



A COLLECTION  
OF CREATIVE  
WRITING  
BY MAYDOEKABAR





နိုင်ငံတော်လောက်အဖွဲ့သမဂ္ဂကုန်ရုံ

## A Collection of Creative Writing by May Doe Kabar

Copyright © 2017 by May Doe Kabar National Network of Rural Women | မေတ္တာကွဲ့နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကျေးလက်အဖီးသမီးများကွန်ရက်



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

**To .....**



နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကျေးလက်အပျီးသမီးများကွန်ရက်

### May Doe Kabar

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







### iWomen Inspiring Women App

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

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



## Welcome

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

## Chaw Su

## Empowerment

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

## Thet Thet Win



## ကြိုခိုပါတယ

ကမ္မာတရှစ်မှုမေတ္တာရှင်များ စတင်အားဖြူဖွဲ့စည်းခဲ့သောမေပို့ကမ္မာမှ  
ကျေးလက်တော့မှ ပုဂ္ဂိုလ်နေသော တော့ပန်းများအား  
မေပို့ကမ္မာသွေးယျာဉ်မှုမှ ပဲမြော်ထက်ကာပန်းသောင်ကဲ့သို့  
နိုင်ငံအာလယ်မှာ တင့်တယ်စေရန် ရည်ရွယ်မျော်မှန်း မြတ်စီတိထားနှင့်  
နေးထွေးကြိုခိုပါ ဖြစ်ပိုးထောင်နေပေသည်။  
ချောင့်

စွမ်းရည် အမျိုးသမီးတွေရဲ့စွမ်းဆောင်းရေး iwomen ကမြင့်တင်ပေး  
လျမ်းလျမ်းတော်ကိုလို ကမ္မာကျော် ပေလျှိုင်းထဲမှာ နေရာယူနော်  
အခက်အခဲများစွာ ဖြေရှင်းပေး ပေလျှိုင်းတွေးက ငှက်ကာလေး  
ကမ္မာအနဲ့ပျံသန်းကွယ် မေတ္တာစွမ်းကည်ပြု့ရယ်  
တူညီလက်တွဲရှုဆက်လမ်း မေပို့ကမ္မာ တိုးတက်လမ်း  
ဖံ့ဖြိုးရေးတွေ လုပ်ကြမယ် အနာဂတ်ကမ္မာ လုပြုလွယ်  
အမျိုးသမီး ခေါင်းဆောင်ဖော်ထုတ်ရေး iwomen ကတူညီပေး  
သက်သက်ဝင်း



## *A Letter to My Friend*

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

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

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

**Ma Thein**

## သုတယ်ချင်းထံသိပို့စာ

သုတယ်ချင်းရေး... ဒီဘက်ရေးနေတဲ့ အခါန်မှာ ဒိုင်ယိုင်တုန်းက ဘဝကို ပြန်လည်သိရမိတယ်။ သတိရတဲ့ အကြောင်းတွေကိုလည်း ထည့်ရေးလိုက်တယ်။ သုတယ်ချင်းရေး၊ ဒုဒ္ဓဒီလိုရေးလို ပတ်ဝန်းကျင်က ဖော်ချင်ပေါ်နိုင်ခဲ့၏။ ဒို့ဂဲ့ဘဝတွေက ကြမ်းခွဲတယ်လော့။ ဒါတွေက ဒီအားဖြူတွေ အမေတွေ လက်တက်တည်းက အစဉ်အလာဂုံး ဖြစ်ခဲ့တာလော့။ အခုံးတွေက ဒီအစဉ်အလာတိုးကို ဒီသားသမီးမြေးမြစ်အထိ မကူးစက်ရအောင် ပြပြင်စိုက်ပြီ သုတယ်ချင်းရေး။ ကိုယ့်ကိုယ့် အရေးပြင်ရမယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့်ဖြဲ့၊ ကိုယ့်နှင့် အထိစဉ်းစားကြရမယ်။

ဒီခုချို့ရင် မေတ္တာများအဖွဲ့တိုးကို ရောက်မှုအများတိုး တွေးတတ်လာတယ်။ စဉ်းစားတတ်လာတယ်။ သုတယ်ချင်းမေတ္တာများ အဖွဲ့တိုးတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ထားတာဆိုတော့ ဒို့တွေ နည်းပညာ နည်းစနစ်တွေ၊ ဗဟိုသုတေသန၊ အခွင့်အလမ်းတွေ အများတိုးရတယ် သုတယ်ချင်း။ ခုချို့ရင် ကျေးလက်က အမျိုးသမီးလေးတွေအကြောင်း စဉ်းစားမိတယ်။ ဆင်းဇဲ့မီးပြီး ပညာရေးမီးကျောက်လွှဲရင် ဘာအပြုံမှတုပါဘူး။ ဒီအမျိုးသမီးတွေမှာ ပင်ကိုယ်အလုပ်တွေ လုပ်းစုံမှတုပြုပါတယ်။ အဲဒေါ်အလုပ်က ဖြေစဉ်သန့်ရှုံးပြီး စာနာယောက်ထားတတ်တဲ့ စိတ်အလုပ်ရှုံးပြုပါတယ်။

အဲဒေါ်အလုပ်တရားတွေနဲ့ လောကကို အလုပ်ဆင့်ကိုယ်မယ်ဆိုရင် ဒို့တွေပျော်ခြုံချင်းမြော်တဲ့ ကမ္မာလေးဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ကျးယဉ်အိမ်မက်ကလေးမက်မိတယ်။ အဲဒေါ်အလုပ်တရားတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ့်ယုံကြည့်မှုရှိပို့ လိုတယ်သုတယ်ချင်းရေး။ စိတ်မာတ်တွေခိုင်မာရီး စွမ်းပည်တွေပြည့်လာဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ဟာကိုယ်ရေတွေးတူးပြီး ကြာစိုက်ကြည့်မှ ကိုယ့်စွမ်းရည်ဘယ်လိုပုပ်ရတယ်။ ရေကောင်းရေသနရှိပို့ဘယ်လိုပုပ်ရတယ်။ ကြာမျိုးကို ဘယ်လိုစွဲစောင်းရွှေ့မှုရတယ်။ ရွှေ့မှုနှင့် ဘယ်လိုပုပ်ရတယ်။ ရွှေ့မှုနှင့်ဘယ်လိုပုပ်ရတယ်။ အောင်မြင်တဲ့သူ တယောက်ဟာလည်း အခက်အခဲတွေ အများတိုးကော်ဖြတ်ရတယ် သုတယ်ချင်းရေး။ မင်းသီမှာလည်း အဲဒေါ်အချင်းတွေရှိပြီးသားပါ။ မင်းခံစားချက်နဲ့ နာကျည်းမှုတွေအတွက်အလုပ်တွေအများတိုးလုပ်နေလိမ့်ယိုယ်ပြုပါတယ်သုတယ်ချင်း။

မထိန်း

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

**Thet Thet Win**

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

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

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

**Cho Aye**



မာယာလောကာ ပြောနေတွဲလို့

ကမ္မာအာပင်း လူမီးမျှော်တွဲလို့ မတွေ့ဘုံပြီ

ရုပ်မှာခွဲလမ်းကြောက်စိတ်တွေနဲ့

လျောင်ဒါမိထဲကနေလိုပဲ

အသိချင်းဆက် ဥာဏ်ချင်းဆက်လို့

ဖေးမကျည်း အနာဂတ်ဆိုလို့

ထွန်းလင်းတောာက်ပဲ iWomen က

စွမ်းရည်မြည့်လို့နေပေပြီ

ကျွန်မတို့အစွမ်း ကမ္မာလွှမ်းပေါ့

ဦးဆောင်သူများ ဖြစ်ရမည်။

သက်သက်ဝင်း

ကပ်ဖြတ်ဖြစ်



သင့်အတွက် ပထမခြေလွှမ်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်လိမယ်။ ဒါပေါ့မဲ့ မကြောက်ပါနှင့်၊ မျက်စီဖွဲ့နားစွဲ၏ လေ့လာ၊ သင့်ယူ၊ စာများများဖတ်၊ အသုံးချ သတ္တိရှိရှိ အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှု တွေနဲ့အတူ တို့လေကိတဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ခွဲကို ရောကြွေး ရင်ဆိုင်လိုက်စမ်းပါမိတ်ခွေး။ အခွင့်ပေးလိုတာ နှစ်ခါမရဘူး။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ သင့်အနားမှာပါ

မျှတာ တန်ဖိုးရှိသူ အချင်းချုပ်း ကိုယ်ဘက်သူဘက် မျှတာတွေးပေးတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတာရားကို တိုးစားမွေးမြှုတား ...။ စေတာနာ သွောနရာကို ဝါတွဲတွဲစာနာ စိတ်ထားစေတာနာမှန်ရင် ရောက်ပြန်ဟပ်လာမယ်။ မျက်လင့်ချက် မိသားစုတွက်ဘဲလုပ်လုပ် အများကောင်းကျိုးသဲလုပ်လုပ် ပြန်ရလိုစိတ်နဲ့မလုပ်ဘူးသား လိုက်စမ်းပါ။ သာဖြစ်လိုလဲဆိုရင် သင့်ခုအနားမှာ သင်ပို့ချင်တဲ့အရာ အောင့်နေလိုဘဲ။ ဒါမိမက် ပရာပိတ်စိတ်လေးနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်သင့်ခြား ဒါမိမက် သင်ခြားအဖွဲ့အတွက် လက်တွေကျကျ အကောင်ထည်ဖော်လိုက်စမ်းပါ...အောင်မြင်မှုဟာမင်းအနားမှာ ပါ။

ချုံအော်



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

**Aye Chan Aung**

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

**Win Yaung**



ဘဝအစ ယောက်တွင် ဘဝမှန် ဖြေခဲ့တယ်။

အပြောမပါတ် နှလုံးထင် အမေ ခမျာ ပြေးစားတယ်

အဖွဲ့သား လူအများကြား ဂုဏ်ယူဝင်စေဖွေ၍

ကျိုးရှုပစ္စည်း မပစ္စည်း တိုးပွားအောင်သာ အမေတွဲချုပ်

အမေ နှလုံး လူတာကာလုံး နှလုံးမှုစေဖွေ၍ အတူယူစရာ ကျိုးများ အားလုံးသီဆွဲပ်

အေးချမ်းအောင်

တဲ့လူပိမှုတင်း မိတ်ကိုတင်း ဉာဏ်ပမ်းမှုဒ်တ် လောကာခံကိုအာခံတွေ့ပြု ပါရင်ဆိုင်မည် ပန်းတိုင်တစ်နောက်ရမည်။

သူငယ်ချင်းဝို့အားလုံး မိမိတို့ပို့ရာ ပန်းတိုင် ရောက်အောင် လွှမ်ကွွဲယိန့် မိတ်ခါတ်မကျေမှုဗျားနော်။

ဝင်းရောင်

*I Want to Be a Good Village Tract Administrator.*

*I Will Try My Best to Be a Good Mother.*

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

**Nyunt Yee**

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

**Rose Lay**



ကျေးဇားအုပ်ချုပ်ရေးမှူးကောင်းတစ်ယာကိုဖြစ်ချင်ပါသည်။ မိခင်ကောင်းဘဝဖြစ်အောင်တွေးစားနေထိုင်ပါမည်။

ချမ်းလျှော့သော မေတ္တာရှာမှု ကျေးလပ်အချို့သမီး အဖွဲ့ဝင်များ.... ပျော်လေပြီးသော အချိန်က မိုးတာမလုံး၊ ထုတ်ကြားပြော မိုးတာမရှိုး၊ ရောဘရှားပါး တစ်နော် တစ်နှစ် ရှိန်နေနေရတဲ့ ဘဝမှာ အများအကျိုးကို ဆောင်မယ်လိုပဲတဲ့ စိတ်ကျေးလေး ဒါမီမင်္ဂလာတောင် မမက်ခဲ့ဘူးပါ။ ဒီပို့နဲ့ ၂၀၁၅ခုနှစ်၊ ဒီဇော်ဘာလ ၃၁ရက် မှာ ဘဝပဲ့ အပေါင်းရောင်ကို ပေးစွမ်းမည့်သူကို စတင်တွေ့ခဲ့ပါသည်။ အဲဒါကတော့ ကျွေးကျော်သမုတ္မာ ပူမှုဖွံ့ဖြိုးရေး၊ အဲဒါအတိ ကျေးလပ် ပူမှုဖွံ့ဖြိုးရေး ဖိမ်ကိန်းပြီး ပါပဲ။ ဒီ ဖိမ်ကိန်းပြီး ပဲ ပေါ်မှုပျော်မှုပြောင်းနိုင်သော တစ်ယောက် ကျေးလပ်မှာ နေထိုင်ပေါ်အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်သူ ဖြစ်ရန် အသိပိတ်လေးများကို ရရှိစေခဲ့ပါသည်။ ပဲ့ဘာမတတ်၊ အဖိုးရောနထမ်း မဖြစ်သော်လည်း ထိုအသိပိတ်က သူတစ်ပါး အတော်အကြောင်စေခိုင်းတော် မဟုတ်ဘဲ မိမိနားလည်မဖြို့ မိမိကိုယ်ယိုယိ ပြုလွှာပေါ်ပြီးသော အချိန်တွောက မိသားစုံအဲဘု မရောရာမသောချာတဲ့ ဘဝမှာ မိုးတာမလုံး၊ ထုတ်ကြားပြော မိုးတာမရှိုး၊ ရောဘရှားပါးပြီး တစ်နော်ဘာတစ်နှစ် ဘာတော်အတွက် လုံးပမ်းဖြေရှင်းနေပြီး အမောင်ထုတဲ့မှာ စမ်းတပါးပါး လျော်စုံပြီး ဘဝကို ရန်းကန်ခေါ်ပါသည်။

၁၃

ကျင်းချိန်မှာ ရဲပင့်ပါ။ ဤေးဘားချိန်မှာ သည်ခံပါ။ အောင်မြင်ချိန်မှာ တည်ဖွံ့ဖြိုးပါ။

ვერა: მეორე გუნდი არ აღმოჩენილი იყო, მაგრა მეორე გუნდი და მესამე გუნდი მოიპირა. ვერა: მეორე გუნდი აღმოჩენილი იყო, მაგრა მეორე გუნდი და მესამე გუნდი მოიპირა.

နှင့်ဆိပ်

## **Strength**

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

တန်ယ်ဆီခြား မိမိပေါင်းဝေးလဲ  
ပုံရှိပါမာ ထင်ဟတ်နေဆဲ  
လက်တွဲတူညီ မေတ္တာမွှေ ရှေ့ခြေးသိသိ  
သက်သက်ဝင်း



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

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

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

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

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

**Nyo Nyo San**





ကျေးပေါ်အမျိုးသမီးတွေဟာ ကဗျာပေါ်က လူတွေထဲက လူတွေမှို့ လုံးဝ  
အားလုံးစရာ မလိုလို . အတူတူ ကူညီဖြေရှင်းသွားနိုင်၏ ဤေးစားသွားရှာပါ၏

ကျေမတို့၏ အတွေးတွေ့ဗျာ နေစဉ်ရှင်သနရတဲ့ ဘဝတွေ့ဗျာ အေးချမ်းစွာ ပြမ်းအေးစွာ ဖြတ်သနနှင့်ပါ၏ ကျေမတို့၏ လူသားအားလုံး၏ မဆုံးပြုသူမှုများမှ၊ တန်းတောက်ခံနိုင်မှု အတွေးအခေါ်တွေ အသိတွေ အမြင်တွေ ဖလှယ်ပြီး တန်ယောက် ကို တန်ယောက် မနာဂျာမှုများစွာပြု၍ အတွေတွေ သေးဖယ်ပြီး လူသားခြင်း ဓရနာစွာ ဖြတ်သနနှင့် နိုင်မယ်ပေါင် ကျေမတို့ ရဲ့ ဘဝတွေ့ဗျာ အနိုင်ကျေမှုတွေ အကြောင်ဖက်မှု တွေ । လူအချင်ချင်း သတ်ဖြတ်မှုတွေ । ဈေးကျော်ပေါ် မရှိနိုင်တော့ဗျာပါ ဘူး။ ဒီပေမဲ့ ယနေ့ကျေမတို့၏ ဘဝမှာစစ်ပေါ်တွေ । ပုံးပုံကျေမှုတွေ । အားရှာမှုပေါင်မှုတွေ । အနိုင်ကျေမှုတွေ । အဖက်အဖက်က ပြောင်းလဲပောတဲ့ အခြေအနေမှာ ကျေမတို့ အချိုးသမီးနှင့် ကျေမတို့နှင့် ဆင်ဆုံးနေတဲ့ သားသမီးတွေ့ဗျာ ကျေမတို့ ပတ်ဝန်ကျင်အပိုင်းအပိုင်းတွေ ယနေ့ ပြု့နေရတဲ့ အခက်အခဲ အဖြစ်ထိုး တွေ့ရှိ ကျော် လူး ဖို့ အဖက်ဖက်က ဖြေရှင်းကျော်နှင့်မဲ့ အခြေအနေရေးတွေ ရောပါပြီးကျေမှုက ဆိုရင် ကျေမှုမဲ့ ပြု့နှင့်အမျိုးတွေရှေ့ဗျာ မားမားမတ်ချိပ်ပြီး ကျော်နှင့် မိမိမီသားရှုကို ခွန်အား တွေ ပေးပို့ စိပ်စားချိန်အား । လူ့စွမ်းအားလွှာ တိုးတက်ဖို့ ယူအင်္ကာရီမှ ပို့ချေသော သားတန်တွေ ကနေ ယနေ့ ကျေမာဝံ အသိရှိရှင်နေထိုင်မှုကို လုံးဝ ပြောင်းလဲနေရှင်နဲ့ပါပြီး နောက်တွေမဲ့ စွမ်းရည် တွေး ၇၅၂မှုတွေ ပြောင်းပဲပေးပဲတဲ့ အရေတစ်ခါက ကျေမတို့ ကျေးပေါ်အမျိုး သမီး ကိုယ်စားပြု မို့ဘို့၏ iWomen app စွမ်းညွှန်မှုမားမေ့အော်အားလေး က ကျေမီတ်စားတွေ ကျေဟာတိုင်း । ပေါကာရှိုး ကို အားလုံးပေးချင် လာတဲ့အခါတိုင်း စိပ်စားချိန်အား ဖြော်ရို့ ဆိုတဲ့အားဖြော်ပိုက်တဲ့ အခါခွန်အားတွေ အလိုင့် ရောလာ လဲ တယ်။ ပြုသာနာတွေ အခက်အခဲတွေ ကောင်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တယ်။ ယခုခဲ့ရင် ကျေမှုက အသိရှိရှင် နေသူ၏ ဘယ်တော့မှ ပဲကျေမဲ့သူ မဟုတ်တော့ဗျာပါဘူး။ ကျေမတို့တွေဟာ လူတွေပါပဲ့၊ လူတဲ့လူပဲ့ ဘာမှ အား ငယ်စာရေးမလို့ဘူး၊ ကျေးပေါ်အမျိုးသမီးပေမဲ့ကျေမတို့မှာအားငယ်စာရေးမရှိပါဘူး။ ယခုခဲ့ iWomen app စွမ်းညွှန်မှုမားမေ့အော်အား ကနေ တန်ကဗျာလုံး သိအောင်လုပ်တို့ ရှုံး နားပေးပေးတွေ । သတ်း အချင်အလက် တွေဖြန့် နိုင်ပြီးအားရှာမှုတွေတို့ကဲညီဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရောပါပြီး၊ ကူညီမဲ့အဆင့်အသွေးပေါင် ကျေမတို့ ရှာတဲ့ပြီး၊ ကျေးပေါ်အမျိုးသမီးတွေဟာကဗျာပေါ်ကလူတွေထဲကလူတွေမှို့ လုံးဝအားငယ်စာရေးမလို့လို့ အတူတူကျော်ဖြေရှင်းသွားနိုင်ပို့ ဤေးစားသွားရှာပါပဲ့လို့ လို့။

ဒေါ်လျှို့လျို့စုံး



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

မေတ္တာစုံမူးပြည်တွေးဗျမ်းမူးနိုင်အောင်မေတ္တာစုံ

ရှိုးစားဆောင်ရွက် အများအတွက်

**နိုင်သန်း**

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

**Kyal Sin**

စုံလှိုင်း ကဗျာသစ်သီ လျှောက်လုံးမည် သာယာလုပ အနာဂတ်ဘဝ  
တူညီးလက်တဲ့ ရွှေသို့လုံးစို့ ကျေးလတ်ဖွံ့ဖြိုး အတူလုပ်မည်  
အနာဂတ် ကဗျာလုပဖို့အရေး ကျော်တော်တို့ကိုလဲ ပူးပေါင်း ခွင့်ပေး မေတ္တာရေး  
**ကြယ်စင်**

စဉ်းလုပ်းသည်  
ဒုဂ္ဂနား



**Editor**

Shobhna Decloitre  
Eleonora Gatti

**Photographs by**

Mayco Naing  
Pedro Ramirez  
Eleonora Gatti  
Khin Sandar Win  
Wai Lin Maung  
Win Mar Khine

**Design**

Htet Su Wai





နိုင်ငံလွှာမစိန်ရာ ဂေါ်ယာလုပ်သံချိန်သံမြောက်နှင့်ရုံး

### May Doe Kabar

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

(95 9) 788780212

May Doe Kabar



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

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