေ ၊ ဗဟုသုတတွေ ၊ အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရတယ် သူငယ်ချင်း ။ ခုဆိုရင် ကျေးလက်က အမျိုးသမီးလေးတွေအကြောင်း စဉ်းစားမိတယ်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ပညာရေးနိမ့်ကျတာကလွဲရင် ဘာအပြစ်မှမရှိပါဘူး။ ဒို့အမျိုးသမီးတွေမှာ ပင်ကိုယ်အလှတွေ လူတိုင်းမှာရှိကြပါတယ်။ အဲ့ဒီအလှက ဖြူစင်သန့်ရှင်းပြီး စာနာထောက်ထားတတ်တဲ့ စိတ်အလှ ရှိကြပါတယ်။

အဲဒီအလှတရားတွေနဲ့ လောကကို အလှဆင်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒို့တွေပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ ကမ္ဘာလေးဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ကူးယဉ်အိမ်မက်ကလေး မက်မိတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိဖို့ လိုတယ်သူငယ်ချင်းရေး။ စိတ်ဓာတ်တွေခိုင်မာပြီး စွမ်းချည်တွေပြည့်လာဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ဟာကိုယ် ရေတွင်းတူးပြီး ကြာစိုက်ကြည့်မှ ကိုယ့်စွမ်းရည်ဘယ်လောက်ရှိလည်း သိရမှာလေ။ ရေကောင်းရေသန့်ရဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရတယ် ၊ ကြာမျိုးကို ဘယ်လိုစုစောင်း ရှာဖွေရတယ် ၊ ရှင်သန်အောင် ဘယ်လိုပြုစောပိုးထောင်ရတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်မှ အောင်မြင်မှုတွေရတယ် သူငယ်ချင်းရေး ။ အောင်မြင်တဲ့သူ တယောက်ဟာလည်း အခက်အခဲတွေ အများကြီးကျော်ဖြတ်ရတယ် သူငယ်ချင်းရေး ။ မင်းဆီမှာလည်းအဲ့ဒီလိုအချင်အချင်တွေရှိပြီးသားပါ ။ မင်းခံစားချက် နဲ့ နာကျည်းမှုတွေအတွက်အလုပ်တွေအများကြီးလုပ်နေလိမ့်မယ်လို့ယုံကြည်ပါတယ်သူငယ်ချင်း။

**မသိန်း**

We are afraid of this tricky world  
Don't dare to go far  
With great fear in heart  
Like miserable caged birds  
Now come iWomen  
We can share knowledge and wisdom  
Go together hand in hand  
Bright future as leaders risen

**Thet Thet Win**

### *Kindness, Like a Boomerang Always Returns*

It may be your first step, but don't be afraid. Keep your eyes open, your ears open and grab everything you can, read and learn! Be brave and face the challenges by going hand in hand. Opportunity knocks only once. Success is near.

Make it a habit to try to put yourself in the shoes of another person. Kindness, like a boomerang always returns. Whoever you work for - for your family or for community, be honest and don't expect to get anything back. Because what you really want is waiting for you. Be willing to serve others. Make your own dream and the dream for your group come true. Success is within your reach.

**Cho Aye**



မာယာလောက ပြောနေကြလို့  
 ကမ္ဘာအလင်း လှမ်းမျှော်ကြည့်ဖို့ မတွေးဝံ့ပြီ  
 ရင်မှာစွဲလမ်းကြောက်စိတ်တွေနဲ့  
 လှောင်အိမ်ထဲကတုတ်လို့ပဲ  
 အသိချင်းဆက် ဉာဏ်ချင်းဆက်လို့  
 ဖေးမကူညီ အနာဂတ်ဆီသို့  
 ထွန်းလင်းတောက်ပ iWomen က  
 စွမ်းရည်မြှင့်လို့နေလေပြီ  
 ကျွန်မတို့အစွမ်း ကမ္ဘာလှမ်းပေါ့  
 ဦးဆောင်သူများ ဖြစ်ရမည်။  
 သက်သက်ဝင်း



သင့်အတွက် ပထမခြေလှမ်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြောက်ပါနှင့်။ မျက်စိဖွင့်နားစွင့်၊ လှေလာ ၊ သင်ယူ ၊ စာများများဖတ် ၊ အသုံးချ သတ္တိရှိရှိ အခက်အခဲ ၊ စိန်ခေါ်မှု တွေနဲ့အတူ တို့လက်တွဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ခဲ့ကြီး ရင်ဆိုင်လိုက်စမ်းပါမိတ်ဆွေ။ အခွင့်ရေးဆိုတာ နှစ်ခါမရဘူး။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ သင့်အနားမှာပါ။

ဗျာ တန်ဖိုးရှိသူ အချင်းချင်း ကိုယ်ဘက်သူဘက် မှာတော့ပေးတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို ကြိုးစားမွေးမြူထား ...။ စေတနာ သူနေရာကို ဝင်ကြည့်စာနာ စိတ်ထားစေတနာမှန်ရင် ရောင်ပြန်ဟပ်လာမယ် ။ မျှော်လင့်ချက် မိသားစုတွက်ဘဲလုပ်လုပ် အများကောင်းကျီ ၊ ဘဲလုပ်လုပ် ပြန်ရလို့စိတ်နဲ့မလုပ်ဘဲခိုးသား လိုက်စမ်းပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သင့်ရဲ့အနားမှာ သင်လိုချင်တဲ့အရာ စောင့်နေလို့ဘဲ။ အိမ်မက် ပရဟိတစိတ်လေးနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်သင်ရဲ့ အိမ်မက် သင်ရဲ့အဖွဲ့အတွက် လက်တွေ့ကျကျ အကောင်အထည်ဖော်လိုက်စမ်းပါ...အောင်မြင်မှုဟာမင်းအနားမှာ ပါ။

ချိုအေး



When I was young I had a hard time.  
My mother work hard without complaining,  
She supported me so that I didn't feel inferior because I was a fatherless child,  
She tried her best to increase the property left by my father,  
She is my role model.

**Aye Chan Aung**

Endure stoically ups and downs of life without fear,  
Believing that I can achieve my goals one day.

**Win Yaung**



ဘဝအစ ငယ်စဉ်က ကြမ်းတမ်းမှုနဲ့ ကြုံခဲ့တယ်။  
အပြုံးမပျက် နှလုံးထက် အမေ ခမျာ ကြိုးစားတယ်  
အဖမဲ့သား လူအများကြား ဂုဏ်ယူဝင့်စေဖွယ်  
ကျန်ရှိပစ္စည်း မပစ္စည်း တိုးပွားအောင်သာ အမေကြံရွယ်  
အမေ နှလုံး လူတကာထုံး နှလုံးမှုစေဖွယ် အတုယူစရာ ဤကဗျာ အားလုံးသိစေဖွယ်  
**အေးချမ်းအောင်**

တုံ့လှုပ်မှုကင်း စိတ်ကိုတင်း ညင်းပမ်းမှုဒဏ် လောကဓံကိုအာခံတူပြိုင် ငါ့ရင်ဆိုင်မည် ပန်းတိုင်တစ်နေ့ရောက်ရမည်။  
သူငယ်ချင်းတို့အားလုံး မိမိတို့လိုရာ ပန်းတိုင် ရောက်အောင် လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်ဓါတ်မကျဘူးနော်။  
**ဝင်းရောင်**

*I Want to Be a Good Village Tract Administrator.  
I Will Try My Best to Be a Good Mother.*

Dear May Doe Kabar rural women members, in the past the idea of serving other people never crossed my mind. I struggled hard to survive with many leaks in the roof and many holes in the walls of bamboo matting, no electricity and a shortage of water. In 2005, I first met someone who could light up my life: UNDP's Human Development Initiative. Thanks to this project, I came to know, for the first time in my life, that a citizen despite living in the rural area could serve other people. Although I am uneducated and I am not a civil servant, I want to work for the community without anyone forcing me to do so.

**Nyunt Yee**

Be brave when facing failure,  
Be patient when striving for something  
And remain humble in the face of success.

**Rose Lay**





## ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပါသည်။ မိခင်ကောင်းဘဝဖြစ်အောင်ကြိုးစားနေထိုင်ပါမည်။

ချစ်လှစွာသော မေတို့ကမ္ဘာ ကျေးလက်အမျိုးသမီး အဖွဲ့ဝင်များ... လွန်လေပြီးသော အချိန်က မိုးကမလုံ ၊ ထင်ကာကြာကြာ ၊ မီးကမရှိ ၊ ရေကရှားပါး၊ တစ်နေ့စာ တစ်နေ့ ရုန်းကန်နေရတဲ့ ဘဝမှာ အများအကျိုးကို ဆောင်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးလေး အိမ်မက်တောင် မမက်ခဲ့ဘူးပါ။ ဒီလိုနဲ့ ၂၀၀၅ခုနှစ် ၊ ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ရက် မှာ ဘဝရဲ့ အလင်းရောင်ကို ပေးစွမ်းမည့်သူကို စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ အဲဒါကတော့ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ် ကျေးလက် လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေး စီမံကိန်းကြီး ပါတဲ။ ဒီ စီမံကိန်းကြီး ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကြောင့် နိုင်ငံသား တစ်ယောက် ကျေးလက်မှာ နေထိုင်ပေမဲ့ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်သူ ဖြစ်ရန် အသိစိတ်လေးများကို ရရှိစေခဲ့ပါသည်။ ပညာမတတ် ၊ အစိုးရဝန်ထမ်း မဖြစ်သော်လည်း ထိုအသိစိတ်က သူတစ်ပါး အတင်းအကြပ်စေခိုင်းတာ မဟုတ်ဘဲ မိမိနားလည်မှုဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပြုလွန်လေပြီးသော အချိန်တွေက မိသားစုနဲ့အတူ မရေရာမသေချာတဲ့ ဘဝမှာ မိုးကမလုံ ၊ ထင်ကာကြာကြာ ၊ မီးကမရှိ ၊ ရေကရှားပါးပြီး တစ်နေ့စာတစ်နေ့ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုံးပမ်းဖြေရှင်းနေရပြီး အမှောင်ထုထဲမှာ စမ်းတစ်ပါး ဂျောက်လှမ်းခဲပြီး ဘဝကို ရုန်းကန်နေခဲ့ပါသည်။

### ညွှန်ချက်

ကျန်းချိန်မှာ ရဲရင့်ပါ။ ကြိုးစားချိန်မှာ သည်းခံပါ။ အောင်မြင်ချိန်မှာ တည်ငြိမ်ပါ။

အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင် တစ်ယောက်အနေနဲ့ အနည်းဆုံးတော့ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတရှိရမယ်။ အသက်ကြီးဖို့ မလိုပါဘူး။ ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်ပဲ ကိုယ်ခေါင်းဆောင် ဖြစ်နေလို့ မရပါဘူး။ ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ အများပြည်သူကို အလုပ်အကျွေးပြုမယ့်သူတွေပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလို ခေါင်းဆောင်မျိုးကိုသာ စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝတဲ့ အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်လို့ ကျွန်မ သတ်မှတ်ပါတယ်။

### နင်းဆီလေး

## Strength

Though we are miles apart  
All start a journey with the same heart  
**Thet Thet Win**

တနယ်ဆီခြား မိုင်ပေါင်းဝေးလဲ  
ပုံရိပ်ပမာ ထင်ဟတ်နေဆဲ  
လက်တွဲတူညီ မေတို့ကမ္ဘာ ရှေ့ခရီးဆီသို့  
**သက်သက်ဝင်း**



## *Rural Women Let's Keep Working Together Without Feeling Small*

To be able to lead a peaceful life all the human beings need to be treated without discrimination, they should be treated equally. We should be able to share our ideas and exchange our views. We should not have jealousy and should treat others with empathy. If we can achieve this, there will be no abuses, violence, killing and insults. But we are now facing wars, conflicts, violence and abuses.

On the other side of the story, we also have opportunities to overcome the challenges we face as women and those of our children. I benefit from UNDP trainings and now I can lead and support the women in my township, and I can inspire my family. Thanks to UNDP, my life has completely changed.

Another thing which has changed my way of thinking and developed my capacity is the mobile app for rural women, iWomen Inspiring Women App. Whenever I feel depressed and want to give up, I always read "Be inspired" section. After reading it, I feel inspired and can overcome the problems and difficulties.

As long as I live, I will always get up again and again whenever I will fall down. I will never give up. I can proudly say that I have become this kind of person. We are human beings, so we don't need to feel small and downhearted. Moreover, we have this iWomen App to let the world know us. We have technology in our hands now. We can share information and have opportunities to support the survivors of violence. We come to know how to establish linkages and networks which can support us. As rural women are also humans among other humans living in this world, let's help each other to overcome challenges and work together for a brighter future without feeling small.

**Nyo Nyo San**





# ကျေးလက်အမျိုးသမီးတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်က လူတွေထဲက လူတွေမို့ လုံးဝ အားငယ်စရာ မလိုလို အတူတူ ကူညီဖြေရှင်းသွားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားသွားကြပါဖို့။

ကျမတို့ရဲ့ အတွေးတွေမှာ နေ့စဉ်ရှင်သန်ရတဲ့ ဘဝတွေမှာ အေးချမ်းစွာ ငြိမ်းအေးစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ ကျမတို့ရဲ့ လူသားအားလုံးမှာ မခွဲခြားမှု၊ တန်းတူဆက်ဆံနိုင်မှု အတွေးအခေါ်တွေ အသိတွေ အမြင်တွေ ဖလှယ်ပြီး တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မနာလိုမှုကင်းစွာဖြင့် အတူတွေ့ဘေးဖယ်ပြီး လူသားခြင်း စာနာစွာ ဖြတ်သန်း နိုင်မယ်ဆိုရင် ကျမတို့ရဲ့ ဘဝတွေမှာ အနိုင်ကျင့်မှုတွေ အပြားဖက်မှု တွေ ၊ လူအချင်းချင်း သတ်ဖြတ်မှုတွေ ၊ စော်ကာမှုတွေ ၊ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီပေမဲ့ ယနေ့ ကျမတို့ရဲ့ ဘဝမှာစစ်ပွဲတွေ ၊ ပဋိပက္ခတွေ ၊ အပြားဖက်မှုတွေ ၊ အနိုင်ကျင့်မှုတွေ ၊ အဖက်အဖက်က ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ ပြောင်းလဲလာတဲ့ အခြေအနေမှာ ကျမတို့ အမျိုးသမီးနှင့် ကျမတို့ နှင့် ဆက်နွယ်နေတဲ့ သားသမီးတွေမှာ ကျမတို့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွေ ယနေ့ ကြုံနေရတဲ့ အခက်အခဲ အဖြစ်ဆိုး တွေကို ကျော်လွှားဖို့ အဖက်ဖက်က ဖြေရှင်းကူညီနိုင်ခဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရလာပါပြီ။ ကျမက ဆိုရင် ကျမရဲ့ နှုတ်ချ် အမျိုးတွေရှေ့မှာ မားမားမတ်မတ်ပြီး ကူညီနိုင်ဖို့ မိမိမိသားစုကို ခွန်အား တွေ ပေးဖို့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ၊ လူ့စွမ်းအားတွေ တိုးတက်ဖို့ ယူအင်ဒီဒီမှ ပို့ချသော သင်တန်းတွေ ကနေ ယနေ့ ကျမဘဝ အသက်ရှင်နေထိုင်မှုကို လုံးဝ ပြောင်းလဲနေနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ နောက်ကျမရဲ့ စွမ်းရည် တွေး ခေါ်မှုတွေ ပြောင်းလဲပေးခဲ့တဲ့ အရာတစ်ခုက ကျမတို့ ကျေးလက်အမျိုး သမီး ကိုယ်စားပြု မိတ်ဆက် iWomen app (စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့အစည်း)လေး က ကျမစိတ်ဓာတ်တွေ ကျလာတိုင်း ၊ လောကကြီး ကို အခွင့်ပေးချင် လာတဲ့အခါတိုင်း စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဖြည့်ရန် ဆိုတဲ့အပိုင်း လေးကိုအဖြစ်လိုက်ကာ အခါခွန်အားတွေ အလိုလို ရလာခဲ့ တယ်။ ပြဿနာတွေ အခက်အခဲတွေ ကောင်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တယ်။ ယခုဆိုရင် ကျမက အသက်ရှင်နေသမျှ ဘယ်တော့မှ လဲကျမဲ့သူ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကျမတို့တွေဟာ လူတွေပါပဲ။ လူထဲလူပဲမို့ ဘာမှ အား ငယ်စရာမလိုပါဘူး။ ကျေးလက်အမျိုးသမီးပေမဲ့ကျမတို့မှာအားငယ်စရာမရှိပါဘူး။ ယခုဒီ iWomen app (စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့အစည်း) ကနေ တစ်ကမ္ဘာလုံး သိအောင်လုပ်လို့ ရပြီ။ နည်းပညာတွေ ၊ သတင်း အချက်အလက် တွေဖြန့် နှံ့ပြအပြားဖက်မှုတွေကိုကူညီဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရလာပါပြီ။ ကူညီဖို့အဆက်အသွယ်တွေ ကျမတို့ ရှာတတ်လာပြီ။ ကျမတို့ ကျေးလက်အမျိုးသမီးတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်ကလူတွေထဲကလူတွေမို့ လုံးဝအားငယ်စရာမလိုလို အတူတူကူညီဖြေရှင်းသွားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားသွားကြပါဖို့ လို့။

ဒေါ်ညိုညိုစန်း



Empowered women shall be the might of the nation, serving the people's interests.

**Sein Than**

မေတို့စွမ်းအားပြည်တလွှား လွှမ်းမိုးနိုင်အောင်မေတို့ဆောင်

ကြိုးစားဆောင်ရွက် အများအတွက်

**စိန်သန်း**

Let's go to the new united world,  
Move forward hand in hand to our bright future,  
Work together for rural development,  
Let us go together with you, Mays,  
To make our world beautiful.

**Kyal Sin**

စုစည်း ကမ္ဘာသစ်ဆီ လျှောက်လှမ်းမည် သာယာလှပ အနာဂတ်ဘဝ  
တူညီလက်တွဲ ရှေ့သို့လှမ်းစို့ ကျေးလက်ဖွံ့ဖြိုး အတူလုပ်မည်  
အနာဂတ် ကမ္ဘာလှပဖို့အရေး ကျွန်တော်တို့ကိုလဲ ပူးပေါင်း ခွင့်ပေး မေတို့ရေ

**ကြယ်စင်**



## Editor

Shobhna Decloitre

Eleonora Gatti

## Photographs by

Mayco Naing

Pedro Ramirez

Eleonora Gatti

Khin Sandar Win

Wai Lin Maung

Win Mar Khine

## Design

Htet Su Wai







နိုင်ငံတော်အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အဖွဲ့အဖွဲ့

**May Doe Kabar**

No.26/s, Sabai(1) Street, Kantkaw Qr Kyaikhto, Republic of the Union of Myanmar

 (95 9) 788780212  May Doe Kabar

 **women**  
စွမ်းရည်မြင့်မားစေ့အင်အား

 [www.iwomenapp.org](http://www.iwomenapp.org)

 [www.facebook.com/iwomenapp](http://www.facebook.com/iwomenapp)