



KACHIN WOMEN'S ASSOCIATION THAILAND



Malawm Ni

Ga Baw Malawm Ni	Page No.
1. Malawm Ni	1
2. Shayi Shanan Nsen	2
3. Atsam ning ja hte hpring ai kanu (Myu Shayi)	3
4. Bungli shara hta ma nang galaw, kanawn mazum lam	5
5. Ji Dwi a num htet ga	7
6. Jinghpaw Mungdan u ma ga de yu li hku hku ai lam	9
7. Kadai hta lit nga ata	10
8. KWAT 10 ning hpring lamang	12
9. KWAT 10 ning hpring poi shana Interviews	13
10. KWAT Labau ht shawng lam	19
11. Ngai chye na lu ai daram hte maren rap ra lam hte mung hpawm Myanmar mungdan	22
12. Sawt ai akyang a kumla	23
13. Thai mung dan de bu htawt amu galaw nga ai Myu shayi mi a prat	24
14. Malaysia de tsin yam masha sa shawk na, Jinghpaw ni yan du nga.	26
15. အသက်အရှည်ဆုံး လူသားတို့ရဲ့ အစားအသောက်များ	27
16. Laika Ngau Shaga Lai ka	29
17. Chyeju Dum Ga	30



Shayi Shanan Nsen

Jinghpaw Wunpawng Amyu Shayi Hpung Thai Mungdan, 10 ning hpring masat masa lamang hpe Thai Mungdan shara mi kaw 9th September 2009 hta ngwi pyaw ai hte galaw la lu saga ai.

Dai nga yang, anhte KWAT ni mung 10 ning hpring hkra shakut sa wa lu ai gaw, grai loi loi hte shakut lai wa ai gaw n rai ga ai. Yak hkak ai lam ni amyuu myu hpe jawm hparan jawm bawngban let, shada da kahkyin gumdin nna, bungli ni hpe jawm galaw mat wa ai gaw, awng dang ging ai daram, galaw la lu saga ai.

Dai majaw, lai wa sai mahkrum madup ni hpe lang let, du na ra ai ten hta mung aung dang ai lam ni hpe galaw la lu na matu shakut mat wa na ga ai.

Ya anhte a mungdan kata de na lam ni hpe na yang mung, chyasam masha ni gaw, anhte a mungdan kata de shang nga nna, anhte a amyuu sha ni hpe gaw, nhpan sin na de she htawt sit wa shangun maw masai da. Dai hta n-ga anhte amyuu ni shada da sat nat hkat shangun na, myu shamyit zai ladat ni hte anhte a Kanu (lamu ga) hpe zing la maw nga sai da.

Maigan mung de nga ai anhte a amyuu ni gaw, Karai Kasang kaw anhte hpe shaman chyeju jaw, garum la na matu, mara raw kyu hpyi shajang nga sai re.

Dai rai yang, Anhte Jinghpaw Wunpawng myu sha ni yup mu yup ma nga nmai sai dum hprang ra sai. Anhte gaw kadai re, kadai hta lit nga ai, atsawm sawn sumru yu nna, Kanu Jinghpaw Wunpawng lamu ga ngang grin lu na matu, lit la hpang wa saga ngu ga saw dat nngai law.

Lahtaw Nang Yin

Editor

Shayi Shanan Newsletter

Kachin Women's Association Thailand

A TSAM NING JA HTE HPRING AI KANU (MYU SHAYI)

A ten gaw 1970 jan, myihprap wan nnga ai, shata jan nmai ai, katsi mahkup sai wan ni hte mawng ai Mungkan jut shara mi na Jinghpaw Wunpawng mung kata a prat madang ndep ai mare langai mi, ningsin kata hta asim sha galeng yup taw ai ,

Kade katsi, myi n mu ai raitim wan dap na pru ai wan n- gun nhtoi hte katsi ai shing ra tara hpe ninghkap let hkum na salat ni hpe pyi n dum katsut hkra kyin taw ai Num Hpaw mi langai kyin taw ai. Shi gaw Myu hte Mungdan a matu ap nawng taw nga ai myi tsaw hp la a aw Gam a ningrum ningtau jan Chawng ng Hkawng Yang rai nga ai. Shi gaw Kasha Gam , Kaw, hte Naw masum a kanu mung rai nga ai.

Ah Yang a myit kraw kata hta mungdan a matu ap nawng daw jau taw nga ai ningrum ningtau madu wa gaw myu hte mungdan a matu ap nawng taw nga ai majaw kasha ni a lu na sha na bu na hpun na a matu shakut ra taw ai hte maren jahpawt e dut na matu hkau soi ni hpe galaw lajang taw nga ai. Yup pyaw taw nga ai kasha ni hpe mada yu let shanhte a shawng lam gam maka tsawng htap na matu shi a myit tkraw hta puba ai lam ni hpe mung n dum ai Jak Masha (Robort) zawn bungli ni hpe langai hpang langai matut manoi galaw taw nga ai re.

Mahkaw jan grai n pru lu shi ai nhtoi rim rim ten hta Ah Yang gaw kasha hpungdim hpe ba la nna hkyen da ai gat rai ni hpe baw hta gun la nna, manap gat (manga ya kalang galaw ai) de rawt mat wa sai .

DAW I

Ah Yang a myit kraw hta gaw, du na ra ai jawng lung ladaw hta jawng lung hpang na rai nga ai kasha ni a shawng lam a matu sawn sumru let myit hki lit li ai nsam ni hte myit ru taw nga lu ai re.

Ah yang mung ndai Pyen Bum mare nta du ai lahkawng ning daram sha naw rai nga ai. Jau man n re ai majaw hting bu ni mung kasha masum hte madu la n mu ai a majaw gaida ngu nna sawn la let masha nau n sawn la ma ai .

Bai Ah Yang a asak mung kasha masum a kanu nga tim asak gaw 24 ning daram sha naw re majaw, kaga la ni gaw shi a gawng shingyan nsam hpe yu nna, kasha masum a kanu

ngu ai hpe n kam ai sha kaswi mayu ai myit hte myi amyuu myu hku lachyum shaleng nna yu ma ai.

Daw II

Kasha ni a jawng lung ten du wa ni sai hte maren Ah Yang a myit kraw hta kajin jai hpe jum hte a htawk hkra ai zawn n chyi n mu rai hkam sha taw nga nu ai. Kasha ni hpe hpaji du tai shangun mayu ai Ah Yang a myit kraw hta bawng ban na ningrum ningtau mung nnga ai majaw grai garen, grai hkam sha taw nga ai.

Gat dut ten, yup ten, hkawm sa ten ni yawng hta Ah Yang gaw shawng lam hpe myit sumru yu let, hpang jahtum mayu ga na kana hpe myit dum ai hte maren Ah Yang gaw, kasha ni hpe kana kaw tawn da let hpaji sharin ya lu na matu daw dan nu ai.

Ah Yang a myit kraw hta kasha ni hte rau nga mayu ai raitim mungdan a magam bungli hpe ap nawng taw nga ai ningrum wa a marang e ma ni a hpaji lam a matu rau n nga lu ai hpe mung myit dum let, shana shagu ningsin kata kasha ni hpe myi prwi hka shi yawng let Karai Wa kaw n-gun lagaw la akyu hpyi ap nawng ai hkying ten ni mung hti nma nga ai . Ah Yang a myit kraw hta gaw kasha ni a hpaji chyee chyang kung hpan na a matu hte kasha ni a lu na sha na bu hpun na lam hpe madung tawn nna, kasha ni hpe kana hte tawn da nna ju machyi la ai salum hte grai yawng let daw dan kau nu ai.

Daw III

Ah Yang gaw Hpakan ga de gat dut lung ga ai hkring mat ai gaw shaning 4-5 ning daram na mat wa sai. Shata shagu lu dut la ai gumhpraw hpe kasha nga ai kana a dum nta de n hprai ai sha man man shagun ya taw nga ai.

Ah Yang a myit kraw hta gaw kasha ni a myi man hpe gade marit tim, Ja Gumhpraw tam bram ai lam hta masha ni na zawn mawdaw hte Gunrai ni hpe, n lu htaw ai majaw shingnoi hta Baw hku gun nna she tam bram ra ai majaw Ja Gumhpraw hpe law law n lu mahkawng ai. Dai re majaw Ah Yang gaw kasha ni a myi man hpe kade mu mayu tim lu hkrum zup na ten ladaw du lu hkra n-gun da ting shakut taw nga ai re.

Gunrai ni hpe Baw hta gun ra ai majaw, Ah Yang a kahtan hta shingnoi jinghpa hkgang ni gaw kahtap gala she rai mat nu ai. Raitim Ah Yang a myit kraw hta gaw kasha ni a shawng lam tsawm htap lu na matu shi a tsawm htap la ai man nsam hte hkum hkrang n-gun atsam, sai, myi prwi ni yawng gaw kasha ni a shawng lam a matu, ap nawng let Ja Gumhpraw tam bram nga wu ai.

Daw VI

Ah Yang gaw kasha ni a matu kanu hte kawa a lit ni hpe kalang ta kapyawn nna gun hpai taw nga ai re.

Lani myi na ten hta Ah Yang myit da ai Ja Gumhpraw lu ten mahl nna, kasha ni nga ai buga de myit r bai wa wu ai. Nta du shang wa kasha ni gaw jawng sa taw ai lam tsun dan taw ai. Gam wa gaw tsar lung nna, Kaw gaw tsang 4 hte hpung gaw tsang 1 lung taw sai hpe na la ai.

Ah Yang a myit kraw hta gaw, kasha ni palawng hpraw hte labu tsit bu hpun let, bai wa na kasha ni hpe kabu myi prwi hte la ding da nga ai gaw, kasha ni nta mada nna hkap tau taw nga ai.

Ah Yang a myit kraw hta gaw, kasha ni shi a si mani shinglum la ai sinda kraw hta lagat shang bang wa na hpe shing ran mu let kabu sumsai myi man hte la nga ai hku re.

Jawng yu ten rai sai hte maren, jawng ma shayi / shadang ni gaw yan hkawm yu wa ma ai. Dai jawng ma ni a lapran Ah Yang gaw kasha ni a nsen hpe na ai hte maren, wang chyinghka kata de du shang wa ai ma 3 hpe mu dat yang, grai kabu ai hte myi prwi hte rau kasha ni kaw lagat sa wa sai.

Dai ten kasha ni gaw dinggai langai shanhte kaw hkrap let gat sa wa ai majaw, hkrit let hprawng bra nna nhku de kanu tung a hpang e makoi nga ma ai.

Kasha hpungdim gaw hkrit ai hte marawn jahtau hkrap let hprawng ai gaw, she kataw hkra rai nga lu ai. Ah Yang gaw shi myit tawn da ai hte grai shai ai mabyin hpe mu hkum kadup ai ten hta malap na zawn she rai mat ai. Shi hpe n matsing mat ai kasha ni a ntsa hte kanu tung hpe kanu shadu nna shi a makau na hprawng bra mat ma ai hpe mu yang, dung hkrap nga lu ai hte tsun ai gaw “Karai wa e hpa rai na tinang kasha ni hkrit mat ai Kanu tai shangun a ta! Myu hte mungdan a matu ap nawng ai ning rum ningtau jan tai ai majaw

lu ai kum hpa i? Ngai n-dang hkam sha ni ai ngu” hkrap dung taw nga ai. Dai ni hpe kasha ni gaw mau hpa langai zawn hkrit let yu azi hkum ai hpe, AhYang gaw kraw salum ga ayai na zawn hkam sha nga ai hpe, kana mung myi prwi hka shi yawng let nta ting myi prwi hte hpring mat manu ai.

Daw V

Lahta na mabyin ni byin pru nna Ah Yang gaw bungli grai shakut let kasha ni hte grau nna magyep kap hkra shakut nga nna, kasha ni a shawng lam matu tsawm htap hkra Wenyi lam, hpaji lam, sut su nga mu nga mai na matu grau shakut shaja nga nu ai.

Yang a myit kraw hta mung, kanu /kawa kashu ni hte rau hkum hkum zup zup hte ngwi pyaw ai gian nta dinghku byin tai lu na Mungkan Sumsing ai hpe naw myit mada ai re.

Rai ti mung, Ah Yang a myit da ai lam gaw jawng kata nta gap ai zawn, ma 3 a kawa ningrum ningtau madu la gaw myu hte mungdan a matu sak ap nawng mat wa ai hpe chye ai ten hta ma ni hpe matsan dum ai myit hte hkrap nna yawng la ai kraw salum hte nga ra ai prat de bai du mat wa ra ai.

Hpa myi raitim, Ah Yang gaw Karai Kasang hpe kam hpa manoi let kasha ni a hpaji lam mung n hpai ai sha shakut shaja da ting let asak hkrung nga ai hku re.

Ah Yang gaw dinghku la ningrum ningtau madu wa nnga mat ai raitim n yawng nga taw ai sha, madu la ngam da ai yi ngam myu hte mungdan a magam bungli, dinghku bungli, Sasana magam bungli ni hta matut manoi ap nawng let shang lawm gun hpai asak hkrung hkawm sa nga lu ai gaw, Karai Kasang kaw na shaman chyeju san san rai nga lu ai.

Matsing: Ah Yang hte Rawt Malan hkrum lam hta ap nawng nga ai ni, matut ap nawng taw nga ai **Kanu Myu Shayi** ni yawng hpe shagrau let, yawng a dum nta hpe Karai Kasang tut nawng bausin shaman ya u ga.

Gindai Zau



Bungli shara hta manang galaw, kanawn mazum lam

Bungli shang ai shaloi hkan nang hkan sa ra ai tara ni hpe hkan sa ai lam ahkyak ai hta n-ga, na a bungli madu hte bungli rau galaw ai manaw manang ni hte htap htuk ai hku ganawn mazum chye ai lam mung ahkyak dik ai lam rai nga ai. Nang bungli galaw ai shara hta na a kanawn mazum lam hpe grau jat, kaja hkra lawu kaw hpaji jaw da ai matsun ni hpe hkan sa, jai lang na matu mai nga ai.

1. Bungli ntsa kaja ai myit jasat tawn da ai lam

Nang galaw nga ai bungli ntsa hta kaja ai myit masa lai len nga na matu gaw ahkyak nga ai. Hpa majaw nga yang anhte yawng gaw wuhpung a daw chyen hku nna shamu shamawt bungli galaw ai ni rai ga ai. Bungli rau galaw ai ni shada da ntsa n kaja ai, nchye na hkat ai myit masa nga ai bungli shingwang hta bungli galaw na matu gaw grai yak la nga ai. Anhte masha langai hpe yu ai shaloi, shi hkum gawng hte ntsa lam hpe n yu ai sha, shi a galaw lu ai atsam nyan marai ni hpe grau n na yu chye ra ga ai. Nang gaw dai masha hkum shagu hte bungli jawm galaw lu ai atsam nga ai rai yang, bungli hta pyaw ai lam hpe nang teng sha lu la na re.



2. Nbung ai ningmu ni hpe madat ai lam

Kaga manang wa a ningmu hpe madat ai lam mung ra ahkyak ai kyanglet ai lam (skill) rai n na, manang ni a ningmu ni hpe mung chye la lu nga ai. Dai ningmu ni hpe la kap let manghkang langai hpe nbung ai jut hku na hparan lu ai a majaw na matu grai yak ai manghkang pyi grai loi mat na ra ai.

3. Madu a shut ai lam hpe lit la ai lam

Bungli galaw ai lamhta shut shai ai lam gaw byin pru chye ai mang hkan rai nga ai. Na a shutshai ai lam hpe kaga ni a ntsa mara ntm, mara n shagun ai sha dai hpe lit la ai lam gaw manang ni hpe na a kung hpan ai, chye myit mang ai hpe madun ai lam rai nga ai. Ndai lam gaw nang hte na manang ni a lapran hukhkau mazum lam, shada kam hkat ai lam hpe grau gaw gap ya lu ai lam rai nga ai.



Ndai hta ahkyak dik matsing la hpa langai gaw, manghkang langai byin pru wa ai shaloi, shawng nnan galaw ra ai gaw dai manghkang hpe arau sha gram, hparan la ra ai lam re. Dai zawn jawm hparan ai a marang e, hpang de bai

nybin na matu, manghkang hpe tau hkra na hkum shingdang ai lam hpe sharin la lu nga ai.

4. Manang wa ntsa chyena garum shingtau ai myit masa

Bungli rau galaw ai manang langai ngai gaw ahkyak shanak lam (shnr) machyi makaw hkum ai majaw ahkan la ai shaloi shi ntsa chyena matsan dum ai, garum shingtau lam hpe madun u. Bai nna, na manang wa a awng dang ai lam, rawtjat galu kaba wa ai lam hpe n gun jaw jahkum shatsup ya ai lam, shing n rai, bu hkawm ai kaw na wa ai shaloi shanhte a matu myitdum kumhpa la wa ai zawn re lam ni galaw mai ai lam ni rai nga ai. Ndai lam hpe nang hku nna galaw ai rai yang du na ten hta shanhte mung nang hpe bai ginhtang galaw ai lam nga wa na rai nga ai.

5. Ahkyak dik ai gasi lahakwng



“*Chye ju kaba sai*” hte “*hpyi nyem ai*” (sorry) ngu ai gaw ahkyak dik ai hte jai lang ra ai gasi lahakwng rai nga ai. Marai langai ngai gaw nang hpe kaja ai lam lama ma galaw ya ai shaloi, shi maga hku na na ntsa hpa myit mada ai lam n nga ai raitim, “*chye ju kaba sai*” ngu tsun ai lam gaw anhte a manu shadan ai lam shi hpe chye shangun ai hta n ga, shi hpe dai zawn re mai kaja ai lam hpang kalang bai galaw mayu ai myit hpe n-gun jaw ya chye nga ai.

Dai hte maren “*Hpyi nyem ai*” (sorry) ngu ai ga mung tsun shaga jai lang na matu grai ahkyak kaba ai gasi langai rai nga ai. Madu gaw shut shai ai lam lama ma galaw hkrup dat ai shaloi myit malang ai hte tawngban, hpyi lajin ai hku na yin la ra ga ai. Shaloi yawng gaw nang hpe mara raw ya na matu jin jin rai nga ai hpe teng sha kam u.

N dai lam ni hpe nang jai lang hkan sa lu ai rai yang, nang gaw bungli shara na manaw manang law wa ai hte bungli hta pyaw ai lam hpe lu la na rai nga ai.

‘**Always Making Friends at Work**’ hpe htap htuk ai hku ga gale ka lajang ai.

Seng Zami

Ji Dwi A Numhtet Ga

Ngai Shu ni e...ndai “Ga” gaw ga kaba re...Nanhte, Anhte Jinghpaw Wunpawng Amyusha ni a labau hte anhte a nga sat, nga sa, nga pra masa ni hpe gaw chye da ra ai lu e... Ya, anhte amyusha ni gaw, moi gaw Gumchying Gumtsa du nga, ndai 1948 ning, January 10, ndai Jinghpaw Mungdaw garai n lu shi yang, aw ra daw maga de gaw...**Ngai Shu** ni e...Gumchying Gumtsa du ngu nna, bum du du— Lahtaw du, Maran du, Lahkum du, Lahpai du, Hpunpyen du...du law law hte shi bum hte shi, shi ginra hte, shi buga hte nga lai wa saga ai. Ya, dai hku tinang buga, tinang ginra, tinang up ai shara, du ni shara lamuga hta e tinang buga tinang up ai shara kaw nga ai mungshawa ni gaw tinang du ni hpe gun jaw gun ya, magam bungli mung shachyen shaja ya, yi wa galaw ya, yi galaw ya, dum n'ta shachyen ya, dum n'ta galaw ya, shan gap lu yang mung shan magyi sa...rai nna, tinang a du, tinang a ningbaw ningla ni hpe tsawra lai wa sai. N dai Gumchying Gumtsa prat e n dai hku rai nna, langai hte langai mung shada garum shingtau, aw ra du, ndai du, kasha num jaw num ya, Mayu-Dama, kahpu kanau makyit mahkai, majan gasat ya, mung gasat, tinang n dang yang e makau bum du ni hpe garum saw re nna, e ndai hku nga lai wa saga ai. Ya, 1948 ning ndai daw de gaw bai Jinghpaw Mungdaw ngu nna Gumchying Gumtsa du hku n rai sa...e...Gumchying Gumtsa hku n re...1948 daw ndai daw de gaw Jinghpaw Mungdaw ngu shamyng la, January 10 ya kaw shamyng la ngut ai hpang gaw, Jinghpaw Mungdaw ngu ai hku bai dai daw nna dai hku bai sa wa...ndai gaw Inglik ni up ngut ai hpang e Amyen ni hte she rau...Awng San wa woi awn ai kaw e shang nna anhte a du salang ni, mung du salang ni gaw dai hte rau shanglawt la ga nga nna, myit hkrum nna la wa re ai hpang gaw... 1962, March praw 2 kaw gaw bai, Taw-Lan-Ye-Asuya, Ing-Tsawk-Asuya nga ai ni bai lung wa nna, ndai kaw e gumchya hkat, shada n ra, n htuk n ra rai nna gaw...e manu mana yak re ai hpang gaw, Shanglawt ni mung 1961 kaw e rawtmalan hpang mat wa...shada n hkrum n ra rai nna, Myenmung kaw jawm hpawm, jawm nga shada rap ra ai lam n nga...dip lu dip sha n htuk ai majaw dai hku rai nna 1961

kaw nna Shanglawt rawtmalan bai hpang...Shanglawt ni mung Gumchying Gumtsa bai dawm rai nna, Gumchying Gumtsa gaw n nga mat sa. Ya dai lamuga ginra shara shagu bum du ni up wa ai, bum du ni nga wa ai shara ni gaw naw nga ai. **Ngai Shu** ni e...ndai labau gaw chye da ra ai lu e... Rai nna, ndai hku up wa re nna, Shanglawt mung, ndai Myenmung asuya mung ndai hku na nga wa...anhte myusha ni gaw maga mi de gaw Shanglawt hpe e garum shingtau, anhte myusha ni lawt lu lam lu na matu garum shingtau. Tinang n kam tim, hpyenla la shakut, n kam tim rim la hkrum yang gaw hpyenla la, shawng de sa, laknak lang gasat shakut lai wa saga ai. Raitim, anhte hkrak re ni a mungdaw mungdan ngu nna uphkan lu ai ahkaw ahkaw gaw ya du hta grai n lu shi ai. 1994 ning bai du, rai yang gaw mi 1980 ning hte 1990 ning, 1994 ning hpe ahkrup la nna, ndai simsa lam lam ai nga nna, ya gaw Shanglawt ni mung e...simsa lam la rai nna, ya gaw, mi kalang mi **Awmdaw** lu hkra shanglawt lu hkra, anhte a ahkaw ahkaw lu hkra, anhte a mungdaw mungdan lu hkra nga nna shakut tim ya gaw...bai simsa lam la sai majaw, gasat gala n nga...ai nna, anhte ahkaw ahkaw, mi myit da ai mung n lu rai nna ya gaw **Hpat Wat** kaw sha rai nga ga ai lu e...dai myit dum da ra ai lu! Anhte ya gaw gara hku rai na ngu ai n chye...ya, masha ni tsun jahta nga ma ai gaw, le Yangon de National Convention nga kun? Amyu-ta-nye-la-hkan nga ai kun? galaw ma ai da! N dai gaw anhte a matu kaja wa lu ai ahkaw ahkaw tsun la mai mi re, n mai mi re n chye. Raitim **Ngai Shu** ni e, ndai hpe gaw chye da ra ai lu e. Lai wa sai aten e anhte a aten ngu nna nga lai wa sai zawn, anhte a ahkaw ahkaw, anhte a mungdaw mungdan hpe anhte lu uphkan hkra gaw **Ngai Shu** ni, nanhte bai lit la nna ya n byin tim htawm hpang de byin wa hkra, ya nanhte **Ngai Shu** ni shakut shaja ra ai

lu...nanhte ya na asak ram ai ramma shakut ra ai lu...**Ji Dwi** a numhtet ga ya simsa lam la ai hpang gaw n lu ai mi re mung n chye, ahkaw chye, Shanglawt du ni mung mungdan mungshawa ni n lawm ai shanhte hkrai mana **Wa Hpan** gun jaw, **N''gu** gun sat kau hkrum...nhten nna Myen e anhte amy ni grai si sai...shanglawt ai mi re, n lu ai mi re, Shanglawt du ala, dum n''ta jahkrik rai, myu de pyaw pyaw nga, n pu de na kaji ai gaw jam jau rai nna kin nga ma ai **Dwi** mung ndan re ai gaw grai n kam **Dwi** ni mung grai shakut lai wa sai dik ai hkrak re hpa ma n lu...**Ji Dwi** ni grai shakut tim tang n du nga. Ya **Ngai Shu** ni, nanhte asak aprat ram ai ni matut nna, myit nna wa ra ai lu. Rai nna, anhte a labau hka n kap hkra, anhte a mungdaw anhte a ahkaw ahkang, anhte a amy ni nga pyaw hkra, anhte amy ni lu hkra, anhte amy ni a gam maka anhte hparan hkra, nanhte **Ngai Shu, Ngai** tengman ai tara rap ra ai hku, ndai lam byin tai hkra nanhte atsam dat, baw hpaji shakut rai nna, atsam dat nna, dai ni wa mi n byin tim, nanhte a prat, hpang prat hta e byin hkra, ndai hpe gaw nanhte **Ngai Shu** ni, asak aprat ramma shayi shadang sha ni nanhte yawng....ndai hpe dum nga nna shakut ngu, **Ji Dwi** ndai **"Ga"** htet dat mayu ai lu oi..



shayi shadang sha ni, asak naw ram ai ni gaw matsing da mu lu... Rai yang ya, e mungshawa ni gaw shanglawt lu ai mi re, ahkang lu ai mi re, n lu ai mi re gaw n lu sai zawn, lai wa sai ten hta ndai rawt malan hpang ai zawn, ya, manu jaw, **Jum** gun jaw, **Laika** shalai ya rai nna zingri zingrat hkrum ai ni mung law law rawt malan a majaw.... Rai tim ya gaw lu du salang lang nga ni gaw mawdaw ayi htingra, htinghput htingra hte ngwi ngwi hpyenma ni hte zazen du ni, mungshawa ni

da. **Ji** yu ai. Moi **Ji** raitim, myit



shakut sa mungdan, sut, lu su **Sha** ni gaw nu shaw, htawm ram ai shaja mu

Jing Hpaw Mung Daw Uma Ga De Yu Li Hku Hku Ai Lam

Jing Hpaw Wunpawng amyusha ni a ginru ginsa Uma Ga de, Yu Li Hku bai byin sai Myen mung a dingdung daw,

Jinghpaw Mungdaw, J.W amyusha ni a ginru ginsa Uma Ga rai nga ai, Mali-N'Mai hte Mali-Hkrang Walawng ni de, Yu Li Hku n byin ai 32 ning na sai hpang, ya kalang bai laja lana byin wa sai re.Lahkawng lang byin wa ai, ndai Yu Li Hku tsin-yam gaw, Wunpawng Mungdan Shanglawt Hpung (KIO) a Dingdung Ginwang snr Wunpawng Mungdan Shanglawt Hpyen (KIA) Dapba 1 a uphkan ginra, rai nga ai.KIO a jahpan hte maren nga yang, ya ten, Mali-Hkrang Walawng hte Mali-N'Mai Walawng na mare kahtawng 60 jan, dai kaw nga ai dum nta htinggaw 600 jan na buga masha marai 4,000 jan gaw, shat malu masha hku hku ai, Yu Li Hku a tsin-yam hkrum sha nga ai re, nga

ai.Yu hte kaga hkrung kanu N'mai Walawng na bum yi tawn ai, Hkin Dawng ninghtawn hte N'Rawng Kawng Ninghtawn yawng na mare lu ai.KIO shiga lawk hte maren shata ram kaw na buga masha hpe jahten ai madung hpyen Kanu hpyen, Tung dan Kanu hpyen, Ma Shoi Kanu hpyen ten, dai ginra na mam yi hte na hkrung kanu ni a jawm nkau gaw yi ting tsepkawp nkau gaw daw chyen sha



ni sha jahten kau sai, Mali-langai.Shanhte gaw KIO masat ninghtawn, Dagu Lum ginwang daw kata hta nga ai buga masha ni re lam, chye nga yang, lai wa sai June ni a mam hte hkai nmai ni 6 re, ng ai. Dai gaw— Nun hpyen, Yu hpyen, Maru hte Kadawn hpyen ni re.Ya kaga yi sun ni yawng lahta sha jahten hkrum sai hta, sha jahten hkrum nhtawm, jahten hkrum sai lam, chye lu

ai.Maga mi de, lit nga KIO mung, ndai Yu Li Hku byin ai ginra ni hpe, “hkyak hkyak hkye mawai la ra ai ginra” hku masat tawn sai rai nna, ginjaw hkamja dap masha ni mung, ndai laman dai ginra de rawt sai lam, matut chye lu ai.Lai wa sai 1977 ning laman, J.W labau hta shawng n'nan lang ngu na Yu Li Hku kaba gaw ndai ginra ni hta byin lai wa sai re. De a majaw, buga masha ni hkying lam gaw madung Myitkyina hte Putau ga ni de htawt hprawng mat sai, rai nga ai.Ya ten, Myen hte KIO lapran, shada jahkrup jahkrum n mai ai, “Jarit Sin Dap” gabaw hte matut nna, “majan bai byin na zawn” hpyen masa shaja hkat nga ten, KIA Dapba 1 ginra de Yu Li Hku byin wa ai re.

By Kachin News Group

KADAI HTA LIT NGA A TA?

Mungkinan ga nnan pra ai kaw nna, Karai Kasang gaw shinggyim La langai sha hpanda ai hpe n hpring zup ai hpe mu ai majaw, shinggyim Num hpe bai hpan let Mungkinan ga hpe rau madu, makawp maga, shatsawm na matu shinggyim La hte Num hpe rau ap ya ai re.

Hkum hkrang arawn alai ni hta shinggyim la hte Num gaw n bung ai zawn, dang di lu ai atsam ni mung Mungkinan nnan pra ai kaw nna n bung ai raitim, a kyu rawng n rawng ngu ai hta gaw n shai ai hpe mu lu ai.

Mungkinan shara shagu na wuhpung wuhpawng hta shang lawm shamu shamawt ai kaw Num hte La hpe sha mu lu ai. Dai zawn atsam n bung ai lahkawng hpe gumhpawn nna, wuhpawng kata rau ta gin dun let gaw gap ai wuhpawng she kung kyang madang dep tsawm htap wa ai hpe mu lu ai.

Shawng ningnan e gaw gara wuhpung hta raitim myu shayi ni a shang tsap lu ai shara gaw taw ai hpe mu lu ai. Dai mung hpa majaw ngu nna maram yu ai ten hta myu shayi ni a atsam hpe nyet kau ai a majaw, myu shayi ni a atsam gaw n dan taw ai hpe mu lu ai. Raitim dai ni na Mungkinan wuhpung wuhpawng shara shagu hkan e myu shayi ni a shara atsam ni hpe ra gadawn wa ai ten ni du wa sai hpe mu lu ai re.

Dinghku kata hta raitim Kawa la ni hte chyu sha n rawt jat wa lu sai. Kanu Num ni a majaw sha mung dinghku n ngwi pyaw lu ai hpe mu lu ai hku re. Kawa la gaw dinghku a shim lam hte kan bau lam ni hta lit la nna, Kanu Num ni mung dinghku kata na kashu kasha ni a shawng lam maka tsawm htap hkra shading sharai ya lu yang she dinghku kata sut su ngwi pyaw ngang kang rawt jat wa na re.

Shayi sha gaw Thai mundan kata hta Jinghpaw Wunpawng shayi sha shingteng mying let Karai a chyeju san san hte shangai hkam la lu ai re. Ngai Jinghpaw Wunpawng shayi sha a myit kraw hta gaw tinang a Jinghpaw Wunpawng buga e shangai hkam la mayu ai raitim Karai Kasang a yaw shada lam a marang e Thai mundan kata shangai hkam la hkrum ai re, Hpa myi raitim shayi sha a hkum hkrang sai lam kata hta gaw Jinghpaw Wunpawng sai hte hpring nga ai re. Tinang a Rusai labau hpe n malap nngai.

Shayi sha a dinghku mayak a majaw, Thai e shangai hkrum tim sut su let, ngwi pyaw ai hku sak hkrung lu ai n rai nga ai. Hpa myi raitim nye a chying hkai Jinghpaw Wunpawng myu sha ni a lapran ngai na asak mung lani hte lani gaw asak kaba rawt wa sai. Raitim lu ai atsam hte gaw myu sha a matu daw jau na myit masin tsa lam shadang 100% hpring hpring hte jin jin rai nga ai .

Shayi sha gaw tinang a rudi buga de wa ai ten hta, hping hkrat taw ai Myu sha sai daw sai chyen ni a gam maka hpe myit machyi hpa hte chyu hkrum nga ai le. Shayi sha a sai daw sai chyen kahpu, kanau, ram ma, kaji kaba yawng gaw hten za lam de law malawng man yawng nga ai hpe myit machyi hpa mu lu ai.

Gumgai dingla ni mung ginsum myap myap kaw matsan mayen, Ma kaji ni mung, jawng lung ten hta jawng n lu lung, chye chyeng lam hta grai hkrat sum taw ai hpe mu lu ai shaloi, shayi sha a kraw hta hkra la nngai.

Bai ramma ni a lapran e mung, nang hpam malu masha hte prat dep mayu ai myit a majaw hten za lam chyu rai nga ai. Anhte a kanu lamu ga hpe gadai e makawp maga na ta? Kanu lamu ga gaw kashu kasha ni hpaji chye, sut su nga mu nga mai mu ga nga nna, shi a hkum shan kata hta Aja, Lung Seng ni hpe lahkawn mazing da nna bau maka wa ai wa. Dai ni shayi sha a sai daw sai chyen ni gaw yup mu yup ma naw rai nga ai le.

Madu a lamu ga kata hta mung, chyasam ni du shang wa ai majaw, kanu lamu ga hpe kau da nna hting bu wa a lamu ga de hprawng shang wa ai. Tinang a Kanu lamu ga n re ai a majaw, matsan mayan mayak mahkak ni hte hkamja lam sha n-ga, dut sha hkrum ai sai daw sai chyen hpe mu yang shayi sha gaw myit machyi la ai le.

Machye machyang n chye, dinghku kata zinlum na ladat hpaji ni kata ai majaw mung, Jinghpaw Wunpawng annau ni wa Kanu mungdan hpe kau da nna hka bra ai de du wa nga sai le. Shayi sha a hpu Shawng hpu Ba kanau ni e myit dum ga, kahkyin gumdin ga. Chyurum ai annau ni e hpa majaw jahtawng n htu ai sat lawat hpe naw lang nga ga ai kun?

Ya dai ni mung chyasam masha ni gaw annau ni a dum nta kata e nga nna, annau ni a kahpu Ba hpe gaw sun nhpan de htawt sit wa shangun maw sai le. Dai hta n-ga annau ni shada sat nat hkat shangun mayu ai zai ladat ni hte annau ni hpe shamyit nna annau ni a Kanu (lamu ga) hpe zing la maw nga ai le.

Shayi sha “Encarta” laika hta lawm ai Myen mungdan kata na myu rusai ni a lam sawk sagawn ka da ai kaw lu hti ai hta, annau ni a Kanu (lamu ga) Kachin lawm ai hta masha jahpan gaw Myen mung hta Myen, Sam, Kayin, hte India ngu ai ni gaw tsa lam shadang hta No. 1 kaw na 4 du hkra dinggren nna she kaga myu ni yawng hpe gaw (Others) mying pyi n chye shamyng ai jahpan kaw annau ni hpe shalawm da ma ai. Hpa myi raitim hpu Shawng hpu Ba, kanau ni hte sai daw sai chyen ni yawng ta gindun shada tsaw ra madi shadaw rau hkawm sa ai rai yang gaw ngang grin na hpe mu mada ai re.

Shayi sha mung n hpring zup n kung nngai. Hpu Shawng hpu Ba kanau ni hte sai daw sai chyen ni yawng mung naw ta gindun la ra na re. Dai hta sha n-ga shayi sha mung dang di ai atsam hte myu sha yawng a matu shayi sha a asak n si ding sa shakut sa na nngai. Jinghpaw Wunpawng myu sha langai tai lu na ahkang lu sai hte maren, Jinghpaw Wunpawng mungdan a matu hka hpe gaw Jinghpaw Wunpawng myu sha rai sai ni sha, hka wa ra na re. Kaga chyasam myu ni gaw Jinghpaw Wunpawng myu sha n re majaw, Jinghpaw Wunpawng hka wa na matu shi hta lit nnga ai. Dai majaw, kadai gaw hpa re ngu ai hpe myit sawn sumru yu nna, Kanu Jinghpaw Wunpawng lamu ga a matu, kadai hta lit nga ai re ngu hpe sawn sumru nna, anhte a Kanu lamu ga (Kachin Land) ngang grin lu na matu, lit la hpang wa saga ngu sadi jaw ga saw dat nngai law.

Gindai Zau

KWAT 10 Ning Hpring Lamang

Jinghpaw Wunpawng Amyu Shayi Hpung Thai Mungdan a 10 ning hpring masat masa lamang hpe Thai Mungdan shara mi kaw 9th September 2009 shani ngwi pyaw ai hte galaw la lu saga ai.

Ndai poi lamang hta KWAT hpung malawm ni hte hpawng,



bungli galaw ai wuhpung ni, hpung myit su ni, manaw manang ni marai 200 jan daram sa du kabu lawm ma ai.

Poi lamang hpe numdaw lahkawng garan let galaw ai hta, numdaw langai hku nna, shawng nnan, Rev.Naw Mai woi awn let, Karai Kasang hpe chyeju dum shakawn akyu hpyi la ga ai.

Dai hpang numdaw lahkawng daw hta hkap tau hkalum ga, chyeju dum ga shaga ai, KWAT a shingdu labau hte 10 ning laman galaw la lu sai magam bungli lam ni hpe kadun daw tsun sang lang dan ga ai.

kaga wuhpung wuhpawng shagu na ni, myu shayi hpung, matut mahkai lata gindun



Atsam madun shangwi shapyaw lamang ni hku nna KWAT 10 ning hpring ai a matu lak san mahkawn hpe KWAT malawm ni kawn mahkawn dan ga ai, kaga hkum ding dek hte group hku nna shangwi shapyaw ai, Intern jawng ma ni, ram ma ni hte Ban mai Jinghpaw mare na Nu num ni kawn ka manawt dan ma ai.

Dai hta n-ga KWAT a shang gumhpraw tam ai masing hku nna



htungking rida maka hte chywi shapraw da ai arung arai ni hpe madun dan ai 'Kachin Culture Show' hpe mung Intern lawngma hte ramma ni kawn madun dan mat wa ai lam ni hpe sa du ai shawa masha ni grai yu n- gun jaw la mat wa ma ai.

Sa du dung lawm ai ni yawng hpe Htung Hking malu masha ni hte hkalum la ga ai. Hpang jahtum lamang hku nna shawa masha ni yawng hte Htung Hking manau hpe jawm manau let hpung dim dat la ga aii.

KWAT 10 ning hpring poi shana interviews

1. Rev. Naw Mai (WCC Hpung Up)

□ Sara dai na KWAT a 10 ning hpring ai hta sa du shang lawm ai gara hku hkam sha ai kun?

Mi mung ga kaw tsun ai hte maren, KWAT nnan hpang ai shaloi ngai Chiang Mai kaw nnan du ai rai nga. Ndai ram kaba wa na n shadu, KK a chyeju hpe grau mu lu ai hku rai nga. Dai majaw 10 ning n rai ti mung 3, 4 ning magam gun ai ni nga na re, dai ni Karai Kasang hpe n mai malap ai ngu, n kam n sham ai ni hte kanawn ra ai majaw, Karai Kasang a nhtoi KWAT a majaw, Karai Kasang a Hpung Shingkang mu lu ai lam byin tai na matu grai myit mada ai, grai kabu ai grai yu kabu ai.



□ Ya mu magam galaw nga ai ni hpe mung, shawng lam de shang lawm na rai nga ai myu sha ni hpe gara hku n-gun jaw mayu ai kun?

Myu a magam bungli hta shayi sha nnga shadang sha nnga No 1. myit hkrum mang rum ra ai, myit hkrum na □ Sara dai na KWAT a 10 ning hpring ai hta sa du shang lawm ai gara hku hkam sha ai kun?

Mi mung ga kaw tsun ai hte maren, KWAT nnan hpang ai shaloi ngai Chiang Mai kaw nnan du ai rai nga. Ndai ram kaba wa na n shadu, KK a chyeju hpe grau mu lu ai hku rai nga. Dai majaw 10 ning n rai ti mung 3, 4 ning magam gun ai ni nga na re, dai ni Karai Kasang hpe n mai malap ai ngu, n kam n sham ai ni hte kanawn ra ai majaw, Karai Kasang a nhtoi KWAT a majaw, Karai Kasang a Hpung Shingkang mu lu ai lam byin tai na matu grai myit mada ai, grai kabu ai grai yu kabu ai.

□ Ya mu magam galaw nga ai ni hpe mung, shawng lam de shang lawm na rai nga ai myu sha ni hpe gara hku n-gun jaw mayu ai kun?

Myu a magam bungli hta shayi sha nnga shadang sha nnga No 1. myit hkrum mang rum ra ai, myit hkrum na

matu mung grai yak ai, Karai Kasang hte rau rai yang gaw, myit hkrum lam mung lu la mai ai. Myit hkrum mang rum ai hte shakut na matu n-gun jaw mayu ai. Karai Kasang hpe kam yang gaw myit hkrum lu ai, mara lu dat ai, lu tsawra ai.

□ Kaga htet mayu ai lam ni?

Matut nna shakut shaja ai hta Karai Kasang hpe n malap na matu, Laban nhtoi hpe hkungga ra ai hpe dum mu ngu, dai rai jang gaw grau aung dang na re.

2. Sig Naw Tawng (Chiangmai mare masha)

□ Tsa Bawk KWAT hpe galoi mung mu mada nga ai Kawa la langai hku nna KWAT 10 ning hpring hta sa shang lawm ai gara hku hkam sha ai kun?

Dai na ngai shang lawm ai ndai KWAT ni galaw mat wa ai i? Num sha ni dut sha hkrum ai ni hpe hkye la ai, jam jau hkrum ai ni hpe garum madi shadaw ai hpe na lu ai majaw ngai gaw grai kabu ai. Matut nna ndai zawn re ni hpe matut galaw mat wa na matu n-gun jaw mayu ai. Anhte mungdan kaw grau shuk wa magang numsha ni Thai de shang wa nna anhte n chye ai sha, masha ni dut sha hkrum ai grai nga ai, dai zawn re ni hpe KWAT kaw na zin lum na, bungli nlu ai ni hpe bungli tam ya, jawm garum la na matu, matut galaw mat wa na hpe mung n-gun jaw mayu ai.

□ Ya mu galaw nga ai shayi sha ni hte matut nna shang lawm na rai nga ai myu sha ni hpe gara hku n-gun jaw mayu ai kun?

Nu num nnga anhte amyu sha ni yawng myit hkrum ai hte jawm galaw mat wa yang aung dang na re. Jinghpaw Wunpawng amyu sha ni hpe hkye la na matu gaw, anhte a lit re, yawng hte jawm shakut ga ngu n-gun jaw mayu ai.

3. Steve (E-desk)

□ How is your feeling tonight at 10th anniversary of KWAT?

Very happy actually, very good Hkawng Ye (tsapi). And also really good to see so many people that I know looking so positive, costumes are wonderful actually. Good to see so many people doing so many really good things. To see evidence all there, migrant work, Power Point itself.

□ How would you like to encourage to KWAT sisters for the future works?

Well, I know that Seng Shadan and I have done some environment training with KWAT and I didn't see any mention of that at all. So it seems like actually important and should also be acknowledge but and I can't see why it wasn't actually mention. I see you have got so many activities you try to do so keep working, very big job and so many things to do.

Another thing I was wondering is why seems like the project areas very much southern Kachin State, so in the triangle and Hu Gawng, along the northern borders I didn't see any, it wasn't mention that there is any activity there but I think there are.

□ Other thing you would like to say?

Keep it up, great work.

4. Liz (Empower)

□ How do you feel that you participate in the 10th anniversary of KWAT?

I am so happy to come to KWAT 10th anniversary/birthday party of KWAT. We think KWAT grow and be stronger and stronger and stronger for ten years now and so proud so happy to be the sister of KWAT.

□ How would you like to encourage to KWAT sisters who are currently involve in and for the future participants?

I don't know that women from KWAT big much encouragement, everybody so strong and smart and powerful already. I think that we all really believe that KWAT will be part of a new free Burma not too long now, just keep going.

□ Other thing you would like to say to us?

Happy Birthday to you...

5. Lahpai Ja Hkawn (Ban Mai)

□ Ah Moi gara kaw na sa shang lawm ai kun?

Thai mungdan na Jinghpaw Wunpawng sha ni a mare daju rai nga ai Ban Mai kaw na sa du Shang lawm ai re.

□ Ah Moi na shaga mying gara hku kun?
Lahpai Ja Hkawn re.

□ KWAT myu shayi hpung hta shang lawm ai lam i nga ga ai kun? Gara hku shang lawm ga ai kun?
Ya na zawn sha re, KWAT ni shaga dat dat re majaw sa shang lawm ai dai ni hte rai yang 3 lang rai sai.

□ Dai na KWAT 10 ning hpring ai n htoi hta sa du shang lawm ai, myit kraw kata hta gara hku hkam sha ai kun?

Hkam sha ai lam gaw lai sai ten e nnan hpang wa ai kaw nna shakut ai majaw dai ni ning rai na galu kaba wa ai hte 10 ning hpring ai ten du hkra Karai Kasang a chyeju hte mung rai re nna shakut shaja ai lam galu kaba wa ai hpe mu mada ai majaw grai kabu ai. Matut na mung grau nna ndai hta lam shagu hta galu kaba wa lu hkra dai ni woi awn nga ai kanu kana ni hku nna rai ti mung grau nna bai n-gun dat let amy shayi ni grau nna galu kaba wa hkra woi awn sa wa nna matu n-gun jaw hpaji jaw mayu ai hku re.

□ Ya shang lawm nga ai ni hte matut nna shang lawm na myit hkyen lajang nga ai myu shayi sha ni hpe gara hku n-gun jaw mayu ai kun?

Dai ni hpe rai tim grau nna tinang a amy, htung hking lam nnga, amy lam nnga, hpaji lam nnga, lam shagu hta grau nna amy shayi ni rawt galu kaba wa lu hkra myit mada let shang lawm na matu hkyen lajang nga ai ni yawng hpe mung grau nna n-gun jaw hpaji jaw mayu ai re.

□ Kaga htet mayu ai lam?

Htet mayu ai lam ni mung law law rai nga ai. Ya hkyen lajang taw nga ai amy shayi sha ni rai ti mung, dai ni ndai zawn re lam hpe rai n mu mada ai, n chye shi ai ni hpe rai ti mung, grau nna mu mada chye hkra, amy shayi wuhpawng gaw grau nna galu kaba wa hkra chyam bra wa hkra mung matut nna woi awn sa wa na matu mung n-gun jaw mayu ai hku re.

6. Ko Han Gyi (ND-Burma)

□ KWAT a 10 ning hpring hta shang lawm lu ai majaw gara hku hkam sha ai kun?

Grai kabu ai, hpa majaw nga yang KWAT gaw ND-Burma a malawm langai mung re ai. Dai hta n-ga KWAT gaw documentation hte seng ai lam hpe mung galaw nga ai wuhpung langai re, ND-Burma mung shinggyim ahkaw ahkang hkrat sum ai lam hte seng ai lam ni hpe kyem da ai wuhpung langai mi re ai. KWAT gaw galoi mung trafficking hte seng ai shiga ni hpe hta mazing let report ni mung shapraw ai, ND-Burma hpe mung shagun ya ai, mu magam bungli ni hta myit lawm ai hte shang lawm nga ma ai re majaw, KWAT a 10 ning hpring hta sa shang lawm lu ai grai kabu ai.

□ KWAT hta shang lawm nga ai ni hte matut nna shang lawm na hpu nau ni hpe gara hku n gun jaw mayu ai kun?

Hpa mi rai tim, 10 ning hpring hkra shakut wa ai ngu gaw, grai loi loi hte sha shakut lai wa ai gaw n rai na re i, dai re ai majaw, lai wa sai na mahkrum madup ni hpe lang let, du na ra ai ten hta mung aung dang ai lam ni hpe galaw la lu u ga ngu nna n-gun jaw mayu ai.

7. Aunty Shirley Seng (KWAT founder)

□ KWAT hpe shawng nnan gaw de hpang wa ai founder malawm langai rai nga ai Nu bawh hku nna dai na



KWAT 10 ning hpring hta shang lawm ai gara hku hkam sha ai kun?

Grai myit dik myit pyaw ai. Bungli galaw ai galaw tik tik rai 10 ning du mat ai pyi n dum kau dat ai. Dai re majaw grau galaw grau naw galaw ra ai, anhte KWAT kaw na lit grai naw kaba nga ai bungli ni ma grai mu ai. Asak gaw kaba wa bungli ni gaw grau mu rai nna myit law nga ai.

□ Ya anhte KWAT kaw shakut shaja nga ai ni hte matut nna shang lawm na rai nga ai ni hpe gara hku htet mayu ai kun?

Htet mayu ai gaw anhte myu shayi ni wuhpung wuhpawng kaw bungli galaw yang, myit hkrum mang rum ra ai. Langai myi gaw anhte langai hte langai positive ningmu hte positive ga hku shaga ra ai ngu mu mada ai, dai jang galu kaba wa na ra ai ngu. Yawng gaw myu sha a matu ap nawng ai ni re majaw ap nawng sai hte maren myit dam lada ai hte ap nawng ga ngu tsun mayu ai.

□ Kaga htet mayu ai lam ni?

Dai hte rai sai, grai pyaw sai.

8. Lahtaw Lu Yam (Ban Mai)

□ A tung gara kaw na sa shang lawm ai kun? Atung gaw Ban Mai Samahki kaw na sa shang lawm ai re.

□ Atung na shaga mying chyeju hte naw tsun ya rit? Nye mying gaw Lahtaw Lu Yam nga ma ai.

□ Atung shawng de KWAT kaw kaga lamang hku nna shang lawm ga ai i nga ai kun? Da da ai lam hku nna shang lawm ai, ya mung da nga ding yang rai nga ai.

□ Dai ni KWAT a 10 ning hpring sai nhtoi hta sa du shang lawm ai Atung gara hku mu mada ai kun? Atung mu mada ai hku nga yang gaw grai yu kabu n-gun lu ai hku re. An hte sak kaba wa ai hpa nkung nkang n chye ai raitim ma ni, anhte a kasha pang kashu ban ni ning rai na woi awn zinlum nga ai hpe mu mada nna grai myit pyaw nngai law.

□ Ya KWAT kaw shang lawm mu galaw nga ai hte matut nna shang lawm galaw na myit yaw shada nga ai myu shayi sha ni hpe Atung hku nna gara hku n-gun jaw mayu ai kun?

N-gun jaw mayu ai lam gaw anhte nu num ni, kanu num ngu ai myu shayi ni gaw kaba wa ai ten hta rai ti mung dinghku hte nga nna nga wa ai ten hta Jinghpaw ga malai nga ai hte maren “Wan a kanu gaw hpun jum, nta a kanu gaw anum” nga ma ai hte maren nu num ni, amyu shayi ni hpe ning rai na woi tsap woi gaw wa ai gaw grai akyu rawng ai hku re. Dai majaw gaw anhte kanu kana tai wa na ni grau nna ning rai na shakut ai lam gaw Karai Kasang a man e mung amyu a man e mung grai kaja ai lam rai

nga ai ngu hpe e, matut nna galaw na ni mung myit n daw ai sha ning rai na woi tsap mat wa yang lani mi na ten hta e lachyum pru ai myu shayi ni akyu rawng ai kanu kana ni tai na re ngu ai hpe mu mada ai hku re, dai majaw lam shagu hta myit n daw n hten ai sha shakut mat wa ga ngu nna ngai kanu tung kawoi dwi hku nna, kyu hpyi let n-gun jaw atsam jaw nngai law.

□ Kaga htet mayu ai lam naw nga ai kun?
Yawng hpe yu nna grai myit n-gun lu ai hku re.

□ Dai na KWAT a 10 ning hpring hta shang lawm ai gara hku hkam sha ai kun?

Ndum shami nga yang ndai hku du mat wa ai. Anthe mung KWAT nga ai majaw akyu hkam sha ai lam law law nga ai. Machyi makaw rai jang mung sa lu hkring sa ai. Chye ging ai chye ang ai machye machyag ni hpe ndai KWAT kaw nna woi awn na bawng ban hpawng ni galaw ya ai grai akyu rawng ai. Dai majaw dai ni mung tinang dang di ai atsam hku nna, shat lu sha shadu ai hku nna shang lawm ai. Grai kabu ai. Matut nna mung ndai zawn rai grau nna galu kaba jat wa hkra jawm shakut ga, nang hkrai shakut yang mung n mai ngai hkrai shakut yang mung n mai ai re majaw, anhte hpaji n chye ai ni mung n chye ai hku shakut na, hpaji machye machyang chye ai ni mung chye ai hku matut nna shakut sa wa ga ngu.

□ Ya shang lawm mu galaw nga ai myu shayi sha ni hte rai n

shang lawm shi ai raitim myit lawm ai hte shawng lam de shang lawm na hkyen nga ai myu shayi sha ni hpe gara hku n-gun jaw mayu ai kun?

Nkau mi gaw n chye shi ai ni mung nga ai dai ni hpe anhte myu shayi ni hpe gara hku woi awn nga ai, bungli galaw nga ai ni hku nna gara hku akyu nga ai, chye chyang ra ai lam ni hpe gara hku shalat nga ai lam ni hpe bawngban hpawng ni mung sa na matu woi awn let mai byin ai rai yang bawng ban hpawng ni mung woi sa let, n lu woi sa yang mung dai hku dai hku nga ai ngu shanhte hpe hpaji jaw n-gun jaw mayu ai.

□ Kaga htet mayu ai lam ni?

Myu shayi ngu nna sha n re, myu sha yawng a matu akyu rawng ai Jinghpaw Wunpawng myu shayi hku nna tsap ai re majaw, matut nna ndai hta grau akyu nga ai lam hta woi awn shakut sa wa marit ngu.

12. Paushi Bawk (KWAT founder)

□ KWAT hpe nnan hpaw hpang ai kaw nna lawm ai, founder langai hku nna 10 ning hpring nhtoi hta gara hku hkam sha ai kun?

Grai kabu ai. Dai ni ndai zawn rai nna anhte myu shayi ni hte seng ai magam bungli grau nna rawt galu kaba wa ai mu ai majaw grai kabu ai. Nnai myu shayi hpung nnan hpaw hpang wa ai shaloi gaw ya na zawn rai na grai kung kyang wa na, dai daram ndum myit ai, yak hkak ai ni hpe garum na jamjau jam hkau ai ni hpe e garum shing tau la na dai daram sha myit ai. Rai ti mung dai ni gaw mungdan shara shagu de

matut mahkai lu ai ngut na yawng ni mung anhte myu shayi wuhpung hpe grau nna myit lawm ai ni nga wa ai re majaw anhte grau nna myit rawt ai. Ya 10 ning nga ti mung ma langai mi kachyi sha kaw na kaba wa ai 10 ning nga jang gaw ramma jahpan de shang wa sai i, dai hte maren anhte a wuhpung mung ramma jahpan de shang wa sai ramma madang hku i, ya kaw na grau nna ya galu kaba wa nga ai ramma ni gaw grau nna shakut shaja na matu yaw shada ai.

Ya ndai gaw (kachyi hte soi pya) KWAT a matu mung 10 ning hpring ai kaw kabye dep sai, rai yang KWA ginjaw kaw nna mung 10 ning hpring masat shagrau ai ndai hpe e hkap la lu ai. Dai gaw anhte 2002 ning hta e 10 ning hpring ai. Dai rai yang 1992 ning hta hpaw hpang ai, dai



ten hta gaw anhte ma kanu ni gaw ma ba let ma woi let magam bungli kaw shakut i. Kachyi sha law ai kaw na hpang wa ai re, dai shaloi hkau soi ni shadu dut di nna hpang wa ai rai yang 2002 ning hta gaw dai ni du hkra magam gun nga ai ni hpe masat shagrau ai. Dai majaw dai ni mung anhte ni ndai zawn rai nna galu kaba wa ai majaw grai kabu ai. Ya galaw nga ai kanau kana ni mahkra mung myit lawm hkum lawm hte yak hkak ai lam hpe n myit ai sha, yak hkak ai lam hpe dang manga kau let shakut sa wa ga ngu n gun jaw mayu ai.

□ KWAT kaw n shang lawm shi ai nu wa hpung masha ni hpe numhtet ga tsun mayu ai lam?

Anhte KWAT myu shayi hpung hpe mu mada ai ma hkra ni gaw kadai mung yu n-gun lu ai. Yawng mung n-gun jaw ai. Dai majaw jinghku jingyu ni malet n hprang manam ni kaw na hkawt yawng ni gaw KWAT myu shayi hpung hpe e jawm n gun jaw ra ai nga yang mung shading sharai ngun jaw let mu magam bung li ni shawng lam de galu kaba wa hkra jawm shakut ga ngu htet mayu ai.

- Kaga htet mayu ai lam?

Anhte myu shayi ni hku nna ya na daram anhte a atsam lu shapraw ai, tsun mayu ai lu tsun ai, myit hta ra sharawng ai lu galaw ai, ndai gaw anhte myu shayi ni shawng lam de amy shayi ni a ahkaw ahkang lu ra ai galaw ra ai hpe lu galaw ai tsun mayu ai hpe lu tsun ai, ndai gaw anhte a ahkaw ahkang kaba re. Dai re ai majaw anhte lu ai ahkaw ahkang hte anhte galaw ra ai magam ni hpe matut nna shawng lam de shakut sa wa ga ngu nna yawng hpe htet mayu ai saw mayu ai.

KWAT LABAU HTE SHAWNG LAM

Aten nau nna ai zawn, ndum shami KWAT a asak 10 ning ladu hkrum wa sa hka! Ngai mung anhte buga de bungli, wa sham taw nga ai majaw, KWAT a bungli lam ni hpe azin ayang n-dum myit sumru yu lu, masha langai a aprat rai taw gaw, ma langai tsawra la na zawn, ga gaw atap re aten rai nga sai.

Lai wa sai 10 ning, KWAT ngu kaning rai byin wa ai hpe bai shingran mu dat yu yang, chyeju dum na lam, mau na lam, shakawn na lam hte naw shakut ra ai lam ni hpe myit shapraw la lu n-ngai. Ramma ni hte sak kung ni hkrum jahta yang, maumwi bai hkai sai nga aloi sha chye tsun ga ma ai. Ya mung KWAT a 10 ning maumwi bai hkai ang wa nga ai, kaja wa byin wa sai lam hte aru chye ra nga ai re majaw, **“Adwi maumwi hkai dan na”** bai ang nga sai yaw.

Lani mi na ten hta, Htai e ROKA-T hpe lit la nga ai, Dukaba Gauri Zau Seng gaw, Ah Bawk G.O.C jan an-lahkawng hpe, **“nan zuphpawng sa yu masu yaw, manang ni hpa galaw nga ai sa hkaja yu mu”** nga ai, dai zawn tsun ai lam gaw, shanhte ROKA-T kaw zuphpawng shaga laika langai du pru wa ai majaw rai nga ai. Dai zuphpawng gaw BRC (Burma Relief Center) kaw nna, Htai mung jarik mayan hte Htai mung kata e nga ai Myen mung na myu baw sang shagu a, myu shayi ni hpe a rau hkrum lu mu ga, yaw shada let, “1st Forum of Burma” nga zuphpawng hta, Jinghpaw myu shayi

ni mung lawm u ga matu shaga dat ai lam rai nga ai.

An lahkawng mung, **“mai ai”** ngu, sa mat wa saga ai. Zuphpawng shara du ai hte, galoi n mu yu ai Myen mung na myu baw sang shagu hkan na, myu shayi ni hte sa hkrum shachyen la lu sai. Shaloi she, anhte Myen mung masha ni wa amyum hkum hkra Htai mung kata hte jarik mayan, Kala mung kata hte jarik mayan hkan e ram ram ayai nga hkawm nga ai hte , kaga wuhpung myu masha ni gaw, myu shayi hpung ngu pyi hpaw tawn let grai shamuw shamawt nga sai hpe sa mu la ga ai.

Dai zuphpawng hta du sa ai myu shayi ni gaw, kadai mung kade a amyum masha ni hte amyum shayi ni hta hkrum hkra nga ai manghkang tsun dan let, jawm madat, jawm yawn, jawm mau rai nga sai. Shaloi ngai mung myit yu ai, shanhte tsun ai ni mahkra, anhte kaw byin nga ai manghkang ni mung rai nga ai. Anhte nkung nkang hte hparan hkat nga ai lam ni sha rai nga ai majaw, shat sha ai shara kaw annau jawm tsun hkat nga yang, anhte hpe zuphpawng shaga ai BRC a lit hkam Sarama Pippa mung, an lahkawng sha nga ai shat saboi de bai sa dung nang ai majaw, ngai n-gup lawan ai jan, **“Sarama e, manang ni tsun ai mahkra, anhte hta mung byin nga ai manghkang ni hkrai rai nga ai law. Anhte hpe mung hparan garum, hpaji jaw la marit”** ngu tsun dat ni ai. Shaloi Sarama Pippa mung, **“Nanhte mung, Kachin Myu Shayi hpung hpaw mu law, u hpung hku rai yang, garum hpaji jaw na grau loi na re”** nga hpaji jaw dat sai.

An lahkawng mung, zuphpawng ngut ai hte an lahkawng hpe dat dat ai Dukaba

hpe report jaw let, Sarama hpaji jaw ai lam hte zuphpawng hta an lahkawng mu, na wa ai lam azin ayang wa tsun dan nna, an mung Jinghpaw Wunpawng Amyu Shayi Hpung hpaw mayu ai lam tsun dat saga ai. Dukaba mung **“Hpaw mu, mying hpe gaw, Jinghpaw Wunpawng Myu Shayi Hpung Thailand (kadun ai hku KWAT) ngu mu. Htai ga hku lachyum mung KWAT ngu ai gaw (ye) nga ai hte maren, ra ai kaw ye mahkawng la, n ra ai maza hpe ye kau ngu ai lachyum hte di mu law.”** nga hpaji jaw, n-gun jaw ai majaw, an mung kabu gara let mying dai hpe hkap la nna, KWAT hpaw na daw dan dat saga ai. Lawan ladan lu hpaw hkra, manang yan rai nga ai Sarama Paushi Bawk hte Sarama Nang Yin hpe saw la nna, arau hkyen lajang bawngban mat wa saga ai.

Dai aten hta, nye myit hta katu nga ai lam gaw, buga de na myu shayi ni kade jam jau nga ai, majan prat a majaw madu dinghku hpe tinang hkrai yu, kasha shangai la, lu ai kasha hpe tinang hkrai bau, tinang sha na tinang hkrai tam, hpyen wa shachyut zingri ai kata hta tinang num langai, mungkan tsin yam dik hkra hkam sha nga ai hpe, madu nan hkam sha nna, masin n-gut masha ni amyum the Jinghpaw Wunpawng shayi ni a prat grai nan shai, myu shayi ahkaw ahkang grai nan hkrat sum (yawm) nga ai hpe mu ai majaw, tinang buga na myu shayi ni hpe hkye la mayu, myi jahpaw mayu, Thailand de du nga ai myu masha ni a mayak hte gahkyin gumdin ai lam galaw mayu, madu buga de grau madung tawn let, Htai mungdan du nga ai myu shayi ni gaw, buga na myu shayi ni hpe lu garum, hpaji shrin la lu hkra lam tam, Htai du nga ai tinang myu masha shada lu zinlum makawp maga ai hte hpaji

hparat hkaja la lu hkra lam tam garum, tinang du nga ai shara kaw, tinang a htung hking ni hpe masha amyui ni chye wa hkra shadan shadawng lu hkra hte, kanu mungdan na KWA ni hte lata gindun let, tinang a myu shayi ni hpe shakung wa lu u ga myit yaw shada let, KWAT hpe hpaw dat mayu ai rai ga ai.

Kachin ngu mying hpe lang let, madu buga a matu myit ai hte maren, tinang a buga hta myu a matu shakut nga ai. KIO Ginjaw hte Myu Shayi ni hpe woi awn nga ai KWA hpe shiga jaw, ahkaw ahkang hpyi na mung myit saga ai.

Dai aten e sha, Pan Kachin hku nna, lam jarik shaw ya let. Anhte Hpawmi marai masum hpe, tinang a kahpu kanau nga ai Kala mung e nga ai Jinghpaw ni hte ma ut mahkai, mahku ma sa masu nga, G.O.C jan Nang Bawk, ngai Gauri jan S. Hkawn Tawng, Dr. Tu Ja jan Sarama Paushi Bawk hpe shangun dat sai hte maren, anhte mung Kala mung na Jinghpaw salang ni hte dinghku masha ni hpe hku hkau hkra galaw la lu ai hte anhte nga ai Htai hte, Miwa mung, tinang a buga de na hpunau shada hkrum hkat lu hkra saw shaga saga ai. Kabu kara hte sha de du du na

jinghku ni hte anhte marai 3 mung, ginjaw de du nna, anhte KWAT hpaw mayu ai lam hpe, n nga mat sai Ningbaw Kaba Lamung Tu Jai hte, ya na Ningbaw Kaba Lanyaw Zawng Hkra kaw, wa tsun dan, ahkang hpyi ai lam galaw saga ai. Dai aten KWA ni hte rai n hkrum shiga ai. Ningbaw yan lahkawng, shan chye yang naw rai sai nga let ahkang jaw dat masai. Tara shang laika langai ka ya let, anhte hpe NGO langai hku ndut ndang galaw mu, nga n-gun jaw dat sai hte maren, anhte mung buga kaw n Thailand de du yu wa ai hte kabu gara lawan

ladan Dukaba Gauri Zau Seng nga ai nta e, 1999 ning, September praw 9 ya shana hta G.O.C jan Nang Bawk, Gauri jan S. Hkawn Tawng, Dr. Tu Ja jan Sarama Paushi Bawk, Sarama Lahtaw Nang Yin hte Dukaba Gauri Zau Seng hte kabu gara lahpaw dum let, hpaw hpang dat saga ai KWAT rai nga mali ai.

Nnan KWAT hpaw ai ten hta Ningbaw lit hpe ngai, S. Hkawn Tawng lit la nna, ningtau hpe Abawk G.O.C jan Nang Bawk lit la let ra ai magam hpe Sarama Paushi Bawk hte Sarama Lahtaw Nang Yin yan hte jawm jahkrup let magam jawm gun hpai ai hte, gau ngwi masha jawm gahkyin la nna, rung mahkrum hpe masha hprai let bungli galaw sa wa saga ai.

Nnan e NGO ngu ai hpa re lachyum hpe Sarama Pippa sharin ya ai. Dai aten e anhte KWAT ni garum gumhpraw pyek mi pyi n lu, madu a sumbu na madu shaw rai let, ra ai lam hta Dukaba Gauri Zau Seng garum jaw ya, rung kaga mi n nga, ngai nga ai nta hta, ra ai hpe jawm bawng, jawm galaw rai, loi na ai hte BRC ni kaw n loi li garum ai gumhpraw lu wa sai hte rung mahkrum hkrak galaw bang mat wa saga ai. Dai kaw nna gaw,

Dai aten na shakut mayu ai myit, aten ahkying lu jaw ai lam, mau na daram rai mali ai. Aten na na, tinang myu masha ni hte arau n lu nga, Abawk hte Ning Nang Yin, Moi Bawk Paushi Bawk ni shani shagu ngu na nta kaw hkrum nna bungli jawm galaw, ba nna, pyaw she pyaw ai hpe ya myit dat yu yang, dai aten hpe marit la n-ngai. Dai gaw nnan KWAT hpang yang na rai nga ai. Ya ndai aten, n nga ai kaw n nga ai de, n kung ai kaw n kung ai de du wa ai shaloi, n rau nhtau nji n-gu shada pyi n mai mu hkat mat, bungli shachyut ra, bungli a nhkan

ga law hte shai masha marai mali kaw n hpang, ya myu shayi ni law law ndai ga kaw n tinang buga du hkra, bungli mu mada ai hte dam lada wa, moi na zawn nzim lu, kalang lang na myit hta moi na zawn kade ba tim ba nna, mani hte breng arau sha hkrum jahta mayu mat ni ai oi.

Ya 10 ning du ai hte bungli ni hpe bai nhtang yu dat yang, anhte hpa n chye ai ni hpang da ai zawn sha n rai, mungkan ting she gadu ai zawn nga hkra, mying pru wa ai gaw, shakung dat ai shayi sha ni ram ai majaw kun? Hpaw hpang dat ai Kanu ni hte lam jasan ya ai BRC lithkam Sarama Pippa mahtang kun? N-gun jaw lam madun mying shamyin ya ai Dukaba Gauri wa kun? Sharin shakung let ja gumhpraw garum ya nga ai NGO ni mahtang kun? San yu na zawn she rai sai le.

KWAT nnan hpang ai bungli ni gaw, KWAT grai nga ai ten kaw n galaw ding yang rai nga ai. Tinang a htung hking bu hpun, ka manawt, shada gahkyin gumdin bungli hte ndai Htai mungdan kata kaw anhte myu masha ni hta byin nga ai, rim hkrum ai, jam jau hkrum, machyi makaw hkrum ai ni hpe gawan gatsan garum shingtau, tinang a Jinghpaw kahtawng ngu ai Banmai Samahkyi kahtawng a matu htung hking bu hpun palawng ni hte ka manawt ai ni hpe sharin ya rai hpang saga ai. Dai aten hta kahtawng na Jinghpaw la ni kaga Lahu, Ah-hka num ni hte ding hku de ai majaw, madu a htung hking labu palawng n lu, Htai Atsuya kaw n, tinang a htung hking bu hpun palawng hpun shangun, ka shangun rai yak la nga ai ten hta anhte gaw kadai mung kade gumhpraw palawng ni hpe la sa, arau jawm chywi, ngut jang anhte nan htawng ka sharin ya di nna kahtawng ni galaw ra ai bungli hpe anhte myu shayi gumgai ni nan sharawng shara, ba she n chye,

G.O.C jan Nang Bawk hte Sarama Nang Yin a soi palawng hte ngai na soi palawng ni hpe la, Sarama Paushi Bawk hte ngai gaw soi shakap na palawng chyiwi, soi shakap gaw Abawk hte Sarama Nang Yin lit la, lani sha n-rai aten na, na galaw, ba mung n chye, n rau ai ngu kadai n myit, n-gun mi a lu, myit katu let pyaw she pyaw re aten hpe mung bai shingran mu let, marit la nngai. Ya gaw, rawt jat wa ai hta hkan nna, bungli law mu hkat pyi yak mat, dai zawn re ten pyi n nga na sai i?

Mau na zawn awng dang nga sai, yawng a majaw nde wa galu kaba wa ai majaw, anhte KWAT hpe madi shadaw lai wa sai hte ya ya naw garum ya ding yang rai nga ai ni yawng hpe chyeju dum ga ai. Yawng a shakut shaja ai majaw 10 ning ladu hkrum la lu ga ai majaw, yawng hpe na chying wa chyeju dum ai lam ndai laika hte shana dat nngai law.

KWAT a bungli ni lahkam awng dang mat wa ai lam, madu a buga na shayi shadang ni hpe lam tam shakung ai, wunkat amy myu lung la let, ndai Htai kata hta Myen mung a matu galaw shakut nga ai NGO shara shagu hkan bungli galaw nang mat wa ai, grau nna dut sha hkrum manghkang hta (Human Trafficking) ta tut rung jahkrat, mungdan kata na KWA ni hte ta gindun bungli galaw awng dang lu ai lam law law hta mungdan kata na ramma shayi shadang ni hpe mai ai ram hpaji sharin na mahkrum tam ya lu ai lam, sharin la nna madu buga kaw bungli project la wa galaw nga let, madu myu shayi ni hpe makawp maga shapan lu ai majaw, awng dang nga ai lam ni hpe myit dat yu yang myit dik myit pyaw la nngai.

Bai mau na zawn, hpa n chye ai n-gai ni mali kawng hpang dat ai wa, ma ni law law hpaji sharin la lu, dai hpaji ni hte madu a KWAT hpe bungli masing jahkrat

bungli lahkam law law hpe manang wuhpung ni zawn lu galaw wa ai hte n-nan hpang ai kawng ya du hkra kanu tai let bungli tsap nang nga ai asak 60 ning jan wa nga ai G.O.C jan Nang Bawk a atsam, KWAT hku nna WLB (Women's League of Burama) kaw bungli lit la garum ai, shaning ram ram na hkra masha ni bungli kam let shakut shaja nga ai Sarama Nang Yin ni a atsam mung mau na daram rai nga ai. Madu buga de du tim nji n-gu myu shayi bungli hpe woi awn lu ai, laika ka ai wa a atsam mung mau hpa wa rai nga sai. Ya pyi, asak mai dun kayin la yang gaw, 20 ning daram bai dun gayin dat nna, KWAT a bungli, Jinghpaw Wunpawng myu shayi hte myusha ni a galaw ra ai bungli naw shakut mayu nngai yaw. ...

10 ning laman KWAT a bungli shakut lai wa sai hpawmi ni hte shayi ni, KWAT kawng chya let, maigan de hpaji sharin sa mat wa ai ni, KWAT a marang hpaji sharin la let madu buga hta myu shayi a magam hpe wa gun nga ai Sarama ni, shayi sha ni yawng hpe chyeju dum let, matut nna shakut shaja nga na myit mada dat nngai.

Naw shakut ra ai gaw, ya na hta grau shakut na, myu shayi ni a ahkaw ahkang hte myusha lam hta lu tsap nang hkra shakut na, ya na hta shada grau zinlum lu hkra shakut na, ya KWAT a bungli lahkam kaba wa ai hta hkan nna, moi KWAT nnan hpang wa yang na yaw shada ai lam ni hpe, n yit mat wa ai sha, matut shakut na gaw ahkyak dik rai nga ai.

Ndai KWAT a labau hpe madung tawn nna, shawng lam de hkawm sa shakut mat wa ga ngu ga saw let, hpungdim dat nngai law.

NGAI CHYE NA LU AI DARAM HTE, MAREN RAP RA LAM HTE MUNG HPAWM MYANMAR MUNG DAN

Maren rap ra lam (တန်းတူညီမျှရေး) ngu ai ga gaw, Munghpawm Myanmar Mungdan a mung masa lam yan hta ahkyak labau kaba langai rai nga mali ai. Hkrak tsun ga nga yang Myen amysha ni hte (kaga) Munghpawm amysha bawsang ni (တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ) rau sha nga pra ai lam hta nga nan nga ra, ra nan ra ai lam re. Maren rap ra lam gaw, mung masa galaw ai ni, mung masa wuhpung wuhpawng ni, mung masa party ni hte mung shawa ni a myit kraw masin kata lam hta mung, ntsa lam hta mung, manu namnak nga nga chye na hkam sha hkapa la hkam la let, hkrung rawng nga ra ai.

Dai shaloi she maren rap ra lam a nam chyim hpe anhte hkam sha lu ai hte, simsa lam madung, shanglawt lam madung a nam chyim hpe mung, hkamsha lu na ga ai ngu sawn lu nngai. Maren rap ra lam Myen amysha ni hta gara hku hkrung rawng nga ai hte, (kaga) Munghpawm amysha ni hta gara hku hkrung rawng nga ai hpe laika ka ai wa sawn dinglik la lu ai hku lawu de na hte maren ka madun dat lu nngai.

Myen amysha ni a lapran hta ntsa lam yu maram dat yu yang, hpan lahkawng (sh) wuhpung lahkawng hku mu lu ai.

(I) Maren rap ra lam hpe kaja wa nan ntsa myit (dum nga ai myit = သိစိတ်) hte kata myit (ndum nga ai myit = မသိစိတ်) ndai myit lahkawng yan hte nan, hkut hkut nai nai chye na hkawn hkrang hkapa la ai ni. Laika hpaji madang nga nna, myit shawang kaba ai ni (သဘောထားကြီးသူများ) law malawng mai byin ai.

(II) Mung masa a majaw sha, ntsa myit hte hkapa la da ai rai tim, kata myit kaw

gaw, atsawm n hkawn hkrang n hkapa la mayu ai ni. Myu ginhka ai myu tsaw myit ntsai shi ai ni rai na re.

Kaga Munghpawm amysha ni a lapran hta mung hpan lahkawng (sh) wuhpung lahkawng mu lu ai.

(I) Maren rap ra lam hpe kaja wa nan ntsa myit (dum nga ai myit (သိစိတ်) hte kata myit (ndum nga ai myit (မသိစိတ်) hte lahkawng yan hte nan, hkut hkut nai nai chye na hkawn hkrang hkapa la ai ni. Laika hpaji madang nga ai, myit shawang myit kaba ai hte tinang hkum tinang gwi gwi kam ai myit (self-confidence) nga ai ni.

(II) Mung masa a majaw sha ntsa myit hte hkapa la da ai rai tim, kata myit kaw gaw, atsawm nhkawn hkrang n hkapa la mayu ai ni. Myu ginhka myu tsaw myit ntsai shi ai, tinang hkum tinang gwi gwi n kam ung ang ai ni rai na re.

Mung masa a majaw sha ntsa myit hte hkapa la da ai she bung tim, Myen amysha ni hkapa la da ai ningmu hte kaga Munghpawm amysha bawsang ni hkapa la da ai ningmu ni kachyi kachyaw, naw shai hkat na re.

Anhte a mungdan a lamu ga masa hpe yu dat yang, Myen amysha ni law malawng nga chyam nga ai shara ni gaw, layang ga rai nna, kaga Munghpawm amysha ni law malawng nga chyam nga ai lamu ga ni gaw, kawng, bum tsaw marawn ni she law ai hta n-ga lai mat wa sai prat hta byin lai mat wa sai masa, ya byin nga ai masa ni hpe yu yang mung, bum tsaw bum ga ni hta gaw, layang ga na daram bawng ring rawt jat ai lam n nga shi ai. Hpan myi hku tsun

ga nga yang, bum tsaw bum ga na masha ni, layang ga na masha ni daram, rawt jat prat dep ai lam n nga shi ai. Ndai hku nna anhte ntsa lam chye na mu hkat taw nga ai re ngu shadu ai.

Dai majaw maren rap ra lam hpe ntsa myit hte she chye na hkapa la da ai majaw Myen amysha ni, kaga Munghpawm amysha ni a ntsa mu mada ai ningmu hpe hpan lahkawng sawn la lu ai.

(I) Kaga Munghpawm amysha ni a chye chyang kung kyang ai atsam (တတ်သိကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်း) hpe n kam mayu ai. Yu kaji ai. Sara galaw mayu ai myit (sh) kahpu ba galaw mayu ai myit ni naw ngam nga ai.

(II) Laksan garan nga mayu ai (ခွဲထွက်ရေး) ningmu hte ntsen ai. Ai n kam mayu ai myit ngam rawng nga ai. Ntsa myit hte sha chye na hkapa la da ai kaga Munghpawm amysha ni, Myen amysha ni a ntsa mu mada ai ningmu hpe mung, hpan lahkawng garan sawn la lu ai.

(I) Myen amysha ni hpe n kam ai myit rawng nga ai.

(II) Tinang a atsam (အရည်အချင်း) hpe manang wa hte shingjawng na matu, dinglun na matu hte bawngban jahta jahkrup hparan sa wa na matu, tinang hkum tinang gwi gwi n kam ai. Myen amysha ni gaw, anhte amysha ni hta shawng bawng ring rawt jat chye chyang prat dep nga sai re ngu (ladu shalai) yu kaba ai myit n rawng ai nga tim, n dum shamyi kata myit (မသိစိတ်) kaw rawng nga ai ni re.

SAWT AI AKYANG A KUM LA

Lahta de na lam ni hpe la kap sawn
 maram dat yu yang, jet ai maren rap ra
 lam (စစ်မှန်သောတန်းတူညီမျှရေး) grai nga
 na matu gaw, san seng ai myit
 (ရိုးသားတဲ့စိတ်) nga ra ai. Myit shawang
 kaba ai myit (သဘောထားကြီးတဲ့စိတ်) nga
 ra ai. Laika hpaji madang nga ra ai. Kaja
 ai lam hku nna, tinang hkum tinang gwi
 gwi kam ai myit nga ra ai hpe, sawn
 shinggyin la lu ai. Ndai zawn re ai myit
 masa ni bawng ring wa na matu gaw,
 laika hpaji chye chyang ai lam hta grai
 wa madung nga ai hpe maram mu lu ai.

Ya prat gaw, hpaji prat nga nna tsun nga
 sai hte maren, hpaji chye ai ni hpe she
 masha ni hkungga ai. Hpaji chye ai ni
 shada da (sh) atsam (အရည်အချင်း) bung
 ai ni shada da she grau, maren mara
 shada hkungga lara, masat masa ganawn
 mazum ai lam hta masan sa na sha du
 ai.

Maren rap ra lam (တန်းတူညီမျှရေး) ngu
 ai mung, mung masa lam hku nna, maren
 mara ahkaw ahkang nga na lam hpe
 Policy hta jahkrat shagrin da ai hta sha n
 ga, policy hpe hkrang shapraw sa wa ai
 ta tut hta rai tim, shada maren mara
 hkungga lara masat masa galaw hkat ai
 lam nga nga hte kanawn mazum sa wa
 ra ai lam re. Tsun ga nga yang maren
 rap ra lam ngu ai gaw, shada maren
 mara ahkaw ahkang lu na hte shada
 maren mara kanawn mazum let shada
 hkungga hkat nna, rau sha nga pra na
 lam re ngu laika ka ai wa chye na lu n
 ngai. Myen ga pronoun ni hte ga shadawn
 nna, shaleng dan yang grau masan sa
 na shadu ai. Myen amyu sha ni hte kaga
 Munghpawm amyu sha ni a kanawn mazum
 ai lam hta maren rap ra ai lam nga ra ai

Oh... samwi samwi
 Shagup nna jahtau mayu
 Na a lai hpe grai nju
 Pasi zawn mung nang hpraw dat;
 Hka ma, yi zawn bai chyang mat;
 Nsam law law nang hta rawng,
 Wan Hkut zawn mung nang bai
 mawng,
 Htat ai samwi sin shing nip;
 Ru di nnga samwi ntsa,
 Lamu maw* nga ai chye nna,
 Samwi samwi
 Shagup nna jahtau mayu
 Na a lai hpe grai nju
 Lama nang sak hkrung rai yang,
 Pazip zawn nang pale palau
 Chyahkyawn zawn nang hkalem hkalau

Lamu maw = မိုးပြာရောင်

Nkau mi “lamu tsit nsam” nga nna
 mung tsun lang ma ai. Ngai lung yu
 ai shang lawt jawng hta “Blue” hpe
 “amaw” nga nna woi lang ma ai.
 Dai majaw ya! “ မိုးပြာရောင်” hpe
 “lamu tsit” nngu ai sha, “lamu maw”
 ngu mahtang manu nga nngai.

Hka san Lwi

Thai Mungdan De Bu Htawt Amu Galaw Nga ai Myu Shayi NI A Prat

Ngai gaw manang nkau mi hte Thai Mungdan de tara n shang ai hku nna 2006 ning hta du shang wa ai. Thai mungdan de sa na tara shang lekmat (Mai Sau Pa) ni n lu ai majaw bu hkawm hpang wa ai shani kaw nna, Chiang Mai Thai Mungdan de du hkra anhte ni yawng myit Ngai gaw manang n kau mi hte Thai mungdan de tara n shang ai hku na 2006 ning hta du shang wa ai. Thai mungdan se sa na nta shang lekmat (Maisau pa) ni n lu ai majaw bu hkawm hpang wa ai shani kaw n na Chiang Mai Thai mungdan de du hkra anhte ni yang hkrit tsang myit pu let hkawm sa ra ga ai. Karai Kasang a chyeju marang hte sha hkrum lam galu la ai rai tim yak hkak jam jau lam hpa n hkrum ai sha du wa lu ai. anhte hte chye hkat ai Amoi Langai hku nna shi hte hkau ai Thai Pyada Du langai mi, anhte hpe Mae Sot kaw nna Chiang Mai du hkra woi sa wa ai. Myen Mung kaw na masha law law wa maigan mungdan hta amu lu na matu malan da ting shakut sa ra nga ai. Myen Mung hpyen Atsuya a maw lanyet myit makun nga ai lam langai rai nga ai. Zet let kung kyang ai Myen Mung masha ni hpe kaga mungdan de pru hkawm mat hkra galaw ai lam a majaw hte Myen Mungdan kata kaw amu magam bungli kaja lu tam na ahkaw ahkang n nga ai majaw marai ning ja rawng ai ni malawng gaw kaga mungdan de pru sa mat wa nga ma ai. Ngai Thai kaw du ai shata mi hpang Thai Mungdan a Policy nga ai hte maren kaga Laos, Cambodia hte Myen Mungdan na du sa ai bu htawt amu galaw masha ni hpe Tara shang bungli galaw lekmat galaw ya nga ma ai . Rai tim dai bungli galaw lekmat gaw nta shangun ma bungli nta shachyaw bungli, sun bungli ni sha madung galaw na matu rai nna, bu htawt amu galaw hkawm nga ai ni hku nna tinang galaw mayu ai bungli hpe lata la na ahkang gaw n lu nga ai.

Bu htawt Shayi

Ngai gaw Thai Mungdan de 2007 hta du wa ai. Nnan du ai shaloi Thai Pyada ni hpe grai hkrit nngai. Hpa majaw nga yang tinang gaw Tara shang bu hkawm lekmat (Passport) n lu jang shanhte hku nna rim na ahkang nga ai. Tinang a buga Mung Hpawm Myen Mungdan hta gaw tinang ra ai hku mai hkawm sa nga ai. Anhte Jinghpaw Wunpawng amysha ni gaw Myen hpyen Atsuya a Up hkang ai npu e nga ra nga ai. Myen Atsuya gaw mungdan masha ni a ntsa hta hpyen gumshem ai ladat hku up hkang nga ai. Dai majaw anhte ni gaw tinang mungdan hpe shingdu tawn kau let ni htep ai rawt jat galu kaba ai mungdan ni de bu htawt mat wa nga ai. Anhte ni gaw anhte hta bu hkawm lekmat (Passport) n lu tim, Thai mungdan de shang sa wa ga ai. Ndai zawn re du shang wa ai ni hpe Thai Mung Atsuya gaw Tara n shang let mungdan kata de shang wa ai ni ngu nna tsun masat ma ai. Ndai lam gaw Myen Mung masha ni a matu grai maroi nni myit machyi hpa rai nga ai. Tara n shang ai hku Thai mungdan de shang wa ai ni a matu gaw amu galaw lekmat galaw da ra nga ai. Dai lekmat galaw da lu ai ni gaw, Thai mungdan kaw nga ai laman myit shim lum lam lu la nga ai. Raitim anhte gaw amu lata galaw na ahkang n lu ai. Gara masa hku mi rai tim ngai gaw, Thai Mung kaw nga ai grai kabu ai, hpa majaw nga yang myihprap wan hpe hkying hkum 24 tup lu lang mai nga ai. Tim Buga hte buga na lu sha ni hpe gaw grai marit la ai.

Buga marit Shayi

Myen Mung masha langai hku na Thai Mung ga de sa du nga ai hpe grai myit maroi nni ai. Thai Mungdan masha ni gaw Myen Mung masha ni hpe, Labau ru hka a majaw grai myit machyi ma ai. Thai Mung de tara shang visa hte sa na jawng lung amu galaw nga ai Myen Mung masha ni hpe gaw jahkrit shama ai lam n galaw ma ai. Ngai langai hku na nga jang, ngai kaw tara shang mungdan hkawm sa lekmat n lu ai majaw ndai Thai Mung kaw sa nga ai laman grai sadi maja nna nga ra nga ai. Lai wa sai lahkawng ning laman ngai gaw Thai ga hte Laika hpe atsawm n kam hkaja nna, ahkaw ahkang lu tim n kam hkaja ai sha lai wa sai. Anhte na rung nta kaw Thai ga chye ai manang ni hte rau nga ai majaw kaga lak san hkaja ai lam hpe mung n kam galaw ai. Shanhte ni gaw ngai hpe shinggan pru gat sa ai lam ni hta grai garum la ma ai. Raitim ya ten hta ngai hkrai sha lak san gawk kaw shap rawng nga ra ai majaw, Thai ga hte laika hpe bai hkaja ra wa nga ai. Anhte ni gaw amu galaw lekmat mung n lu galaw da ai majaw Motor bike lu tim shinggan de wam hkawm chyai ai lam n lu galaw nga ai. Ndai zawn re anhte a tinang mungdan hta nga ai shaloi shinggyim ahkaw ahkang hkrat sum ai zawn masha hting bu mungdan de du hkawm ai ten ni hta rai tim, shinggyim ahkaw ahkang ngu ai hpe lahkawng lang hkrat sum nga ai ngu na hkam sha nga ai.

Myen Mung masha ni, Democracy lu ai Thai Mungdan de du wa tim shanglawt lu lam n nga ai, tinang a shim lam a matu galoi mung lagu lagyim hkrit nna, nga hkawm ra ai majaw, myit sim sa lam n lu la ga ai. Dai majaw madu a buga ginra hpe ayan dum nga ga ai law.

Hkawm sa Lekmat N lu Shayi

Malesha de tsinyam masha sa shawk na, Jinghpaw ni yan du nga

J.W myusha ni tinang kata mungmasa n pyaw, tam wa ai majaw, tinang mare buga kabai tawn nhtawm, mungdan hkawm shajang nga sai (refugees) hpe lit la nna, mungdan ni (tsinyam masha de sa ya nga ai, Malesha Wunpawng Hpung Tsinyam Dap shawk la na matu, nden marai ai gaw, laklak lailai law wa ai. Malesha e tsinyam masha Jinghpaw ni. Buga kawn tara shang ladat ni hte Malesha shagu du wa ai Jinghpaw ni 5 kawn 40 lapran re hta, ya nga ai J.W amyusha ni yawng



mungdaw mungdan lu tam sha lam yak hpe myi di chyip shinggan de pru re. Tsinyam masha ni nambat masum hkapla ai mungdan) daju Mungkan (UNHCR) de, jahpan hpring hpring hte sa nga sai rai nga shawk na du nga ai shang hte tara n mungdan de shani gaw ntsa lam marai ten, Malesha e du marai 3,000 jan sai

lam, Malesha mare daju Kuala Lumpur na J.W Tsinyam Komiti (KRC) kawn chye lu ai. Lai wa sai shaning ni hta gaw, kaja wa tinang buga hta, Myen hpyendap a laja lana gasat ai hpe hkum nga ai, hpunau Karen (snr Kayin), Karenni (snr Kaya) amyusha ni hte Yu Li Hku hku ai hpunau Hkang amyusha ni hpe she, madung tsinyam masha hkapa la wa sai re. Raitim, dai ning laman hta, Malesha KRC a alak mi hpyi shawn tawn ai hte maren, hpanau amy ni shadawn yang n law tim, Jinghpaw amyusha marai 1,000 mi jan hpe gaw tara shang tsinyam masha hku nna UNHCR hkapa la na matu ga sadi ai re lam, KRC lithkam ni tsun dan wa ai. Ndai shiga chyan bra wa ai majaw, Jinghpaw mungdaw, Myen mung shara shagu, Myen-Htai ga jarit tsinyam dap ni hte Htai mung kata ja gumhpraw tam bram nga ai Jinghpaw ni gaw Malesha e tsinyam masha shawk lu na grai myit mada, myit shang sha let, tinang a lu malu dut kau da nhtawm, dai mungdan de yan sa nga ai re lam, KNG kawn sagawn chye lu ai. Nkau mi gaw, Malesha sa na lam jarik n lu nna kanning n di, ngam nga ai sha re lam, Htai mungdan e amu galaw nga ai Jinghpaw ramma ni hpe lakap let chye lu ai. Kaja wa nga yang, Malesha UNHCR gaw, Jinghpaw ni hpe sha, alak mi tsinyam masha hku lata hkapa la nga ai gaw n re lam, KRC lithkam ni hpe lakap let chye lu ai. Lai wa sai 1994 ning, Myen hte Shanglawt (KIO) lapran, gap hkat jahkring lakmat htu lu sai hpang she “tara shang Jinghpaw tsinyam masha (Kachin refugee)” nga nna, maigan de uhpung hku dan dan leng leng gale hpang wa ai re.

Written by KNG

အသက်အရှည်ဆုံး လူသားတို့ ရဲ့ အစားအသောက်များ

အသက်အရှည်ဆုံး လူသားတို့ရဲ့ အစားအသောက်များ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးဖွဲ့ (W.H.O) ၂၀၀၇ ခုနှစ် မေလ ၂၈ ရက်နေ့မှာ ၂၀၀၇ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး စာရင်းဇယား အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်လိုက်တယ်။ ဤအစီရင်ခံစာရဲ့ ဖော်ပြချက်အရ ဥရောပတိုက်က အသေးငယ်ဆုံး နိုင်ငံလေးဖြစ်တဲ့ ဆန်းမာရီးနိုင်း (San Marino) နိုင်ငံရဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ ကမ္ဘာမှာ ပျမ်းမျှ သက်တမ်း အရှည်ဆုံးပဲလို့ သိရပါတယ်။ ပျမ်းမျှသက်တမ်း (၈၆) နှစ်ရှိတယ်လို့ အစားအသောက်တွေကို စူးစမ်း လေ့လာပြီး ရေးသားဖော်ပြတာကို ဘာသာပြန် လိုက်ပါတယ်။

မောင်မောင်လှိုင် (အပီစီကု) ၂၀၀၉ ဧပြီလထုတ် ကလျာမဂ္ဂဇင်းမှ ကူးယူပါသည်။

ဆန်းမာရီးနိုင်းနိုင်ငံက အီတလီနိုင်ငံတွင်းမှာရှိတဲ့ နိုင်ငံငယ်လေးဖြစ်ပါတယ်။ လေးဘက်လေးတန်ကို အီတလီနိုင်ငံက ဝိုင်းရံထားပြီး မြေဧရိယာ ၆၁၆၂၉ ကီလိုမီတာရှိပြီး အက်ရီးယားတစ်ပင်လယ် (Adriatic Sea) နဲ့ ၂၁ ကီလိုမီတာဝေးပါတယ်။ လူဦးရေ ၂၃,၀၀၀ ကျော်သာရှိပါတယ်။ တောင်ကုန်းအနိမ့်အမြင့် များပြားတဲ့ နိုင်ငံလည်းဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်လုံးရဲ့ပျမ်းမျှ အပူချိန်က $C = 28.8$ ° ဂရီဖာရင်ဟိုက်ရှိပြီး ဆောင်းတွင်း အအေးဆုံးအချိန်မှာ ၂ဆဲဆီးရပ်(စ်) နဲ့ နွေအပူဆုံး အချိန်က $30HC = 54$ ° ဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ပဲရှိပါတယ်။ သမပိုင်းစုံရဲ့ မြေထဲပင်လယ် 'သရာသီတုမျိုးပါပဲ။

ဆန်းမာရီးနိုင်းရဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးက တည်ငြိမ်ချမ်းသာစွာ ဖြစ် သက်တယ်။ ပြည်သူတွေရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုကလည်း တည်ငြိမ်ဖြောင့်စင်းတယ်။ ဆန်းမာရီးနိုင်းဟာ ကမ္ဘာမှာ

ရှေးအကျဆုံး သမ္မတနိုင်ငံအမျိုးအစားမှာ ပါဝင်တယ်။ ရှည်ကြာတဲ့ မိုကရေစီ အုပ်ချုပ်ရေးပုံစံရှိတယ်။ ရွေးချယ်ခံ ပုဂ္ဂိုလ် ၆၀ ပါဝင်တဲ့ လွှတ်တော်က နှစ်ဝက်တိုင်းမှာ ပုဂ္ဂိုလ် နှစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပြီး အုပ်ချုပ်စေတယ်။ ပထမ ဆိုပြီးမခွဲ ခြားဘူး။ နှစ်ဦးပူးပေါင်းပြီး ရှိသမျှ ပြဿနာအားလုံးကို ဖြေရှင်းတယ်။ နှစ်ဝက်ပြီးသွားပြီး တဲ့နောက် ဘယ်လောက်ပဲ တော်သည်ဖြစ်စေ ညံ့သည်ဖြစ်စေ မုချအသစ်ထပ်မံ ရွေးချယ်သတ်မှတ်တယ်။ နောက်ထပ် လူသစ် နှစ်ယောက်ကို စီပုံအုပ်ချုပ်စေတယ်။ ဘယ်သူပဲအုပ်ချုပ် အုပ်ချုပ် ပြည်သူတွေရဲ့ စားဝတ်နေရေး အဆင့်တန်းမြင့်တင်ရေးကို သာ ဦးစားပေးရတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ဆန်းမာရီးနိုင်းကို လူကြီး လူကောင်းနိုင်ငံတခုလို့ ခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ ညအိပ်တဲ့ အခါ တံခါးပိတ်ဖို့ မလိုဘူး။ လမ်းမပေါ် ကကျန်ရစ်တဲ့ ပစ္စည်းကို ဘယ်သူမှ မကောက်ဘူး ။ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တွေရဲ့ လက်ဆွဲအိပ် ဘယ်နေရာမှာပဲ မေ့ကျန်ရစ်ခဲ့ ဘယ်အချိန် ပြန်လာယူ ပြန်လာယူ မေ့ကျန်ရစ်တဲ့ နေရာမှာ ပြန်ရှာတွေ့ လိမ့်မယ်။ သို့မှမဟုတ် တာဝန်ရှိဌာနတခုခုက အခမဲ့ သိမ်းဆည်းထားပေးလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ပစ္စည်း မဟုတ် ရင် ယူဆောင်သွားလေ့မရှိဘူး။ * လိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာ နေထိုင်ရတဲ့အတွက် လူတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုအလွန်နည်းတယ်။ အပြန်အလှန် လေးစားကြတာ အပွယ် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဆန်းမာရီးနိုင်း လူတွေအသက်ရှည်တာ မဆန်းလှပါဘူး။

အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆန်းမာရီးနိုင်း လူမျိုးတွေရဲ့ ဆိုစမှတ်စကားတခွန်းကတော့ “ပေါင်မုန့် + စပျစ်ခိုင် + သံလွင်ဆီ အသက် ၉ ဆယ် ၉ထိ ရှည်မည်” တဲ့။ သူတို့စားတဲ့ ပေါင်မုန့်က များသောအားဖြင့် နူးညံ့တဲ့ ဂျုံမှုန့်နဲ့ လုပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဂျုံအကြမ်းမျိုး “Whole wheat flour” နဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်မျိုးသာ စားကြတယ်။ ဗီတာမင်မျိုးစုံ ပါဝင်ပြီး

သွေးကြောများ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အစာဖိုဗိုင်ဘာမျှင်ကြမ်းများ ပါဝင်နေလို့ပါပဲ။ စပျစ်ဝိုင်ထဲမှာ ခြောက်ကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်များ (Essential Aminoacids) နဲ့ စိုးစဉ်းလိုအပ် သတ္တုပြင်စင်များ အများအပြားပါဝင်တဲ့ အပြင် ဗီတာမင် နဲ့ အုပ်စုပေါက်ကြွယ်ဝတယ်။ ထိန်းချုပ်တားဆီးနိုင်တဲ့ အချက် ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ၊ကြောင့် သွေးမျှင်ကြောများ သွေးကြောများကို ချဲ့ပေးတယ်။ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ သွေးလွှတ်ကြောအတွင်း ဆန်ပြုတ် ဖတ်လို အနယ်ထိုင်ပြီး ချိုးဖြစ်မာကျစ်သွား နိုင်မှုကိုလည်း ကာကွယ်တယ်။ သွေးအတွင်း ကိုယ်လက်စထရော တိုးပွားလာမှုကိုလည်း ကာကွယ်တယ်။ သံလွင်ဆီကတော့ ဆီထွက်တဲ့ သံလွင်ဆီကနေ တိုက်ရိုက်ညှစ်ယူရရှိတဲ့ သစ်သီး သတ္တုရည်ပဲ။ အရေ၊ာတ်ကို ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်ပြီး ရရှိတဲ့ အဆီဟာ Monounsaturated fatty acid 80% ကျော်ကျော်ပါဝင်နေတယ်။ လူ့ခါးကိုယ်က လိုအပ်တဲ့ စံချိန်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အချိုးအစားပါပဲ။ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို အများကြီး လျော့ချပစ်နိုင်တယ်။ သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါတို့ကို ကောင်းကောင်းတားဆီး ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ ပေါင်မုန့်၊ စပျစ်ဝိုင်၊ သံလွင်ဆီတို့ဟာ ဆန်းမာရီးနိုး လူမျိုးတို့ရဲ့ နေ့စဉ်မစားဖြစ်တဲ့ အစာမျိုး ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)
Ref: တရုတ်ပြည်၊ အန်ဟွေးပြည်နယ်၊ သက်ကြီး ရွယ်အိုများ ကုသရေးနဲ့ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး သုတေသနဌာနက ထုတ်ဝေတဲ့ Prolonging Life Abstracts ဂျာနယ် အမှတ် ၈ - ၂၀၀၈ ထဲက ထုတ်နုတ်ပြန်ဆိုပါတယ်။

အဲ့ဒီ သုံးမျိုးအပြင် ဆန်းမာရီးနိုးလူမျိုးတွေ စားလေ့ရှိကြတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကတော့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန်ညှင်းဖြူရွက်၊ မုန်လာဥနီ၊ ဆလပ်ရွက်၊ အာလူး၊ မြို့ပွင့်၊ ကညွတ်တို့ကို အသားတစ်မျိုးမျိုး၊ ကမာကောင်အသား၊ ကင်းမွန်၊ ဖားသားတို့ တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ရောချက်ပြီး စားတတ်ကြပါတယ်။ ဆန်းမာရီးနိုး လူမျိုးတွေ ၊ လိုအသက်ရှည်ကြတာဟာ သူတို့ရဲ့ အစားအသောက်ပုံစံနဲ့ အများကြီး ပတ်သက်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

Laika Ngau Shaga Laika

Anhte Jinghpaw Wunpawng Amyu Shayi Hpung Thai Mungdan (KWAT) kaw nna Shayi Shanan Newsletter hpe April, 2009 hta kalang mi bai shapraw na ga ai majaw lawu na ga baw ni hte maren laika ngau ni hpe (jinghpaw/ myen/ english) manu ai hku, laika man lahkawng hta njan ai sha ka nhtawm lawu na hkring dat hte maren shagun dat ya na matu saw shaga dat ga ai.

Ga baw ni:

- ☐ Amyu Shayi hte seng ai lam (Shamu Shamawt lam/ Mung masa / Gahkyin Gumdin lam / Simsa Lam)
- ☐ Ningbaw Ningla kaja
- ☐ Hpaji hparat lam
- ☐ Hkamja lam
- ☐ Mungkan pratdep chye tawn ra ai lam
- ☐ Kasi kaja / ningtawn ai ni a lam
- ☐ Rap ra ahkaw ahkang
- ☐ Htunghking hte seng ai
- ☐ Maumwi / ga shagawp / ga malai / mani hpa / cartoon
- ☐ Lak lai shai ai / Mau hpa lam ni
- ☐ Mahkau grup yin (enviroment) makawp maga lam
- ☐ San / htai lamang

Matut mahkai hkringdat:

Kachin Women's Association Thailand
G.P.O Box 415
Chiang Mai 50000, Thailand

Email: kwatpublication@gmail.com

Editor: lahtawlin@hotmail.com

Chyeju Dum Ga

Shanwg n na karai kasang a chyeju hpe na chving wa chyeju dum sha kawm ai law. KWAT Shayi Shanan Newsletter vol.10 ladaw du tikra lam amyu myu hku nna garum shing tau va nga ai mu gun manaw manang ni hte ia gumhpraw hku nna garum madi sha daw va nga ai National Endowment for Democracy (NED) hpe mung grai chyeju dum ai. Laika ngau ni hpe ka sha tai va nga ai Mungdan sha gu hita chyam bra nga ai anhte W.P myu sha ni vawng hpe mung grai chyeju dum ai.

Du na ra ai aten e mung KWAT Shayi Shanan Newsletter Vol. 11 byin tai wa lu na matu grau grai ana anhte W.P myu sha ni shakut shaja lawm na hpe mung kam ai. Matut nna tinang dang di dang dep ai made kaw nna sha kut shaja lawm ga ngu saw lajin dai n ngai.

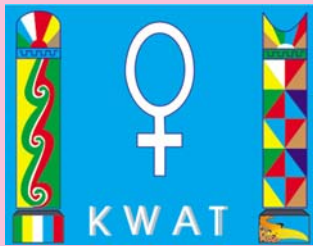
Funded by:

National Endowment for Democracy (NED)

Editor: Lahtaw Nang Yin

Email: kwatpublication@gmail.com
lahtawhn@hotmail.com

Published by



Kachin Women's Association Thailand (KWAT)

Contact

P.O.Box 415, Chiang Mai, 50000, Thailand

Mobile: + 66 89 757 9892

Tel/ Fax: + 66 53 248 797

Email: kwat@loxinfo.co.th