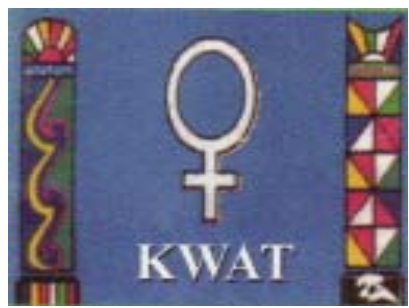




# Spring Woman

NEWSLETTER

Vol.9, May,2009



Kachin Women's Association Thailand



*Malawm Ni*

◆ Malawm Ni	2	◆ စီးပွားရေးအကျပ်အတည်း လူသန်းပေါင်းများစွာ ထိခိုက်နိုင်၍ သတိပေး	၂၄
◆ Shayi Shanani N Sen	3		
◆ N du lu ai pandung a ningpawt	4	◆ အမျိုးသမီးနှင့် နိုင်ငံရေး ပါဝင်ပတ်သက်မှု	၂၅
◆ Prat Nta	5	◆ Laika Ngau Shaga Laika	30
◆ Myit Kahpra Kau	6		
◆ Jing Hpaw Wunpawng sha ni mi hpaw wa, Na na wa tim Jinghpaw Wunpawng mung gaw gap wa lu na matu myi n hpaw shi nga ga ai law.	7		
◆ Nu a Tsawra Myit	9		
◆ Association South East Asian National (ASEAN) People Forum	13		
◆ A Dwi awng dang ai hte ga lajang ngut sai lam	15		
◆ 5 Lang na KWAT Hkrumra Zuphpawng	16		
◆ Hkum Gawng li ai gaw mara rai mat sai kun?	17		
◆ Brain Damaging Habits	18		
◆ The Main cause of liver damage	18		
◆ Wunpawng Amyu Shayi, Britisha Hkring Mang Daju Hte Hkrum Shaga	19		
◆ Mungkan amyu shayi masat nhtoi	20		
◆ Myen mung hta Num / La lit magam hte Nang hpan lu sha	22		
◆ Tsi Mai Dut	23		
◆ လက်ဖက်ရည်နှင့် ကင်ဆာ	၂၃		

Funded by:  
National Endowment for Democracy  
(NED)

Editor: : Lahtaw Nang Yin

Email: : lahtawlin@hotmail.com

  
Shayi Shanani N Sen  


Anhte hte Anhte a hpang e kaba wa ai kashu kasha ni yawng gaw mungdan a Gumshem Hpyen Asuya uphkan ai npu e kaba wa ai a majaw dip sha ginhka ai lam, gumshem roi rip ai lam, jahkrit zing-ri ai hpe hkrum sha nga ai. Ndai lam ni a majaw mungdan nga masha ni a myit jasat ni hten bya mat wa ai hta n-ga Hkamja lam, Hpaji lam, Nga mu Nga mai lam ni yawng mung hkrat sum mat wa sai.

Masha zasam ni madu a amy shayi ni hpe roi rip sha ai pyi nau ladu lai nga yang, anhte a amy shada nan mung anhte a amy shayi ni hpe matsan dum lama myit n rawng ai roi sha bang wa hkra, akyang lailen ni hten bya mat shajang sai lam hte Dinghku langai a masa lam hta yu ga nga yang, dinghku masha langai mi nang hpam lu sha-ya tai mat wa yang, dai dinghku a masa gara hku hten bya wa ai lam hpe mung ndai Shayi Shanani hta hti yu ga.

Anhte buga hta mam n-gu, nhprang rai ni grai lu su tim buga madu ni gaw matsan nga yak taw nga ai. Hpa majaw rai ta ? Ndai Gumshem ai Hpyen Asuya a dip tawn ai npu hta na lawt lu na matu anhte yawng a lit rai sai.

Lahtaw Nang Yin

Editor

Kachin Women's Association Thailand

## Ndu Lu Ai Pandung a Ningpawt

Nye kasha shingtai,  
Ngai hte rau nga nga na n mai.  
Mungkan lahkam dep lu hkra,  
Hpaji lam hpe shachyut ra.

Myu Jet Shayi,  
Htunghking a ningli,  
Myit ai lam de du lu hkra shakut,  
Tsang Matsat du hkra mung ahprut,  
Matut shakut na hpaji a shawng lam  
Ja Gumhpraw hte manang nang.

Tsan ai shara de hpaji tam  
Nu a sumbu hta manghkang,  
Byin wa masa hta prat pra.  
Hkam la ai gaw n kya.

Nu a daidaw salum nma hkang  
Htang shamai ya lu na gaw hprang.  
Sharai la ra ai dai ma ni a shawnglam  
Kadai lit la na myu shayi hte shawng lam.

U Ru  
T.T.S  
Mai Ja Yang

## Prat Nta

Lak sama Sara langai mi asak kaba sai majaw shi a lak sama magam bungli kaw nna hkring sa na matu myit daw dan da sai. Hpa majaw nga yang shi a ngam nga ai aten ni hpe shi tsawra ai madu jan kasha ni hte rau ngwi ngwi pyaw pyaw sak hkrung mayu ai majaw rai nga ai. Dai lam ni hpe shi a bungli madu hpang de tsun shana dat ai. Shani shagu na shang Gumhpraw hpe lahpawt ai raitim asak kaba sai majaw, dai bungli kaw na hkring sa na matu myit daw nan daw dan kau nu ai.

Bungli madu gaw bungli kang ka ai masha langai yawm mat na hpe grai lahpawt dum nga lu ai. Shi a magam bungli kaw na pru mat na hpe mung n ra sha rawng nga ai grai mung yawm nga lu ai. Dai rai nna bungli madu gaw shi hpe nta langai gap ya na matu hpang jahtum hku nna hpyi shawn nga lu ai. Bungli madu hpyi shawn ai majaw shi hkawp la kau ai raitim bungli hta myit n lawm nga sai lam dan dawng la nga ai. shi hkring sa mayu sai raitim rai n lu hkring sa ai majaw bungli madu a ntsa myit n pyaw nga lu ai.

Shawoi shi magam bungli hta htep lahti kang ka ai hte galaw gun hpai chye ai wa ya gaw bungli lawan ngut na lam chyu sha myit hta bang tawn ai. Ndai bungli ngut yang she shi lu hkring sa na re majaw, bungli hpe lawan sha ngut nga ai. Ndai gaw shi prat hta hpang jahtum galaw ngam kau da na bungli re ai lam hpe shi malap mali rai nga ai.

Lak sama Sara kaba hpang jahtum gap ngut ai nta hpe bungli madu gaw sa yu sai. Bungli madu gaw dai nta nna hpe atsawm sha jep chyoi ngut ai hpang nta chying hka hpe la kau wu ai. Dai hpang dai nta chying hka zaw hpe Lak sama Sara kaba a ta hta ap ya nhtawm si mani ai hte yu let tsun dat ai “Dai ni kaw nna ndai nta gaw na a nta rai sai. Dai gaw na a matu nye a kum hpa re”

Dai ga na ai hte Lak sama Sara kaba gaw kajawng ai hte gari mat nu ai. Dai ten Lak sama Sara kaba a

myit hta tsun ai gaw, “aga gaya sai wa re. Ya na zawn dai nta nye a nta re ai hpe she chye yang gaw ngai dai hku n galaw na a hka, ya gaw ndai nta gaw yu n tsawm ai sha n-ga ngang na mung n re” ngu nna Lak sama Sara kaba a myit hta myit malai ai hte yawm taw nga nu ai.

Aw..... anhte a prat wa mung dai zawn sha re ahka, anhte a prat hpe anhte nan gaw gap sa wa ra ai n rai i. ??? Raitim anhte hta rawng ai atsam ni hpe ya na zawn atsawm sha n jai lang hkrup ai a majaw hpang jahtum anhte gaw gap da ai nta hta anhte rawng ra nga ra ai lam chye ai aten hta gaw myit kahtet kamawt byin ai hte madu galaw tawn ai akyu n rawng mat ai lam mu lu nu ai.

H pang kalang bai mai gaw gap taw gaw moi hte n bung hkra lak lak lai lai nan galaw kau na re hka.

Dai re majaw anhte ni hpaji machye machyang ma hkra hte sadi sahka let myu hte mungdan a matu nli kaja rai hkra anhte a prat hpe gaw gap sa wa ga law.

## MYIT KAHpra KAU

2009 February shata kaw shabra dat ai UNESCO a laika kaw mungkan masha ga amy 6900 nga ai kaw na amy 2500 gaw mat htum wa magang sai lam mu hti dat ai shaloi na ch ying myit kahpra kau ai she rai yang.

Hpa majaw nga yang anhte Jinghpaw Wunpawng myusha ni a ga mung mat wa magang sai hpe myit dum dat nna le. Buga de na mabyin masa hpe myit dat yu yang, tinang a myusha nkau gaw masha chyasam ni a ga she ga mat masai. Dai hte maren maigan de du nga ai ni mung du nga ai mungdan hkan na ga she ga wa saga ai.

Dai hta grau tsang ai gaw Jinghpaw Wunpawng myusha ni a htunghking ni mung shamat wa magang saga ai. Ga shadawn anhte gaw kahpu kanau ni a kasha hpe kasha daw ga ai. Rai ti mung Thai kaw du nga ai ni gaw Thai ni a htunghking hpe mahtang madung tawn nhtawm tinang a kahpu kanau ni a kasha hpe kashu she daw nga masai.

Maga mi hku nna anhte hte ni nawn ai hpu nau Miwa amy ni hpe yu dat ga nga yang, shanhte gaw amy kaba ai ni rai nga ma ai zawn, myit mung dam lada ai ni rai ma ai. Dai majaw mungkan kaw chyam bra sa wa nga ai shanhte a kashu kasha ni hpe shanhte du nga ai mungdan hkan na ga, laili laika hte amy htunghking ni hpe shanhte a htunghking hte maren hkaja lang sa wa shangun ai hta n-ga, shanhte a laili laika hte amy htunghking ni hpe mung ningpawt ninghpang grau ngang kang wa hkra hkaja asung jashawn shangun nga ma ai. Dai majaw shanhte a laili laika hte amy htunghking ni gaw shanhte jai lang ai hta n-ga, mungkan masha ni mung hkan jai lang lawm hkra galaw lu ma ai hpe jawm mu nga ga ai.

Hpu nau Miwa ni gaw mungkan ting na masha ni hpe shanhte hte seng ai hku hkam la nhtawm, shanhte a laili laika hte amy htunghking ni hkan sharin ya nga ma ai. Dai hte maren Thai kaw du nga ai Miwa ni mung, Thai

ni hpe Miwa ga hte laika ni hkan sharin ya nga ma ai. Myit dam lada ai masha ni a mungdan chyawm gaw kaba chy kaba wa nga ai hpe mu nga ga ai. Hkam la ai myit madang hpe yu ai shaloi mung, masha law malawng gaw shanhte a mungdan hta jan nna kaga mung dan hpe, lahkam mi pyi shanhte hte n seng n-ang ai hku hkam la ma ai. Dai majaw masha nkau a mungdan gaw kaji chy kaji mat wa nna hpang jahtum e shamat kau ai kaw du mat ma ai. Dai zawn rai masha myu bawsang 2500 gaw shanhte a amy htunghking, laili laika hte ga ni shamat kau nna shanhte gaw ndai mungkan kaw na mat mat ai ni rai wa masai.

Naw grin nga ai anhte Jinghpaw Wunpawng myusha ni a ginra, amy htunghking hte laili laika ni hpe tut nawng e jawm makawp maga sa wa lu na matu gaw mungkan pinra kaw chyam bra sa wa nga ai Jinghpaw Wunpawng myusha hkum dek shagu a lit rai nga ai law.

San Tsawm



## Jinghpaw Wunpawng Sha ni Mi Hpaw wa , Na Na wa tim Jinghpaw Wunpawng Mung Gawgap wa Lu na Matu myi n hpaw shi nga ga ai law

2000 ning shawng daw hkan gaw Jinghpaw Wunpawng myu sha ni maigan de pru sa nna machye machyang lu wa ai lam ni nau nnga nga ai. Tsa lang shadang kaw langai daram pyi garai nrai lu ai hku re.

2000 ning Jaw poi ngut ai hpang kaw nna Jinghpaw Wunpawng sha ni mungdan shara shagu de pru hkawm sa wa lu na matu lam tam hkawm wa sai. Moi shawng de gaw Lung Seng kaw hkrai kam shut lai mat wa sai. Lung Seng hte sut lu na matu sha mi hpaw wa ai, dai lu ai sut hte Myu sha lam yan hta jai lang na matu myi n hpaw lai wa sai.

Ya dai ni na Jinghpaw Wunpawng myu sha ni maigan de du ai ni grai law wa sai. Maigan de lahkam nna hpaji gara hku la lu na hpe lam tam wa sai. Sut su wa lu na matu mung lam tam myi hpaw wa sai. Rai ti mung anhte ni hta a hkyak kaba dik langai hpe dai ni du hkra anhte ni n lu tam ga ai. Jinghpaw Wunpawng myu lakung yawng myit hkrum lam lu nna Jinghpaw Wunpawng myu sha ni masha man hta Mungkan hta yawng masat ai myu lakung langai hku sak hkrung lu na matu re.

Ya yang anhte Wunpawng Jinghpaw shada hta gara hku byin nga ai i nga yang, tinang a atsam dat nna myu a matu ap nawng na masha gadai nnga ai.

Maigan kaw du nga sai ni nan grau ai lam hpe mu lu ai. Ahkaw ahkang hpe gara hku la na, dai lu ai ahkaw ahkang hpe tinang hkrai a matu jai lang na, (ning mai hkut yang ning mai sha, abaw hkut yang abaw sha rai) ndai zawn myit jasat ni dai ni anhte a lapran hta pru nga sai. Moi de nna anhte hpu nau shada shut ai mara ni hpe dai ni du hkra matsing tawn nga ai. Hpu nau nre ai laga jasam masha ni na shut ai lam ni hpe gaw Yesu hta myit n-gin hka ai yawng gaw langai sha re nga nna mara ni raw hkat , jasam ga ni hpe n brat tim shakut ga nna

jasam masha ni hte htuk hkra ganawn lu na matu shakut lai wa sai.

Tinang kahpu kanau lapran na mat taw nga ai ganawn mazum lam hpe n tam ai sha , jasam wa hpe gaw grai rai di shagrau taw nga ai. Bai dai ni anhte Jinghpaw

Wunpawng sha ni gaw moi na Sasana Sara Kaba Dr. Ola Hanson na dagam da ai ga hte maren byin wa nga ai. Sara Kaba Ola Hanson gaw 50 ning Jinghpaw laika lu la ai Jubilee hta Jinghpaw Chyum Laika hpe ap ya sai. Dai shaloi Sara Kaba Hanson Shaman ga hte dagam dala ga tsun lai mat wa sai. “Nanhte Jinghpaw myu sha ni ndai Jinghpaw chyum laika hte hkawm sa yang galu kaba na, ndai Jinghpaw chyum laika hpe kabai da yang gaw myu mat na” nga nna tsun let ap ya sai. Dai ni anhte Jinghpaw Wunpawng sha ni gaw Sara Kaba tsun da ai hte maren Jinghpaw ga hte laika hpe kabai da nna maigan myu sha ga hpe shakut ga taw ai majaw dai ni anhte hta myi mu nga ning len myu sha gahkyin gum din lam hta myi di nga ai ni rai nga ai.

Bai nna nkau mi gaw , Jinghpaw laika gaw Jinghpaw Wunpawng sha ni a matu ga madung hku nna n hkapa ma ai. Gadai wa masat da sata? Nga nna san shajang nga ai ni mung nga ma ai.



Sara Kaba hku nna anhte ni hpe jaw da ai, gyin shalat da ya ai ndai Jinghpaw laika gaw gade myu lakung ni ga ai hpe hta la nna shalat da ai lam nre, shara shagu de hkawm sa yu nna, yawng chye na ai, yawng shada da chye na loi na hku gayau di gyin shalat da ya ai re. England mung dan a National Musium hta mung anhte ni a Jinghpaw Wunpawng ga hpe Kachin Language langai hku masat da ya sai re. Mungkan a language serial number hku nna masat let Jinghpaw laika kanu hpe kachin ni a ga hte laika re ngu nna masat tawn da sai lam re. Dai hpe n chye lawm ai ni gaw Jinghpaw laika hte Sara Kaba jaw tawn da ai Jinghpaw laika gaw Jinghpaw Wunpawng sha ni yawng a matu ga madung nre ai ngu hpe chye na shut taw nga ai. Dai majaw Jinghpaw ga hpe n ga ai sha myen ga hpe ga shakut let sha da da tsun shaga nga wa sai.

N de a majaw dai ni anhte Jinghpaw Wunpawng sha ni maigan gara de mi chyam bra sa wa ai rai tim, hpaji gade wa chye wa ai rai tim, myu mat wa na gaw teng sha rai nga ai. Jinghpaw ga kanu hpe anhte myu lakung lapran tsun shaga ai lam hta n jai lang sa nga yang Jinghpaw Wunpawng ( Kachin ) ngu ai a mying shing teng sha htawm hpang de na kashu kasha ni chye lawm mat wa na sai. Anhte hpe Karai Kasang Tsawra ai majaw Sara Kaba ni hpe dat let Jinghpaw Wunpawng ( Kachin ) ngu ai ga hte chyum laika ni laika kanu hpe gyin shalat da ya sai. Dai hpe anhte ni gabai da sai, dai majaw anhte Jinghpaw Wunpawng sha ni gaw maigan shara shagu de chyam bra na hpaji kung kyang wa tim, tinang a Sali Wunli Laika ga kanu hpe gabai kau yang gaw, ndai mung kan ntsa kaw nna Kachin ngu ai Jinghpaw Wunpawng sha ni gaw mat mat wa na sha rai nga ai.

Dai ni anhte aten naw nga ga ai. Dai hpe anhte ni lawan gram yang sha mai na re. Ya yang anhte Jinghpaw Wunpawng myu sha ni yawng ndai lam hpe sung sung

nmyit yang gaw, yawng hpa mabyin kaba htawm hpang de byin wa na rai nga ai.

Anhte myu sha ni gaw maigan myu sha ni a shut ai lam ni hpe mara raw lu na matu grai shakut taw nga ai. Maigan myu sha ni hte ganawn mazum pri na matu grai rai nna, shanhte ni ga hpe shakut sharin nna ga nga ga ai. Anhte hpu nau myu lakung shada n chye na hkat nna shut ai lam ni hpe mara raw hkat na matu gaw galaw ga, mi galaw ai mara gaw kachyi mi , tinang bai kaba jat la taw nga ai. Anhte shada pri nyem na matu yawng chye na ai myu ga laika ga kanu hpe jawm shaga na gaw kachyi mung n myit ai. Masha jasam ni a ga hpe shap lang nna tinang myu shada shaga taw nga ai. Ndaizawn re ai lam ni Myu sha rawt jat lam a matu re kun? Jinghpaw Wunpawng mungdan gara hku gaw gap na kun? Ting gyeng lawt lam hkrai tam na kun?



## Nu A Tsawra Myit

"Nu a kasha, rawt nu le jawng sa ra ai n rai?" Nu shaga ai nsen a majaw myi hpaw wa nngai.

Ayan na rawt ai hte yu dat dat re shadaw kaw shakap tawn ai pat ga taw ai Nayi hpe madadat nngai. Nayi yu ngut ai hte ngai gaw mi man kalang lata lamuk kau nhtawm, "Anu hpa majaw ya she jasu ai, hpang hkrat mat sai" ngu grai pawt mayu ai hte marawn let gawk chying hka hpe aja awa nsen she kachyeng hkra pat dat nhtawm, jawng sa na matu tin shapun hkyen lajang nga se ai.

(matsing: : Korea Mungdan a lahta tsang jawng hte Lapran tsang jawng ni gaw jawng hpang hkrat yang laja lana dam ari jaw katut ai.)

Yawng hkyen lajang ngut ai hte jawng sa na matu nta na pru wa na maw nga yang, hpang kaw na Nu a nsen pru wa ai.

"Ma e Nu grai hpyi nyem ai, Nu hkum nau n pyaw ai majaw re."

Dai nsen hpe na ai hte ngai grai myit n galu wa ai hte ngai Nu hpe tsun dat ai, "Ya lang mung katsi bai shalawt sai nrai i? Jahkring hkring katsi shalawt nna nau nan machyi ja la ndai."

Shaloi Nu gaw ngai hpe yu let grai a gam ai hte, "Ma hpe Nu hpang hkrat yang she jasu hkrup ai majaw Nu grai myit n pyaw ai law. Ndai Ma a matu shat bu la mat wa u."

Dai ten ngai gaw jawng mung hpang hkrat, pawt mung pawt taw ai aten re majaw Nu jaw ai shat bu hpe dun ntsa hta kabai kau let, "ram sai, n sha sai, jawng de sa na sai," ngu nna nta na pru mat wa nngai. Nu hpe ngai hpa zawn n nawn ai sha ngai jawng lam de lagat mat wa let hpang de kalang gayin yu dat yang Nu a myi man shan asit san nna, grai myit n pyaw ai nsam hte ngai kabai kau tawn da ai shat bu hpe hta taw ai hpe mu dat ai. Raitim Nu gaw galoi mung machyi ja ai

re majaw ngai Nu hpe tsang ai myit n rawng ai sha jawng de sa mat wa nngai.

Jawng du ai hte ngai shiga langai lu la ai. Du wa na bat (6) ya shani hpaji hkaja pru hkawm ai lamang sa nga na re da. Nga sa mayu ai, manang ni hte pyaw chyai hkawm mayu ai hte matsan ai prat hpe mung jahkring u ai. Bai langai galoi mung chyu taw ai Nu hpe mung jahkring manang ni hte ngwi ngwi pyaw chyai mayu ai ngu myit u ai.

Shana de jawng yu nna nta du ai hpang, Nu hpe sha woi na zawn yup na kaw taw nga ai hpe mu ai. Nu hpe mu dat ai hte rau ngai Nu hpe myit n dik ai lam ni pru wa ai. Nu gaw ngai jawng kaw na mu jang mani sum sai hte, "Nu kasha wa sani." nga san ai hpe ngai asim sha nga ai. Dai hpang, "Nu ngai du wa na bat (6) ya shani jawng kaw na hpaji hkaja hkawm ai lamang hta ngai ma hkan mayu ai, sa shangun rit yaw." Ngu hkang hpyi dat nngai.

Shaloi Hpaji hkaja lamang a! Ma gumhpraw gade ma na rai? Nga Nu gaw gumhpraw kade ma na sha shawng sa ngai mung annu a ding hku kata ja gumhpraw masa lam a majaw sa yang kaja na kun? N sa yang kaja na kun? ngu nna myit ung ang taw ai hpang, "Mun matsat re Nu" ngu nna htang tsun dat nngai.

(Matsing: Korea mungdan gaw gumhpraw manu nnga ai mungdan langai re.)

Ngai na mahtai hpe na ai hte Nu gaw, "Mun.. Mun.. matsat ting ting kun?" nga nna bai san ai.

Ngai mung Nu hpe nsen shaja marawn let, "Hpa mi! Mun matsat pyi n lu ai ngu?" ngu grai pawt let bai san dat nngai. Masha ni zawn madang dep nlu nga ai

majaw nye prat hpe nhtang myit dat shagu myit htum, myit kaji nngai. Nu hpe mung nju ai. Anhte a makyin jinghku gaw, Nu langai sha nga ai hpe mung grai pawt mayu ai. Nu gaw, "Hum!" nga jahkring mi nsa kaba shaw let nba npu kaw na Bank laika buk langai mi shaw ya nhtawm tsun dat ai, "Ndai gaw Nu kachyi kajaw mahkawng da ai gumhpraw re, dai kaw na Mun matsat shaw la nna sa su."



Ngai shangai ai kaw nna Nambat 1 lang mu ga ai Bank laika buk hpe yu let kabu myit dik ai hte mani dat nngai. Dai hpan, Nu hpe chyeju kaba sai ngu pyi ntsun ai sha Bank nga ai Myu de lawan dik ai hku sa mat wa nngai. Bank laika buk hpe hpyen yu dat ai shaloi Sen 10 rawng taw ai hpe mu dat ai. Ngai na matu Sen 10 ngu ai gumhpraw gaw ram ram law ai gumhpraw nan re. Hpa rai n jai ai sha tawn da ai kun? ngu myit let Nu hpe ngai kachyi mi pawt mayu mat ai. Dai hpan hpaji hkaja hkawm sa ai lamang a matu gumhpraw Mun 8 hpe Bank kaw na shaw la nngai. Bank buk kaw Sen 9 e mun 2 naw ngam ai. Dai daram ting naw ngam ai gaw bai kahtap shaw tim hpa n ra na re ngu myit lu ai hte, "ya prat gaw masha hkum shagu Mobile phone lang ai prat rai taw tim ngai gaw Mobile phone nlu ai" hpe myit dum dat ai majaw Mobile phone kaja ja re langai mari na matu myit daw dan dat nngai. Dai majaw Bank kaw na (Sen 4) bai kahtap shaw la dat se ai.

Dai hpan Mobile phone dut ai Gat de sa nna, hpan jahtum pru ai phone langai mari la ni ai. Dai ten nye prat hta kalang mi mung nlu ga ai majaw grai kabu pyaw dik ai.

Mobile phone nnan hpe lang let myu kata de wam hkawm taw nga nngai. Dai hkan e style grai hkarak ai bu hpun palawng tsawm tsawm ni hpe mu ai shaloi, ngai bai mari mayu ai myit byin pru wa ai majaw, Bank de kalang bai nhtang wa nna (Sen 2) bai kahtap shaw la ai.

Tsawm tsawm re palawng ni grai law hkra mari la nhtawm, langai hpan langai hpun yu dat, pat bai yu dat rai grai myit dik nga nngai. Pat yu nga ning len myit n dik ai lam langai pru wa ai, dai gaw Nu zen ya ai ladu shalai hkrang nsa ai kara hpe byeng na matu myit daw dan kau nhtawm, Bank de bai nhtang sa nna, gumhpraw Mun 5 bai shaw la rai tsawm dik ai kara hkrang sa zen la se ai.

Gai,,ya gaw yawng OK rai sai. Dai hpan Bank kaw na gumhpraw bai kahtap shaw la nna, bat (6) ya shani na matu ra ai rai ni hpe agying mari la se ai. Ya Bank buk kaw (Mun 9) sha ngam sai. Ngai mung masha ni zawn lu bu hpun, shatsawm la lu sai majaw, n dang tsun hkra kabu taw nga ni ai. Ngai ra ai lam ni yawng lu galaw ai hpan, myit htum na zawn re ai anhte nta de bai wa nngai.

Nta du ai ten Nu yup taw ai hpe mu dat ai shaloi "Ahum...Ahum.." ngu nsen shara dat we ai. Nye nsen na ai hte Nu yup taw ai kaw na hprang wa ai. Ngai Nu hpe Bank laika buk bai jaw ai shaloi Nu gaw dai laika buk kata e gumhpraw kade naw rawng ai hpe n yu ai sha bung hkum kata de bang kau dat wu ai .

Ngai la nga ai bat (6) ya shani du wa sai. Tsawm htap ai hku bu hpun sumli sa mat ai ngai hpe manang ni

mada azi yu taw ai hpe ngai mu nna, nye hkum ngai arawng la let kabu taw nngai. (2) ya yup (3) ya hkrun lam hta ngai manaw manang ni hte grai pyaw let hkawm sa lu sai. Dai aten ladaw, ahkying ni hta matsan ai prat hte hkum nhkam kaja ai Nu hpe gan malap kau ni ai. Nye prat hta kaja nan sha pyaw dik htum ai nhtoi ni re.

Ndai zawn pyaw dik ai nhtoi ni gaw jahkring sha ma mat ai zawn hkam sha ai. Ya gaw myit htum myit ru na lam chyung ai nta de bai wa ra sai ngu myit dum dat ai hte nye lagaw ni lanyan mat wa sai. Lanyan dik ai lagaw lahkam ni hte nta de bai nhtang wa nngai.

Nta chying hka kata shang wa ai hte, "Nu! ngai bai du wa sai yaw" ngu marawn jahtau let shang wa nngai.

Raitim anhte nta gaw masha n

nga ai nta zawn katsi katsang rai taw ai hpe ngai mau let kalang bai "Nu! ngai bai wa sai ngu yang me" ngu jahtau dat ai. Raitim hpa nsen mung nna ai majaw ngai pawt mayu ai hte nta chying hka hpe aja awa hkin dit hpaw malawng dat ai. Dung! nga pyi ngoi mat ai hpang, Nu yup ra kaw taw nga ai hpe mu dat ai. Ngai wa jang ayan na mani sum sai hte hkap tau la chye ai Nu gaw ya aten ngai bai wa yang hpa ga mung n shaga ai. Ngai gumhpraw grai jai kau ya ai majaw Nu ngai hpe pawt taw ai zawn nawn ai majaw, Nu hpe jum nna jasu dat yang, Nu a hkum ting katsi taw nga ai hpe mu hkrup ai. Ngai gaw kajawng ai hte nye masin salum ni hkring mat ai zawn nga hkam sha let hkyet mat sai myi prwi si ni ya ten mau na zawn rai bai lwi pru wa ai hte grai myit kaji yawng mat nngai. Nu hpe ngai aja awa hte jasu ai raitim Nu gaw n rawt wa sai. Ngai Nu

hpe nsawn nsang roi ai lam ni hpe bai dum wa nna grai myit malai lu taw ni ai.

Dai hpang ngai nba kata kaw na bank buk hpe la nhtawm, Nu a myi hte na kaw shakap let, "Nu ngai ya hpang de dai hku galoi n galaw na sai, Nu myi sha pyi naw hpaw yu rit" ngu marawn jahtau nna hkrap taw ni ai. Dai aten Bank laika buk kata na lama mi hkrat wa ai hpe mu dat ai. Dai gaw Nu a hpang jahtum laika nan

rai sai. Ngai grai n-gwi ai hte hpaw dat yu nngai.

To.

Nu a tsawra dik ai Ma hti na matu "Ma" Nu hpe grai pawt ai n rai? Matsan ai prat hpe mung si na daram nju ai n



rai?

Nu grai hpyi nyem ai yaw.

Nu gaw hpaaji mung n chye, gumhpraw mung n lu, Nu kasha hpe jaw na Nu a tsawra myit hta lai nna hpa n lu ai law, Nu a kasha e.

Nu ya na zawn mungkan ga ntsa "Ma" langai hpe hkrai sha tawn da ra ai majaw grai myit n pyaw ai yaw Nu a kasha e,

Nu gaw ana byin ai majaw "Ma" hpe hkrai tawn kau da ra sai "Ma"e, kaja wa sha nga yang Nu a ana gaw ga lajang tsi kau yang mai na re da. Raitim ga lajang na matu gumhpraw gaw grai law la ai le. Nu she ga lajang ai lam n galaw yang gaw Nu a kasha kam ai mari, kam ai hku mai jai lang na re ngu Nu myit lu ai majaw, Nu a ana hpe n-ga lajang na hku myit daw dan kau ai re.



Lani hte lani na wa ai hte maren Nu a ana grau sawng wa ai majaw, ya gaw Nu a kasha hpe mungkan ga ntsa e langai hkrai sha tawn kau da ra sai.

Dai daram n kang ka ai Nu hpe Kanu langai hku na myit la hkap la ya ai majaw, grai chyeju kaba ai.

Nu a kasha e,,, ndai mungkan hta Nu tsawra dik ai gaw Nu a kasha langai sha re ngu ai hpe chye ai n rai ni?

Nu a nba hpe a tsawm sha kalam tam yu u, dai kaw Bank laika buk langai pru wa na ra ai, Nu shaning hku nna mahkawng da ai gumhpraw ni rawng ai hpe mu na ra ai. Sen 200 daram rai na re, Nu a kasha gaw matsan mayen n hkrum na sai.

Nu a kasha hpe galoi mung tsawra nga ai,  
Nu

Laika hpe hti ngut ai hpang nye hkum ngai matsat ai hte grai nan n rai dum taw nga sai. Nu hpe pawt krup ai hta na htam hkying mi, mun mi n-ga nye hkum ngai matsat nju pawt taw nga ni ai.



"Nu,,Ma jai hkrup ai gumhpraw ni gaw Nu ga lajang na gumhpraw ni re lam Nu hpa majaw jau jau kaw nna n tsun a ta? Nu a tsawra myit hpe n chye na ai "Ma" hpe hpa majaw dai ram ting tsawra n ta? Ya kaw nna gaw jawng sa na matu jasu ya ai Nu a nsen hpe mung

nna lu na sai. Nu makai ya ya re shat bu hpe mung n lu sha na sai. Yup ra e galeng taw ai nu hpe mung n mu lu na sai ngu myit dum let ngai mana mat na daram hkam sha nga sai. Nu e hpang na prat she nga yang gaw "Ma" Nu hte naw hkrum mayu ai. Nu hpe n lu jaw dat ai "Ma" a tsawra myit hpe mung Nu hpe naw jaw mayu ai.

Dai zawn shing ran hpe myit dat let ngai tsawm ra na hkra hkrap ngut ai hpang, ngai Nu hpe kalang mi mung ntsun ga ai ga hkaw mi hpe tsun na matu dum dat ai. Ngai Nu hpe yu let tsun dat ai gaw, "Nu, "Ma" mung Nu hpe grai tsawra ai law."

Dai majaw tinang a kanu ni gaw, kasha ni hpe yu pawt, nju ndawng nna hta ai n rai, tsawra myit hte kasha ni grau chye wa, kung zet wa na matu sharin ai she re hpe chye hkam la ra ai.

Laika ndai hpe hti yu let anhte a myit masin ni hpe chye sharai la lu u ga. Mungkan hta nga ai Kanu ni yawng gaw tinang a kashu kasha ni hpe tinang a asak hta grau tsawra ai ni hkrai re ngu ai hpe shadan shaleng na matu, ndai laika hpe shalai dat ya ai n ngai.

Manang ni yawng mung ndai laika hpe hti ngut ai hpang "Kanu A Tsawra Myit" kade daram kaba la nga ai ngu ai hpe, yawng chye na na sai ngu kam nngai law.

Ga gale ai,  
Duleng

## Association South East Asian Nations (ASEAN) People Forum

### “Advancing A People’s ASEAN”

ASEAN People Forum ning February shata 21 Chulalongkorn Thai mungdan kaw zuphpawng hta e ndai kaw na Atsuya n re ai wuhpawng ni kaw n shang lawm sai. Dai (Jinghpaw Wunpawng Thai mung) kaw n lit mung shang lawm ai.



hpe lai wa sai 2009 – 22 du hkra University, Bangkok galaw sai. Dai ASEAN mungdan ni w u h p u n g marai 1,000 mi zuphpawng hta Myu Shayi Hpung hkam Mary Labang

Ndai ASEAN People Forum a masum ya shani zuphpawng lamang shana daw hta Thai mungdan na, H.E. Kasit Piromya, Thailand Foreign Minister, ASEAN Chair hte H.E. Surin Pitsuwan, ASEAN Secretary-General yan kaw na sa du shang lawm let Civil Society hpung ni hte shawng nnan rau hkrum zup nna bawngban hpawng hpe galaw lai wa sai. H.E. Surin Pitsuwan hte H.E. Kasit Piromya gaw mung shawa wuhpawng ni Civil Society hte ga san ga htai ni galaw ai hta Khin Ohn Mar gaw Myeng mung kaw byin nga ai human rights violation hte seng nna ga san san ai.

Mary Labang hku nna “Myeng mung hta e Shim lam hte Sim sa ai” ngu ai ga baw hte zuphpawng hta Myen mung a sim sa lam hte seng nna lu tang madun ai. Tang madun ai lam hta mung Jinghpaw Wunpawng laknak lang hpung (KIO) gaw Myeng Mung Atsuya hte 1994 hta sim sa lam la sai raitim Myen hpyen la ni gaw Jinghpaw Wunpawng myu shayi ni hpe roi rip ai lam ni galaw nga ai hpe tang madun sai.

ASEAN mung shawa wuhpawng ni a 3 ya zuphpawng ngut ai hpang ASEAN mung shawa zuphpawng ni kaw na, ASEAN mungdan Ningbaw ni galaw na zuphpawng de mung shawa wuhpung ni ra sharawng nna hpyi shawn hpaji jaw ai laika hpe lu mara tang madun dat lu sai.

Ndai shaning kaw Myen mungdan kata na marai 5 hte Thai hte Myeng mung jarik kaw shanu nga ai wuhpung ni kaw na mung marai 16 daram sa du shang lawm let Myen mungdan a mayak manghkang lam ni, Myen hpyen Atsuya a majaw Myen mung nga myu kaji myu shayi ni roi rip hkrum sha ai lam ni hpe tang madun lu ma ai.

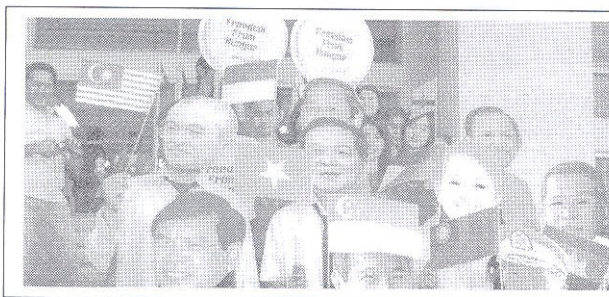
ASEAN mungdan shagu na ni gaw Myen mung kaw hpyen dap Atsuya a majaw mung masha ni yak hkak jam jau hpe na lu tim, ahkyak n nga ai. Raitim dai ning zuphpawng shagu kaw hpe gaw ASEAN sai. Thai mung dan kaw ni 200,000 hte nga ai. Mungdan kata manghkang hte seng dan ai ni mung galaw



hkrum hkra nga ai lam ni tawn nna bawngban ai lam hta gaw bawngban ai Myen mung na manghkang Ningbaw ni bawng ban ra e Bu htawt amu galaw ai Refugee ni gaw 140,000 hta byin ai mayak nna ga san san ai, sang lang ma ai.

Myen mung hku nna sa shan g  
lawm ai hpung ni hte rau  
ASEAN a Amu Madu

Myen mung gaw 1997 shaning hta ASEAN a hpung shang rai wa nna ASEAN Charter hpe July 2008 kaw singed htoo ai. Raitim ndai ASEAN charter gaw ASEAN mung masha ni a ahkaw ahkang hpe kade daram makawp maga ya lu na ngu myit yu ra nga ga ai. Ndai ASEAN Charter kaw ka tawn da ai tara hte maren ASEAN mungdan Ningbaw ni hku nna ta tut galaw hkan sa ra nga ai. ASEAN ni a policy langai rai nga ai “none interference” **masha mungdan a lam hta n mai shang lawm na** ngu ai tara gaw anhte Myen mung na mung masa manghkang ni hpe gara ASEAN mungdan na Atsuya ni hku nna mung shang lawm tsun jahpra ai lam ni n mai galaw hkra pat shing dang da ai lam rai nga ai. Dai majaw ASEAN mung shawa masha (Civil Society) ni hku nna ndai Policy hpe dawm kau mayu ma ai.



Ndai zawn kaws i hpang gara ai kaw na lawt mayu ai lam hte seng nna hpe mung tsun madun ma ai.



## Adwi Awngdang Ai Hte Ga Lajang Ngut Sai Lam



**A**dwi N Hkum Hka Tawm hpe 14/7/08 ya jahpawt hta Karai

Kasang a chye ju hte awng dang ai hku nna ga lajang la lu sai re. Asak kaba sai re majaw sai ni mung bang jat ra ai.

Shi a kan kata kaw kri rawng taw nga ai hka machyaw pa kaba hpe mung, hkri tung, pu jat(womb) hpe mung ga shaw kau sai re.



Adwi a kan kata kaw rawng ai arai ni hpe ga lajang ya ai tsi sarawun ni mung n mu ga shi ma ai nga tsun ai. shanhte tsirung kaw na ni nan Mangshi TV news kaw shapoï ya na matu video documentation sa la ma ai hte anhte amy shayi ni hpe mung interview galaw ai hku re.

Adwi mung ya hkam ja taw nga sai. dai ni kaw na shat mung lu sha sai. Shi a kan kata kaw na ga shaw da ai hpe ya test naw galaw da ai, dai result chye lu jang hpabaw ana re ai hpe tsun dan na nga ma ai. Tsi rung kaw 10 days dang naw rawng ra ai lam mung chye lu ai.

Tsaw ra myit hte chyawm karum ningtum la nga ai mungkan mungdan shagu hta chyam bra nga ai Amy Wunpawng Sha ni yawng hpe grai chye ju dum ai lam hte nanhte yawng hpe Tsaw htum ai Wa Karai Kasang kaw nna n hpaw n ya n daw n hta shaman chyeju ni n htum hka yan matut shaman ya nga u gaw ngu kyu hpyi myit dum ai hte chye ju dum ai lam hpe tsun shana dat n ngai.



(Adwi hte Ma yang hpe, lit la yu lajang nga ai, Srm. Mary Tawm shana ai lam hpe, myitrum ni yawng chye lu na matu mara dat ai re. Matut akyu hpyi myitdum, karum madi shadaw sa wa ga ngu nna mung lajin dat ga ai law.)

## 5 lang na KWAT hkrum ra zuphpawng

**J**inghpaw Wunpawng Amyu Shayi Hpung Thai

Mungdan (KWAT) a 5<sup>th</sup> lang ngu na hkrum ra zuphpawng hpe 27<sup>th</sup> – 29<sup>th</sup> November 2008 hta Thai-Myen mung jarit shara mi kaw galaw mat wa ai. N dai



zuphpawng hta KWAT amu gun hte hpung malawm ni marai 25 shang lawm sai.

Zuhpawng hta galaw mat wa ai lamang ni gaw

- 2007-2008 ning ladaw hta hkrang shapraw galaw mat wa sai magam bungli lam ni hpe sumtang tang madun ai, ga san ni hpe tsun jahpra dan ai hte shawng lam bungli masing (future plan) bawng ban ai
- KWAT a wuhpung hkrang (organization structure) hpe bai dinglun maram yu ai lam
- KWAT a Mission, Vision, Values ni hpe jawm myit hkrum daw dan ai lam.



- KWAT a policy (wuhpung kata, ja gumhpraw hte seng ai) hpe jawm bawng ban ka lajang ai lam
- Amu gun ni a bungli magam lit (job description) ni hpe ka lajang ai lam ni rai nga ai.

Matut nna 2009-2010 ladaw a matu mu gun ni (lit hkam 2, ninghpum salang ni, kun hting) hpe ra lata me bang ai ladat hte jawm lata shagrin ai lam galaw ai hte zuphpawng hpe awng dang ai hku galaw sa lu saga ai.

## Hkum Gawng Li ai gaw mara rai mat sai kun?

**S**am Mung dingda, Miwa mung jarit na mare kaji langai hta rai nga ai. Ndai mare hta nga ai ni gaw Miwa hkran de bungli galaw let kan bau ai ni malawng rai nga ai. Tinang mungdan hta tam lu tam sha yak ai majaw hting bu mungdan de machyu ra ai.

Pan Tsin gaw dai mare hta dinghku de nna prat hpe shalai nga ai re. Yi sun hkau na nlu, kaga sut tam lam nnga re majaw Madu wa gaw Pan Tsin langai hkrai hpe dai mare e tawn da nna Miwa hkran de ja gumhpraw sa tam nga ra ai. Madu jan langai hkrai hpe sha tawn kau da ai majaw mung grai gaw myit npyaw ai. Raitim dinghku hta ra ai lam the prat galu gaba wa na matu gaw dai zawn she shakut sharang ra nga sai.

Pan Tsin hkrai htingbu ni hpe sha manang shatai rai Madu wa bai wa ai ten ni hpe la ding da nga shalai lai rai nga ai. Dai rai Pan Tsin mung ma hkum shata mali rai wa sai. Madu wa nnga tim myit shapyaw la let aten shalai nga ai.

Dai ten lani mi gaw mare salang sa wa nna “hpawt ni gaw shawa bungli nga ai nlu sa ai nta ni hpe gumhpraw lap hking masum shawa na re” nga sa tsun ai. Pan Tsin grai myit ru mat ai, hpa majaw nga yang nta kaw shi hkrai nga ai hta n-ga shi ma hkum mung rai taw, gum hpraw wa kau nga yang mung tinang jai na pyi grai shadawn sharam rai ra, ma shangai na jarik gaw ra rai grai myit ru dik nga ai.

H pang jahpawt du jang ganing nchye di nna shawa bungli galaw na de sa mat wa nu ai. Dai shani hta Asuya ni a “Uri Sau” hkai ai shara kaw shani tup bungli galaw shangun ai. Jan prang hta shani tup bungli galaw ra ai, hka lu mayu tim nlu lu, shat kan si tim nmu sha rai bungli chyu galaw ra ai. Shana maga hking masum (3:00 pm) hta Marang kaba htu wa ai majaw nta lu wa ai. Shana nta du ai hte Pan Tsin hkum grai npyaw mat sai. Malu masha gaw garen rai jam jau nga sai. H pang shani mung masha kaba du na re majaw shawa bungli bai nga ai nga Pan Tsin grai shakut let bai sa mat wa ai. Dai shani grai nga npyaw let sha bungli shakut galaw lawm ai.

Shana maga du wa ai shaloi Pan Tsin mung ndang sharang hkra hka grai lu mayu wa ai majaw nta de hka sa lu na matu lagat mat wa ai. Dai shaloi hpang de na “*Shit shit shit — hey hey hey*” nga nsen na dat ai. Pan Tsin mung hpa nrari na re ngu myit let matut sa mat wa ai. Dai shaloi gaw “*le ra num, le ra num*” nga shaga ai nsen na na gayin yu dat yang, shawa bungli hpe woi awn galaw ai Agi Awng Tu gaw lata ding si let “*num nang hpe shaga ai re hpa sa sha na matu wam dam na maw nga ni?*” nga matsa nga ai. Pan Tsin mung “*ngai hka grai lu mayu na hka sa lu na hkyan ai re*” ngu si mani ai hte bai htan dat ai. Rai tim dai Agi Awng Tu gaw “*hka nlu ra ai. bungli sa galaw u. nang zawn re num gaw, nang hpa byin mayu ai*” nga matsa mawa jahkrit shama let marawn nga ai. Pan Tsin mung shi ma hkum re lam hte hkum grai npyaw ai lam hpe tsun dan ai. Rai tim Agi Awng Tu gaw mara ndat ya ai sha n-ga Pan Tsin hpe she htwi abye na hkyen let “*Nang hkrai nang ma gun ai she re, bungli galaw ai hte hpa nseng ai*” nga nna masai marai marawn matsa taw ai.

Pan Tsin gaw masha grai law ai a lapran kaw dai zawn re hkum sha ai majaw grai gaya mat ai. Hka grai lu mayu tim sharang kau sai. Myit kata kaw na sha grai yawn let “hpa majaw dai zawn masha nsawn ai hku hkum sha ai ta? Ma hkum rai nga ai majaw masha ni zawn ndang sharang mat nna hkum sha ai kun? Sa wa up hkang ai mung dan hta nga pra ra ai majaw kun? Ngai hpe chye na matsan dum ai kadai naw nga na ta?” Ngu myit ndik let hkam sha nga sai.

Pan Tsin a myit kraw kata na kyu hpyi ai gaw “ngai zawn hkum gawng li nga ai amy shayi ni kadai mung ngai zawn shawa bungli nsa ra u ga, ngai zawn myit kaji ai nhkrum u ga..”

***Ndai mabyin gaw 2008 ning August shata hta byin hkum lai sai mabyin rai nga ai...***

**True Story**

## BRAIN DAMAGING HABITS

### 1. No Breakfast

People who do not take breakfast are going to have a lower blood sugar level. This leads to an insufficient supply of nutrients to the brain causing brain degeneration.

### 2. Overeating

It causes hardening of the brain arteries, leading to a decrease in mental power.

### 3. Smoking

It causes multiple brain shrinkage and may lead to Alzheimer disease.

### 4. High Sugar Consumption

Too much sugar will interrupt the absorption of proteins and nutrients causing malnutrition and may interfere with brain development.

### 5. Air Pollution

The brain is the largest oxygen consumer in our body. Inhaling polluted air decreases the supply of oxygen to the brain, bringing about a decrease in brain efficiency.

### 6. Sleep Deprivation

Sleep allows our brain to rest. Long term deprivation from sleep will accelerate the death of brain cells.

### 7. Head covered while sleeping

Sleeping with the head covered, increases the concentration of carbon dioxide and decrease concentration of oxygen that may lead to brain damaging effects.

### 8. Working your brain during illness

Working hard or studying with sickness may lead to a decrease in effectiveness of the brain as well as damage the brain.

### 9. Lacking in stimulating thoughts

Thinking is the best way to train our brain, lacking in brain stimulation thoughts may cause brain shrinkage.

### 10. Talking Rarely

Intellectual conversations will promote the efficiency of the brain

## The main causes of liver damage

1. Sleeping too late and waking up too late are main cause. 2. Not urinating in the morning. 3. Too much eating. 4. Skipping breakfast. 5. Consuming too much medication. 6. Consuming too much preservatives, additives, food coloring, and artificial sweetener. 7. Consuming unhealthy cooking oil. As much as possible reduce cooking oil use when frying, which includes even the best cooking oils like olive oil. Do not consume fried foods when you are tired, except if the body is very fit. 8. Consuming raw (overly done) foods also add to the burden of liver. 9. Veggies should be eaten raw or cooked 3-5 parts. Fried veggies should be finished in one sitting, do not store.

**We should prevent this without necessarily spending more. We just have to adopt a good daily lifestyle and eating habits. Maintaining good eating habits and time condition are very important for our bodies to absorb and get rid of unnecessary chemicals according to "schedule."**

### Because:

Evening at 9 – 11 pm: is the time for eliminating unnecessary/toxic chemicals (detoxification) from the antibody system (lymph nodes). This time duration should be spent by relaxing or listening to music. If during this time a housewife is still in an un relaxed state such as washing the dishes or monitoring children doing their homework, this will have a negative impact on health. Evening at 11 pm – 1 am: is the detoxification process in the liver, and ideally should be done in a deep sleep state.

Early morning 1 - 3am: is the detoxification process in the gall, also ideally done in a deep sleep state.

Early morning 3 - 5am: detoxification in the lungs Therefore there will sometimes be a severe cough for cough sufferers during this time. Since the detoxification process had reached the respiratory tract, there is no need to take cough medicine so as not to interfere with toxin removal process.

Morning 5 - 7am: detoxification in the colon, you should empty your bowel.

Morning 7 - 9am: absorption of nutrients in the small intestine, you should be having breakfast at this time.

Breakfast should be earlier, before 6:30am, for those who are sick. Breakfast before 7:30am is very beneficial to those wanting to stay fit. Those who always skip breakfast, they should change their habits, and it is still better to eat breakfast late until 9 – 10am rather than no meal at all.

Sleeping so late and waking up too late will disrupt the process of removing unnecessary chemicals. Aside from that, midnight to 4:00am is the time when the bone marrow produces blood. Therefore, have a good sleep and don't sleep late.



## Wunpawng Amyu Shayi, Britisha Hkring Mang Daju Hte Hkrum Shaga

KTG(USA)

**M**yen mung, National ningbaw, Daw Aung San Suu nhtoi, June 19 ya shani hta bawsang amyua kaba ni hta hkring mang daju, Gordon ai lam, Burma Campaign UK



Mr. Gordon Brown hte sa du nga amyua sha ni yawng myit hpe ,ninghkap ai kum la hku nna, Myen mung bawsang amyua kaba rai nga ai, Bama, Karen, Kachin, Karen ni, hte Chin amyua shayi mari 5 ni kaw, Wunpawng amyua sha ni a gawng malai hku nna, Shy. Nang Seng mung lawm ai lam chye lu ai.

League for Democracy (NLD)

Kyi a 63 ning hpring ai shangai ,England mung kaw nga ai Myen na ,shayi marai 5 gaw, Britisha Brown hte , sa du hkrum sha ga a shagun shiga hku chye lu ai.

hkrum shaga ai hta, Myen mung hkrum ai hte,Myen hpyen asuya

Shy. Nang Seng hku nna, Britisha hkring mang daju hte sa du hkrum sha ga ai gaw, ndai lang hte nga yang ,lahkawng lang rai sai hte ,lai wa sai, October, 2007 hta mung, Myen hpung gyi ni hte rau sa du lai wa sai lam mung chye lu ai.

Ndai lang na sa du hkum shaga ai lam ni hta, Aung San Suu Kyi hte ,mung masa a majaw,bawng dung hkrum nga ai ni yawng hpe dat ya na lam, Europeon Union (EU) kaw nna, myen mung a ntsa Sanction galaw ai lam hpe grau galaw jat na lam, hte, Myen hpyen dap ni hpe lak nak dut ya ai lam ni pat shingdang ya na matu, Britisha hkring mang daju, Gordon Brown hpe tang madun lai wa sai lam, Shy. Nang Seng kaw nna chye lu ai.

Ndai lang na hkrum zup ai hpawng hta ,Mr. Gordon Brown hte rau, Meg Munn (MP), Glenys Kinnock (MEP) hte ,Ann Clwyd (MP) ni shanglawm ai zawn, Wunpawng Shayi Nang Seng hte rau ,Myen bawsang amyua shayi marai 4, shanglawm bawngban lawm ai lam mung na chye lu ai. Shy. Nang Seng gaw, ya ten hta, Burma Campaign UK a Campaign likhkam bungli hpe gunhpai nga ai zawn, lai wa sai ten ni hta mung, Kachin Women's Association Thailand (KWAT) hta ,shanglawm shamu shamawt lai wa sai myutsaw mungtsaw amyua shayi langai re ai hpe mung BCUK a shagun shiga kaw nna chye lu ai.

Aung San Suu Kyi hpe rim da ai gaw, lai wa sai, 30th May 2003, Depayin shawa sat sharu poi kaba byin ngut ai hpanng kaw na rai nna, shi hpe rim da ai aten yawng rai yang 12 ning hte ,239 ya na wa sai rai tim, ya du hkra shi hpe dat ya na masa, Myen hpyen atsuya hta n nga ai zawn, Myen mung a mung masa hkrum lam mung grau sawng ai de man yawng nga ai ten mung rai nga ai

## Mungkan Amyu Shayi Masat N'htoi

**M**arch shata praw 8 ya shani gaw mungkan kaw n masat tawn ai **Mungkan Amyu Shayi nhtoi** rai nga ai. Mungkan Amyu Shayi Masat Nhtoi hta mung kan shara shagu hkan e Amyu Shayi Nhtoi lamang hpe galaw ma ai.

2009 ning March shata praw 8 shani Thai mungdan Chiangmai mare kaba Three Kings monument hta galaw mat wa ai Amyu Shayi Masat nhtoi lamang hta Chingmai kaw nga ai amyu shayi marai 600 jan hte rau Jinghpaw **Wunpawng Amyu Shayi Hpung Thai Mungdan (KWAT)** malawm ni kaw n shang lawm ga ai.



Chiang Mai hta galaw ai Mungkan Amyu Shayi Masat nhtoi hta Dr. Duentemduang Na Chiangmai, Lord Mayor of the Chiangmai Municipality sa du shang lawm ai hte Amyu Shayi nhtoi mungga tsun ai hta **“Amyu shayi ni hpe dip da ai lam gaw shinggyim wu hpawng ni hta sha n-ga dinghku ni hta mung byin nga ding yang naw rai nga ai a majaw shynggyim shing wang hta e amyu shayi ni grau nna mai kaja ai madang du wa lu na matu n-gun jaw a tsam dat ra nga ga ai”** ngu nna tsun ai.

Jinghpaw Wunpawng amy shayi sha ni a madang gaw shinggyim shang wang hta shara nlu ai hte dip da ai naw hkrum nga ga ai kun? Wunpawng amy shayi sha ni yawng hpaji chye chyang kung hpan ai hte ningbaw ningla byin tai wa lu hkra shakut na kade a lit rai nga a ta?

Mungkan Amyu Shayi nhtoi ngu ai byin pru wa na matu laiwa sai 1900 hpan daw kaw nna amy, aga, laika, mung masa, htunghking hte sut masa lam ni nbung hkat ai amy shayi ni rau sha jawm nna rap ra ai lam, simsa ai lam hte rawt jawt galu kaba wa na lam ni lu la hkra laning hte laning shakut sa mat wa ai rai nga ai. **1977 ning hta United Nations General Assembly kaw n Amyu Shayi ahkaw ahkang hte mungkam simsa lam a matu masting masat langai shangai dat sai rai nga ai.**

Chiangmai hta galaw ai Amyu Shayi ganawn mazum hpawng (Women Get Together) hte mungkan Amyu Shayi masat nhtoi lamang hta sa shang lawm ai Wunpawng shayi sha langai hpe anhte Jinghpaw Wunpawng Amyu Shayi hpung Thai mung dan kaw nna gasan gahtai hte shan hte a ning mu hte hkam sha lam ni hpe ginlen dat ai law.

**Ga San:** Amyu Shayi ganawn mazum hpawng (Women get together) hta shang lawm lu ai majaw gara hku hkam sha ai hte hpa akyu ni hkam la lu ai kun?

**Ga Htai:** Women get together hta shang lawm lu ai majaw, Amyu n bung ai myu shayi law law hte hkrum zup hkukau lu ai majaw mung kabu ai. Economic crisis a majaw Myen mung hta bungli n lu ai masha law wa ai, lam shagu hta ja gumhpraw yak hkak wa ai lam ni mung chye lu ai. Thai mungdan na Thai amy shayi ni hpe jawng laika sharin ya ai hta pang hte pang jawng jarik hte shani jawng kaw lu sha ni madi shadaw ya ai lam ni chye lu ai. Myen





mung na masha ni mi rai rai, kaga mungdan na sa nga ai ni mi rai rai Thai mungdan mungchying lekmat lu ai rai yang Thai masha ni hpe zawn jawng jarik ni hpe madi shadaw na re lam ni hpe mung chye lu ai.

**Ga San:** International women's day galaw ai hpe gara hku mu mada ai rai?

**Ga Htai:** International women's day galaw ai gaw grai hkrak ai. Ndai hku galaw ai majaw amy shayi ni kade ram ahkyak ai, manu dan ai hpe mungkan ting hpe madun dan ai. Myu shayi ni hta kade atsam nga ai marai rawng ai hpe mung lu madun dan ai. Ndai nhtoi galaw ai marang e myu shayi ni hpe manu shadan wa na, hkungga wa na, mungdan a ahkyak ai shara ni hta shara jaw wa na. Ndai nhtoi hta anhte myu shayi ni a hkamsha ai lam, byin hkrum taw ai lam ni hpe tsun shapraw dan ai, tinang tsun mayu ai gasi ni hpe laika pa ni hta ka nna masha law law hpe madun dan lu ai. Lama anhte ndai nhtoi hpe n galaw ai rai yang anhte tsun mayu ai gasi ni mabyin ni masha law law hpe lu tsun yang she lu tsun na. Ndai nhtoi hpe galaw ai marang e anhte myu shayi ni a ahkawng ahkang n hkrat sum na, hkrat sum mat ai ahkaw ahkang ni bai lu la wa na kam ai.

**Ga San:** Ndai zawn mung kan kawn Myu shayi nhtoi hpe galaw nga ai hpe chye lu shang lawm lu ai hte an hte wunpawng myu shayi ni rawt jat wa na matu na a ning mu hpe tsun dan rit.

**Ga Htai:** Ndai zawn chye lu shang lawm lu ai majaw wunpawng myushayi ni hpaji lam, sut masa lam, mungmasa lam ni hta grai shakut ra ai, hkaja ra ai hpe mu mada ai.. Dai zawn hkaja shakut ai lam gaw anhte myu shayi ni a matu sha n re, anhte a myu hte mungdan a matu mung manu mana ahkyu rawng wa na rai nga ai. Dai sha n ga anhte wunpawng myushayi ni woi awn ai mungkan myu shayi nhtoi hpe mung lu galaw wa na re.

## Myen Mung Hta Num/La Lit Magam Hte Nang Hpam Lu Sha

Num/La a lit lamang (gender roles) gaw shing-ra tara kaw n masat ya ai n rai nga ai. Dai lam ni gaw uhpung uhpawng langai kata hta num/la hte seng nna hkap la ai ningmu ni hpe shadan shadawng ya ai hte dai ning mu ni gaw ahkying aten hta hkan nna galai shai lu nga ai. Myen Mung kata num/la hte seng ai ningmu gaw num hte la lapran tara n rap ra ai lam, garan ginhka ai, maren mara n re ai lam ni hpe byin shangun nga ai. Shadang la sha gaw kanu a hkri tung kaw n shangai shaprat ai hte shi a myit sawn ai, hkamsha ai lam ni gaw la kasha atsam hpe hpung jat byin shangun nga ai. Shi gaw masha nga pra lam hta lak lai ai awmdawm ahkaw ahkang lu ai, daw dan ai lam galaw ai sha n-ga kaji kawa ni a sut gan Sali wunli hpe mung hkam la lu nga ai. Grau nna shi gaw num ni ntsa daru magam hte uphkang lu ai, num ni hpe hkumhkrang hte mung myit masin hte mung laja lana re ai lam ni galaw nga ai. Num ni gaw la ni hte shai nga ai. Amyu shayi sha ni gaw nta bungli dang ai dinghku num tai na hte sumnung shingdi na sha ra ahkyak nga ai, shayi sha ni gaw hpaji chye n ra ai nga ai. Dai ni na ten hta, Myen Mung kata nang hpam lu sha mang kanga a majaw num/la hte seng ai lit lamang ni hta grau grau sawng wa nga ai.

Dinghku langai a masa lam hpe gashadawn hku yu yu ga. Kawa nang hpam lu sha yang dinghku kata hpa byin wa na ta? Kawa nang hpam lusha-ya byin ai majaw madu jan hte kasha ni jamjau jamhkau hkrum sha na gaw kam shut shara n nga ai. Nang hpam lusha ai madu wa ga w dinghku a matu shang gumhpraw n lu tam ya ai. Shi bungli galaw tim, shi shabrai ni nang hpam lusha ai kaw jai lang kau ra mat ai. Dinghku shawng lam matu mara myit sawn ai lam n nga ai. Dinghku kata na ngwi pyaw lam ni hpe jasum kau ai sha n-ga, dinghku kata kaning re mayak mahkang ni hkrum katut nga ai hpe mung n chye sai. Shi a nang hpam hte nang hpam mari na gumhpraw gara hku lu na sha myit shang sha ai. Dinghku bungli mung, dinghku a shang gumhpraw mung madun jan sha ra mara yawng galaw ra mat ai. Dai zawn re ai dinghku hta madu jan gaw kasha ni a jawng jarik hte nta kata ra mara a matu gumhpraw n lu jaw ai lam ni lang hte lang byin wa ai. Jawng jarik n lu ai majaw kasha ni hpe jawng jahkring kau ra ai, kasha ni gaw dinghku a shang gumhpraw hpe madi shadaw ya ra mat ai. Ndai zawn re masa lam hta kasha la ni a hpaji lam hpe grau madung ahkyak tawn nna kasha num sha ni gaw jawng hpaji sharin ai hpe dawm kau hkrum nga ai. Kasha num sha ni gaw shanhte a hpaji lam hkrat sum mat ai sha n-ga, kawa a nang hpam mari na gumhpraw lu na matu jagumhpraw tam shangun hkrum, jahkrit shama hkrum nga ai.

Nang hpam lu sha ai kawa gaw, shi ra ai nang hpam hpe lusha mayu yin-hta wa ai ten, n gring mana wa ai hte shi madu jan kaw gumhpraw hpyi ai, madu jan gumhpraw n jaw jang a dup kayet zing-ri ai. Dai madu wa gaw magam bungli n lu galaw ai sha n-ga dum nta kaw nga ai arung arai sut gan ni hpe dut sha wa ai. Dum nta na sut gan dut ma yang htingbu htingbyen ni kaw gumhpraw hkoi shap ai. Shi hkoi da ai gumhpraw n jaw ai majaw htingbu wa gaw shi madu jan kaw gumhpraw-hka sa hpyi ai. Madu jan gaw dai hka hpe wa ya ra ai. Lama madu jan gumhpraw-hka n wa ya ai rai yang madu wa gaw kasha num sha hpe dai hka madu kaw dut sha ai hte num kasha gaw n ra tim ma-ja hkung-ran shangun hktum na rai nga ai. Dai hka-madu gaw dai num kasha hpe n tsaw ra ai sha la ai re majaw dai num kasha hpe hkum shan hte mung, myit masin hte mung zing-ri ai hpe num kasha hkrum katut chyalu rai nga ai. Ndai mabyin masa a majaw, dai ni Myen mung kata na amy shayi law malawng myit masin kata laja lana machyi ai hpe hkam sha nga ai; myit hten ai, gaya ai hte pawt sindawng ai, adup gayet ai hpe hkrit taw ra ai, ja gumhpraw mayak manghkang hte kashu kasha ni a ngwi pyaw lam ni hpe ayan myit tsang ra nga ai. Bai nna makau grup-yin ni mung yu kaji ai majaw garen gari re ai hpe mung hkrum sha nga ai. Shanhte a madu wa ni hpe aja awa ninghkap ahkyak la na mung n gwi nga ai. Shanhte gaw myit yaw n let hkrap ngu hkrap ngoi ai hte madu hkum madu sat si mayu ai lam ni byin wa ai. Rai tim amy shayi ni a nsen nlu shapraw, akatsin zim rai sha nga ai.

Lama Myen Mung kata hta ngwi pyaw ai, simsa ai shinggyim uhpawng hpe gaw-de sa wa yang, num hte la lapran arawng aya hte lit magam ni garan ai hku nna rap-ra lam nga ra na re hpe ngai kam ai. Amyu shayi ni gaw shanhte a madu wa ni nang hpam lusha ai majaw dinghku hpe shanhte amy shayi ni madung madi shadaw ra nga hpe mu chye lu nga ai. Ya aten Myen mung kata hta num/la hte seng ai ning mu ni hpe mai kaja ai de galai shai wa na matu aten ladaw rai nga sai.

# TSI MAI DUT

Hkamja asak galu nga na matu, ginsup ai lam mung, bungli langai mi hku shatai nna, aten la galaw raga ai. Lani mi n law htum, hkying hkum mi lam hkawm ya ra ai. (Jahpawt yup rawt ai ten)

Dai sha n ga, lu sha mung ahkyak nga ai. Lu sha, sha ai shaloi, shan sha ai hta, nga hte nam law namlap sha ai gaw, grau akyu rawng ai sha n ga, machyi makaw mung mai tsai shangun nga ai.

Baw machyi ai ana- Nga law law sha u. Panglai nga hte hka shi, hka nu na nga sha yang, baw machyi mai ai.

Ahprun ai ana- Nga chy chyahkri sha yang mai ai.

Salum ana- Hpa hka ayan lu yang mai ai. Hpa hka gaw sai lam kaw sau ni n kap hkra makawp maga ya ai.

Yup n mai ai ana- Lagat ntsin gaw yup mayu shangun ai lasa hpe shakya ya ai. (Nau law lu yang, ban si tu ai.)

Sa bap bap ai ana- Shakau hkyeng lap, pawt sha yang, yu hkraw (nsa sa ai lam) hpe san shangun ai. Ya hpang e matut nna, ka shana mat wa na nngai. Yawng hpe hkamja shangun mayu ai myit hte,

htawn shalai ai wa,  
(KWAT)

The University of Shizuoka, Hama Matsu College  
မှ ပါမောက္ခ Itaro Oguni က လက်ဖက်သည် ကင်ဆာရောဂါ  
တစ်ခုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု လက်ခံပြောကြားခဲ့သည်။  
Shizuoka သေတွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ဂျပန်ပေါင်း လက်ဖက်ထွက်ရှိမှု၏  
တစ်ဝက် ခန့်ကို ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ ထိုသေတွင် ကင်ဆာ  
ရောဂါဖြင့် သေဆုံးမှု နည်းကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ အစာအိမ်  
ကင်ဆာဖြစ်မှုတွင် အခြားသေများ၏ ငါးပုံတစ်ပုံသာဖြစ်သည်။  
ကင်ဆာဖြစ် စေသော ပစ္စည်းများ ကျွေးထားသော  
ကြွက်များအပေါ် လက်ဖက်၏ အကျိုးအာနိသင် သက်ရောက်မှု  
ကိုသုတေသန ပညာရှင်များက လေ့လာခဲ့ကြ သည်။  
ကြွက်များကို လက်ဖက်မှ ထုတ်လုပ်သော ပစ္စည်းများ ကျွေးပါ  
က ကင်ဆာဖြစ်မှု တစ်ဝက် ခန့် လျော့နည်း သွားစေသည်ဟု  
ဆိုပါသည်။ လက်ဖက်ရည် ကြမ်းတွင်ပါသော ပေါလီဖီနော  
(Polyphenol) (Catechin) သည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို  
ကာကွယ်ပေးခြင်း ဖြစ် ကြောင်း ၂၀၀၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၆  
ရက်နေ့ ထုတ် News Week ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

**လက်ဖက်ရည်နှင့် ကင်ဆာ**  
လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသည် တချို့သော ကင်ဆာရောဂါမျိုးကို  
ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်းဂျပန်နိုင်ငံမှ သုတေသနပညာရှင်  
များက ထုတ်ဖော်တင်ပြခဲ့ကြသည်။ လက်ဖက်ထုတ်လုပ်သော  
နိုင်ငံများတွင် နေထိုင်သော ဂျပန်များသည် ကင်ဆာရောဂါကြောင့်  
သေဆုံးမှုနည်းပါးကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

## စီးပွားရေး အကျပ်အတည်း လူသန်းပေါင်းများစွာ ထိခိုက်နိုင် ရှိပါသည်။

<http://www.voanews.com/burmese/2009-03-24-voal.cfm?rebderfi...>

မှ ကောက်နုတ် ထားပါသည်။

ကမ္ဘာကြီး စီးပွားရေး အကျပ်အတည်းထဲ ဝင်လာနေပြီမို့ လူသန်းပေါင်းများစွာကို ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး မယ့် ဒီ တွန်းပို့မယ့် အန္တရာယ်ရှိနေပြီလို့ IMF အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငွေကြေးရန်ပုံငွေ အဖွဲ့ အကြီးအကဲက သတိပေး လိုက်သည်။

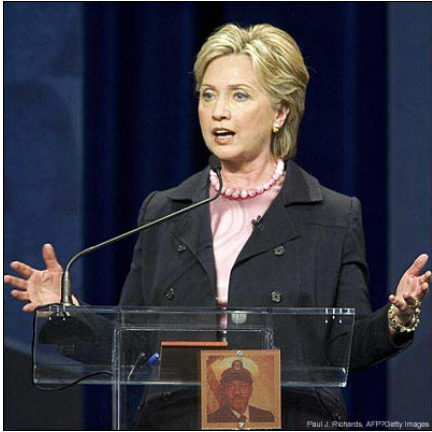
ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ အလုပ်လက်မဲ့ ဦးရေအကြီးအကျယ် မြင့်မားလာပြီး လူမှုရေး မငြိမ်မသက် မှုကြီးတွေသာမက စစ်ပွဲနဲ့တောင် ရင်ဆိုင်ရဖွယ်ရှိတာလို့ IMF စီမံခန့်ခွဲမှု ညွှန်ကြားရေးမှူး (Dominique Strauss – kahn) က တနင်္လာနေ့မှာ ပြောဆို လိုက်သည်။

ကုလသမဂ္ဂရဲ့ အေဂျင်စီကြီး တခုဖြစ်ပြီး အလုပ်သမား သမဂ္ဂ၊ အလုပ်ရှင်နဲ့ အစိုးရ ကိုယ်စားလှယ်များ ပါဝင်တဲ့ ILO အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမား သမဂ္ဂ စည်းဝေးပွဲ ရုနီဗာမြို့ မှာ ကျင်းပနေစဉ် IMF အကြီးအကဲ တက်ရောက်ပြီး လို သတိပေးစကား ပြောကြား သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ငွေကြေး အကျပ်အတည်း ကိုင်တွယ်နိုင်ရေး ကမ္ဘာ့ငွေကြေးစနစ် ပြောင်းလဲရမယ်၊ အစိုးရစာချို့ အနေနဲ့လည်း ငွေပိုမို သုံးစွဲပြီး အခွန်ဖြတ်ကောက်တဲ့ ငွေကြေး လုပ်ဆောင်ချက်များ ပိုမိုလုပ်ဆောင် သွားရမယ်လို့လည်း IMF အကြီးအကဲက တိုက်တွန်း ပြောဆိုသွားပါသည်။



# အမျိုးသမီးနှင့် နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှု



## အမျိုးသမီးနှင့် နိုင်ငံရေး

အစဉ်အလာ၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေက အမျိုးသမီးတွေကို အားနည်းသူများလို သတ်မှတ်ထား ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ အမျိုးသမီးတွေဟာ မိသားစုအတွင်းမှာရော၊ ပြင်ပမှာပါ အမျိုးသားများ အပေါ်မှာ မှီခိုနေရသူများအဖြစ် ခွဲခြားဆက်ဆံခံခဲ့ကြရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကို မျိုးဆက်သစ် ပြန့်ပွားရေး၊ အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ကိုင်ဖို့အတွက်သာ သတ်မှတ်ထား ခဲ့ကြပြီး အမျိုးသမီးများရဲ့ နိုင်ငံရေးပါဝင် ပတ်သက်မှု ကို လျစ်လျူရှုခံခဲ့ရပါတယ်။ အမျိုးသမီး တွေဟာ နိုင်ငံရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးတယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက် ပြီး နိုင်ငံရေးပါဝင် ပတ်သက်မှု သဘောတရား၊

အမျိုးသမီးများရဲ့ နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှုကို လျော့နည်းစေတဲ့ အကြောင်းအရာများနဲ့ အမျိုးသမီးများရဲ့ နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှုကို တိုးမြှင့် ပေးနိုင်မယ့် မဟာဗျူဟာများအကြောင်းကို ရေးသားတင်ပြပါမယ်။

## နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှုဆိုတာ

နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှုဆိုတာ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အုပ်စုဖွဲ့ပြီးဖြစ်ဖြစ် သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိစေမယ့် အစိုးရလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအပေါ်မှာ တက်ကြွစွာ ပါဝင်ပတ်သက်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပါဝင်ပတ်သက်ရာမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်တဲ့ကိစ္စရပ်တွေမှာ ပါဝင်ရတာ ရှိသလို အတိုက်အခံအဖြစ် ပါဝင်ပတ်သက်မှုတွေလဲ ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရေး သိပ္ပံပညာရှင်များက နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှုဆိုတာကို ပုံသဏ္ဍာန်နှစ်မျိုးခွဲခြားသတ်မှတ် ထားကြ ပါတယ်။ ပထမတမျိုးကတော့ သမဂ္ဂိကျ နိုင်ငံရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာဖြစ်တဲ့ နိုင်ငံရေးပါတီတွေ၊ နိုင်ငံရေးအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်တဲ့ conventional politics သဏ္ဍာန်ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ ဒီလိုသမဂ္ဂိကျ နိုင်ငံရေးရာတွေကို လုံးဝစိတ်ဝင်စားမှုမရှိတဲ့ totally inactive လူတွေရှိသလို၊ နိုင်ငံရေး သမားဘဝကို အလုံးစုံ ခံယူသွားတဲ့ complete activists တွေလဲရှိပါတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ ရွေးကောက်ပွဲနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကိုပဲ စိတ်ဝင်စားတဲ့ voting specialists တွေ၊ မိမိရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနဲ့ သက်ဆိုင်မယ့် နိုင်ငံရေးရာလောက်ကို ပဲ စိတ်ဝင် စားတဲ့ parochial participants တွေ ဒေသဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်တွေကိုပဲ စိတ်ဝင်စားတဲ့ campaigners တွေစသည်ဖြင့် လူအမျိုးမျိုးစိတ်အထွေထွေရှိပါတယ်။

ဤခုလို သမဂ္ဂိကျ နိုင်ငံရေးမှာ ပါဝင်ပတ်သက်တာမဟုတ်ပဲ ချီတက်ပွဲတွေ၊ ဆန္ဒပြပွဲတွေ၊ တော်လှန်ရေးဆင်နွှဲမှုတွေအနေနဲ့ ပါဝင်တာကိုတော့ Contentious Politics အသွင် သဏ္ဍာန် နိုင်ငံရေးရာ ပါဝင်ပတ်သက်မှုလို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။ ဒီအသွင်သဏ္ဍာန် နှစ်မျိုးမှာ တူညီမှုတွေရှိသလို ခြားနားမှုတွေလဲ ရှိပါတယ်။ တူညီမှုတွေကတော့ စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဟာ ပုံစံနှစ်မျိုးလုံးမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လူ့အဖွဲ့အစည်းက လေးစားမှုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များပါဝင်နေတတ်သလို ပုံမှန် မနစ်တကျ စီမံချက်နဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေလဲ အသွင် နှစ်မျိုးလုံးမှာ ရှိပါတယ်။ ခြားနားချက်ကတော့ Contentious politics ဟာ institutionalized political boundaries ရဲ့ ပြင်ပမှာ လှုပ်ရှားတာဖြစ်သလို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ များကလဲ ဒီလို institutional channels တွေဟာ အလုပ်မဖြစ်ဘူးလို့ ထင်မြင်ယူဆ ကြတာဖြစ် ပါတယ်။

နှစ်ဆယ်ရာစုကာလ မတိုင်ခင်အထိ ဒီအသွင်း သင်္ချာနှစ်မျိုးလုံးမှာ အမျိုးသမီးတွေ ပါဝင်ပတ် သက်မှုအပေါ် ကန့်သတ်ချက်တွေ အများအပြား ရှိခဲ့ပါတယ်။ နှစ်ဆယ်ရာစုနှောင်းပိုင်း ကာလ ရောက်တော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ တိုးတက် မြင့်မား လာတာနဲ့အမျှ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ contentious politics မှာ ပါဝင် ပတ်သက်မှုနည်းဟာ သိသိ သာသာ မြင့်တက်လာသလို conventional politics မှာ ပါဝင် ပတ်သက်လာကြတဲ့ အမျိုးသမီး ပါလီမန်အမတ်တွေ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တွေ ခေတ်နောက်ပြန်ဆွဲ အတွေးအခေါ်တွေရဲ့ အကျိုးခံစားခွင့် အစည်းတွေ၊ စိတ်ဓါတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ခေတ်မှီမှု နောက်ကျနေကြောင်းတွေ အမျိုးသား တစ်စုကသာ အာဏာရနေတဲ့ နိုင်ငံတွေ နိုင်ငံရေးအဖွဲ့အစည်းတွေမှာတော့ အမျိုးသမီးရဲ့ နိုင်ငံရေး ပါဝင်ပတ်သက်မှုတွေကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ထားတတ်ကြပါတယ်။

**အမျိုးသမီးရဲ့ နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှုကို လျော့နည်းစေသော အကြောင်းရင်းများ**

**(၁) အတွေးအခေါ်**



နိုင်ငံရေး သိပ္ပံလေ့လာသူ Eisenstein ကတော့ အမျိုးသားတွေ ဦးဆောင်လွှမ်းမိုးတဲ့ စနစ်အနေနဲ့ Patriarchy ဟာ ဇီဝဗေဒအရ ကွဲပြားမှုရှိနေတဲ့ ကျားမကို အမျိုးသားတွေအပေါ် အလေးပေး ထားတဲ့ လူနေမှုစနစ်ပုံစံထဲက ကွဲပြားမှုရှိနေတဲ့ ကျားမကို အမျိုးသားတွေအပေါ် အလေးပေး ထားတဲ့ လူနေမှုစနစ်ပုံစံထဲက အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေအဖြစ် အစဉ်အဆက် ခွဲခြားလာမှု တွေကြောင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ နိုင်ငံရေးနဲ့ ဆေးကွာလာတယ်လို့ဆိုထားခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံရေး သိပ္ပံ လေ့လာသူ Rich ကလဲ Patriarchy ဆိုတာက အမျိုးသားတွေကနေ တိုက်ရိုက်အင်အားတွေ၊ ဖိအားပေးမှုတွေ၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေ အဆိုအမိန့်တွေ၊ ဘာသာစကားတွေ၊ ပညာရေးစာအုပ် စာတမ်းတွေ၊ အလုပ်ခွဲစေသတ်မှတ်မှုတွေ၊ ဘာသာရေးတရားအဆိုအမိန့်တွေကို အသုံးပြုပြီး အမျိုးသမီးတွေကို ဘယ် ကိစ္စမှာပါရမယ်၊မပါဘူး စသဖြင့် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်တဲ့ လူမှုရေး၊ ဝါဒဖြန့်ချိရေး နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ စနစ်တခုလို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွဲ့ဆိုထားခဲ့ပါတယ်။ များသော အားဖြင့် ဒီလိုအတွေးအခေါ်တွေဟာ အမျိုးသမီးတွေကို အိမ်တွင်းဝန်းကျင်မှာသာ မိခင်၊ ဇနီးအနေနဲ့ နေထိုင်ကျင့်လည်စေပြီး၊ အမျိုးသမီးတွေကို အိမ်တွင်းဝန်းကျင်မှာသာ မိခင်၊ဇနီးအနေနဲ့ နေထိုင်ကင်လည်စေပြီး၊ အမျိုးသားတွေကိုသာ Public နဲ့ ပါဝင်ပတ်သက်စေခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လဲ ကိုယ့်ဘဝအပေါ်မှာပါ သက်ရောက်မှုရှိနေတဲ့ နိုင်ငံရေးရာတွေမှာ အမျိုးသမီးရဲ့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်တွေ အားနည်းလာခဲ့ကြတာပါ။ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူတွေရဲ့ တိုးတက်တဲ့ အမြင်ရှိတဲ့ အမျိုးသားအချို့ကြောင့်သာ နောက်ပိုင်းမှာ တစတစ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မဲပေးပိုင်ခွင့်၊ ပါလီမန်အမတ်ရွေးချယ်ခံခွင့်၊ စန္ဒပြပွဲများမှာ ဦးဆောင်ပါဝင်ခွင့် စတဲ့အခွင့်အရေး တွေရရှိလာခဲ့ကြတာပါ။ အခွင့်အရေးဆိုတာ အိမ်ထဲထိုင်နေရုံနဲ့ အလိုလိုရလာ မယ့်အရာမဟုတ် ပါဘူး။ ပထမဆုံး မိမိမှာ ရပိုင်ခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူတွေက အသိပညာပေးရပါမယ်။ ဒီလိုလာပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာလဲ တောင်းယူတိုက်ယူရပါမယ်။ မွေးရာပါ လူ့အခွင့်အရေးကို တခြားလူတစ်ယောက် ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံအုပ်ချုပ်ရေးသူတစ်စုရဲ့ လက်ထဲကို ပဲဖြစ်ဖြစ် ထိုးအပ်ပြီး ချုပ်ကိုင်ခြယ်လှယ်ခွင့် ပေးထားရင်း လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်ပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူသားတိုင်းဟာ မွေးရာပါ လူ့အခွင့်အရေးကို ခံစားခွင့်ရှိသင့်ပါတယ်။



## (၂) နိုင်ငံရေး

နိုင်ငံရေးတွေဖြစ်တဲ့ နိုင်ငံရေးပါတီတွေ၊ နိုင်ငံရေးအဖွဲ့အစည်းတွေ၊ နိုင်ငံရေးယဉ်ကျေးမှုတွေမှာ အမျိုးသားများကသာ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှုဟာလဲ အမျိုးသမီးများရဲ့ နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှုကို ကန့်သတ်ထားပါတယ်။ နိုင်ငံရေးပါတီခေါင်းဆောင်တွေမှာ အစိုးရထဲမှာ အမျိုးသားတွေပဲ ပါဝင်နေ ခဲ့ရင် နိုင်ငံရေးရာ ကိစ္စရပ်တွေကို အမျိုးသားအမြင်နဲ့သာ ကြည့်ရှုဆုံးဖြတ်တတ်ကြတာကြောင့် လူဦးရေတစ်ဝက်ကျော်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို လျစ်လျူထားတာနဲ့အတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလို နိုင်ငံရေးပါတီတွေ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ အစိုးရတွေကို လူထုအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုတယ်လို့ မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး။ အစဉ်အလာတွေအရ အမျိုးသားတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေကို နိုင်ငံရေးနဲ့ ဆက်သွယ်လာရင်တောင် ဇနီး၊ မိခင်တွေအနေနဲ့သာ ခေါ်ဆောင်လာတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို contentious politics conventional politics တွေမှာ အမျိုးသမီးတွေ ပါဝင်လာတယ်လို့ မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး။

## (၃) ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ စီးပွား၊ လူမှုရေးရာ

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတော်များများဟာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မြေပိုင်ဆိုင်မှုတွေ၊ စီးပွားရေး လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် ခွင့်တွေကို ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ အမျိုးသမီးများရဲ့ နိုင်ငံရေး ပါဝင် ပတ်သက်မှုအခွင့်အလမ်းတွေအပေါ် မှီခိုသူတွေလို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမြင်တွေ၊ အမျိုးသမီး တွေ အပေါ် နှိမ်ချဆက်ဆံမှုစတာတွေဟာ အမျိုးသမီးများရဲ့ နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှုကို ကန့်သတ် ထားပါတယ်။ နိုင်ငံအများစုရဲ့ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး အလုပ်အကိုင်ရရှိမှု၊ ဝင်ငွေ ပိုင်ဆိုင်မှုစတဲ့ ကခြားတွေမှာ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးများအကြား ကွဲပြားခြားနားမှု (gender disparities) တွေရှိ နေဆဲပါပဲ။ တကယ်တော့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဒီနိုင်ငံတွေရဲ့ လူဦးရေတစ်ဝက်ကျော်ကို ကိုယ်စားပြု နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဝင်ငွေတွေ ယုတ်လျော့နု နေခြင်းဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးရဲ့ တစ်နိုင်ငံလုံးရဲ့ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဝင်ငွေတွေ ယုတ် လျော့နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က အလုပ်ခွဲဝေမှုနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ အိမ်မှုကိစ္စတွေ၊ ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်မှု တွေကို အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အလုပ်ကို ယူဆထားတဲ့ အစဉ်အလာတွေကြောင့် အချိန်ရှားပါးမှု ပြဿနာကို အမျိုးသမီးတွေ ရင်ဆိုင်နေကြရပါတယ်။ ဥပမာ- အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ အိမ်မှု ကိစ္စတွေ၊ ချက်ပြုတ်ရေးတွေကိုလဲ အလုပ်မသွားခင်ပြုလုပ်ရမယ်၊ အိမ်ဝင်ငွေအတွက်လဲ အလုပ် လုပ်ရမယ်၊ အလုပ်က ပြန်လာရင်လဲ ကလေးသူငယ်တာဝန်တွေ၊ ချက်ပြုတ်ရေးတာဝန်တွေပဲ ယူရ မယ်။ သူ့အမျိုးသားကတော့ အလုပ်လေးပဲ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဒီအမျိုးသားဟာ မိသားစုတာဝန်ရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံကိုသာ တာဝန်ယူနိုင် တဲ့ အရည်အချင်းအဆင့်မှာသာရှိနေပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ပဲ အလုပ်တာဝန်ကို ညီညီမျှမျှခွဲဝေဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် မိသားစုအရေးကို ကျားမ မခွဲခြားပဲ အတူတူဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာခြင်းဟာ အပြန် အလှန်လေးစားမှု၊ တာဝန်ကျေမှုတွေအပေါ်မှာ အခြေခံခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများရဲ့ အချိန်ရှား ပါးမှု၊ ဝန်ပုံမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြေဖျောက်နိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် နိုင်ငံရေးရာ အပေါ် ခေမညအမနဘကအသည လုပ်နိုင်မှုရာနှုန်းတွေ တက်လာပါတယ်။



လူ့အဖွဲ့အစည်း တိုးတက်မှု ဆိုတာ ချောတိုင်တက်တာနဲ့ အလား သင်္ချာနဲ့ တူပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံး တိုးတက်ဖို့ ပခုံးပေါ်ပဲနင်းနင်း၊ ခေါင်းပေါ်ပဲ နင်းနင်း ကိုယ့်လူ့အဖွဲ့အစည်း အမြင့် ရောက် ဖို့ကို အားပေး ကူညီကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ပဲ ဒီချောတိုင်ပေါ် သူမတက်ရ၊ ငါမတက်ရ ခွဲခြားပြီး လုပ်နေကြမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ လူ့အဖွဲ့ အစည်းရဲ့ စိတ်ဓါတ်ပျက်စီးမှုရောဂါ စတင်နေပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီရောဂါ တစတစကူး စက်ပျံ့ပွားလာတာနဲ့အမျှ လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးကို ဆုတ်ယုတ်

ပျက်စီးစေတော့တာပါပဲ။

### အမျိုးသမီးများရဲ့ နိုင်ငံရေး ပါဝင်ပတ်သက်မှု တိုးမြှင့်ရေး မဟာဗျူဟာများ

#### (1) Gender quotas

နှစ်ဆယ်ရာစုနှောင်းပိုင်းကစပြီး နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ ဒီမဟာဗျူဟာကို စတင်ကျင့်သုံး လာကြပါတယ်။ နိုင်ငံရေးရာမှာ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးအကြား gender gap ဖြစ်နေတာကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ အချို့သော အမျိုးသမီးများကို power structure အတွင်းရာခိုင်နှုန်းသတ်မှတ်ပြီး ထည့်သွင်းတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမဟာဗျူဟာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အပြန်အလှန်ငြင်းခုံမှုတွေကတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် gender gap ပြဿနာဆိုတာက အမျိုးသမီးတွေကို power structure ထဲများလာအောင် ထည့်သွင်းတာတစ်ခုတည်းနဲ့ ဖြေရှင်းလို့ မရနိုင်တာကြောင့်ပါ။ ပေါ်လစီရေးရာ ကိစ္စဖြစ်တဲ့အတွက် power structure ကို ထောက်ကူပေးနိုင်မယ့် supporting mechanisms အများအပြားလဲ လိုအပ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က ဒီလိုဆောင်ရွက်လာတဲ့ အခါမှာ elite women တွေပဲ ပါဝါထဲမှာ ပါလာတာမျိုးဖြစ်သွားတတ်ပြီး၊ လူထုလူတန်းစား အသီး သီးက အမျိုးသမီးတွေကို ကိုယ်စားမပြုသလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေကို political empowerment လုပ်ရာမှာ gender quotas ဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းက လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ redistributive justice နဲ့ဆက်စပ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

#### (၂) အမျိုးသမီး နိုင်ငံရေးကွန်ယက်

နောက်တစ်နည်းကတော့ နိုင်ငံရေးမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးများအချင်းချင်း ကွန်ယက်တည်ဆောက်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ထုံးတမ်းအစဉ်အလာများကြောင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ နိုင်ငံရေးနဲ့ ကင်းကွာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေကနေ ရုတ်တရက် gender quotas ကြောင့် နိုင်ငံရေးထဲရောက်လာတဲ့အခါမှာ နိုင်ငံရေးအသိပညာ အားနည်းမှုကြောင့် နိုင်ငံရေးနဲ့ အစိုးရ

လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေမှာ အားနည်းချက်တွေရှိလာတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမျိုးသမီးတွေညံ့တာ၊ အသုံးမကျတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နိုင်ငံရေး နယ်ပယ်ဆိုတာကို အမျိုးသမီးတွေကသာ လွှမ်းမိုးချုပ် ကိုင်ခဲ့ပြီး၊ အမျိုးသမီးတွေကို ပါဝင်ခွင့် မပေးခဲ့တာကြောင့် နားကလည်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေ ကို သင်တန်းပေးမှုတွေ hands on experiences တွေနဲ့ အမျိုးသားများက လက်တွဲခေါ်ရမှာ ဖြစ်သလို၊ အမျိုးသမီးနိုင်ငံရေးသမား အချင်းချင်းကလဲ စည်းလုံးညီညွတ်စွာ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှု၊ လက်တွဲခေါ်ဆောင်မှုတွေ ပြုလုပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က gender quotas နဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အရည်အချင်းအရ ရွေးချယ် တင်မြောက် ခံရရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ မလေးမစား ဆက်ဆံခံရမှုတွေ၊ အရေးမစိုက်မှုတွေ၊ ဖယ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေအမျိုးသမီးအကြီးအကဲရဲ့ တာဝန်ပေးမှုဆိုပြီး ဂရုမစိုက်မှုတွေ စတဲ့ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ကြရတတ် ပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုပြဿနာတွေကို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အမျိုးသမီး နိုင်ငံရေးကွန်ယက်တွေ လိုအပ်လှပါတယ်။

### နိဂုံး

နိဂုံးချုပ်ဆိုရရင် လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုတာဟာ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး နှစ်မျိုးလုံးနဲ့ ပေါင်းစပ် တည်ဆောက်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးဆိုတာ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပဲလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ တစ်ချို့သော နိုင်ငံတွေမှာ ဆိုရင် အမျိုးသမီးလူဦးရေဟာ အမျိုးသားလူဦးရေထက်ကို ပိုပြီးများနေပါတယ်။ ဒီလိုလူဦးရေ တဝက်ကျော်ရဲ့ တိုးတက်မှု အခွင့်အလမ်းတွေ၊ နိုင်ငံရေးရာ ပါဝင်ပတ်သက်မှုတွေကို ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်တာဟာ လူ့အဖွဲ့ အစည်းတခုလုံးကို ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးအောင် တိုးတက်မှုနှောင့်နှေးအောင် ပြုလုပ်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ရေမြင့်မှ ကြာတင့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများနိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှု လျော့ နည်းတာဟာ ရေနည်းနေတာနဲ့တူတူပါပဲ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုးတက်မြင့်မားမှုဆိုတဲ့ ကြာပန်း တင့်တင့်တယ်တယ်ပွင့်လာဖို့က အမျိုးသမီး တွေအပေးမှာလဲ အများကြီး မူတည်လှပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ နိုင်ငံရေးပါဝင်ပတ်သက်မှုကို လျော့ကျစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းများကို ဝိုင်းဝန်းဖယ်ရှားကြရင် မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုးတက်မှုကနေ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းက လူ့အဖွဲ့အစည်း အားလုံးတိုးတက်မြင့်မားဖို့ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြပါဖို့လို တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

ခင်မမမျိုး (၉၃၂၀၀၉)



*Laika Ngau Shaga Laika*



Anhte Jinghpaw Wunpawng Amyu Shayi Hpung Thai Mungdan (KWAT) kaw nna Shayi Shanani Newsletter hpe July to Sep, 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:**

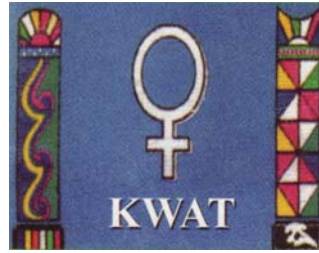
Kachin Women's Association Thailand  
G.P.O Box 415  
Chiang Mai 50000, Thailand

Email: kwatpublication@gmail.com

Editor: lahtawlin@hotmail.com



*Published by*



Kachin Women's Association Thailand

*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](mailto:kwat@loxinfo.co.th)**