Printed in Los Angeles, USA | Burman American Printed Media | Free | Monthly

MONTHLY လစဉ်ထုတ်

Myanmar Gazette

FREE

June 2023 | Vol. 11/Issue 6 | 32 Pages | 6701 De Soto Ave #236 Canoga Park CA 91303 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 174

အင်တာဗျူး Arakan Army တည်ထောင်သူ ဗိုလ်ချုပ်ထွန်းမြတ်နိုင် Page 7	အင်တာဗျူး မျက်စိခွဲစိတ်ဆရာဝန် Dr. Kay T. Khine Page 14	KaiTamsin Bwor **Book Review** **All the Bright Places** by *Jennifer Niven* Page 20	ငွန်လအလှပန်း Chaw K Khine Htet Page 17	မောင်စွမ်းရည် စုကိုလွှတ်လော့ Page 6	ဒေါက်တာတင်လတ် Oral Thrush ခံတွင်းမှိုပိုးစွဲရောဂါ Page 21	မောင်မိုးညို Family Tree မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ဇယားဆွဲကြရာဝယ် Page 25	တိုင်းရင်းဆေး မြေပစ်ပင်–မျက်တောင်ပင် Portulaca oleracea -Purslane Page 26

NYC ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့ ကျင်းပ

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းဇော်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီမိုကရေစီခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ ၇၈နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် New York City Burmese Community(NYCBC) ကဦးဆောင်ပြီး New York City ရှိ Greeley Square တွင် ဇွန်၁၈၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့သည်။ အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ်သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းတက်ရောက်၍မြန်မာတိုင်းရင်းသား၃၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူများက စစ်အစိုးရ၏မတရားဖမ်းဆီးနှိပ်စက်ခြင်းခံနေရသည့် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများလွှတ်မြောက်ရေး၊ ပြည်တွင်းတွင်ဆက်နေပြီးစစ်အာဏာရှင်ကို တော်လှန်နေကြသူများနှင့် မြန်မာပြည် စစ်အာဏာရှင်လက်အောက်မှ အမြန်ဆုံးလွတ်မြောက်စေရန်ဆုတောင်းပေးခဲ့ကြသည်။ Spring Revo Music Band ၏တီးဝတ်မှုဖြင့် ကြွရောက်လာသူများက ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ရည်ညွှန်းသောမိခင်သီချင်းများသီဆို ခဲ့ကြပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏၇၈နှစ်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်ကိတ်မုန့်ခွဲကာ အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူများကို ဧည့်ခံ ကျွေးမွေးခဲ့ပါသည်။

S.F. Bay Area မြန်မာကွန်မြူနတီသင်္ကြန်ပွဲတော်

Photo: kAi

San Francisco Bay Area အခြေစိုက် One Myanmar Community က ဦးစီးကျင်းပသည့် 2023 San Francisco Bay Area ကွန်မြူနတီ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို မေ ၂၈၊ ၂၀၂၃ က Newark Pavillion တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အစီအစဉ်ကြေညာသူများအဖြစ် Adrian Zaw နှင့် Ngwe Hsin Thun တို့ကဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

OMC သင်္ကြန်ပွဲတိုင်းတွင်ပါဝင်သည့် မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူး သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကိုအသက်၇၅နှစ်အထက် ဘိုးဘွား၅၀ တက်ရောက်ခဲ့ကာ ဂါရဝပစ္စည်းလက်ဆောင်များပေးအပ်ခဲ့သည်။ One Myanmar Community ၏ Chair of Board ဖြစ်သူ ကိုချိုဦးမောင်က သင်္ကြန်ပွဲကျင်းပရခြင်းနှင့် ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားကာ မြန်မာနှစ်သစ် ဘာသာပေါင်းစုံဆုတောင်းပွဲတွင် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များက ဘာသာအသီးသီး အလိုက်ဆုတောင်းပေးခဲ့ကြသည်။

OMC ရန်ပုံငွေအတွက် စေတနာရှင်များက ဈေးဆိုင်၂၀ကျော်ပါဝင်ဈေးရောင်းပေးခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့လူ၅၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

To Page 20

Burma Day

California State Capitol

တွင်ကျင်းပ

Free Burma Action Committee Northern California ၊ Yasmin Vanya, ဒေါ်ခင်တင့်တင့် (Burmese American Women Alliance တည်ထောင်သူ)၊ မယုယုတို့ ဦးဆောင်ကျင်းပသည့် Burma Day အခမ်းအနားကို Sacramento ရှိ California State Capitol တွင် ဇွန်၁၂၊ ၂၀၂၃၊ နေ့လယ်၁၂နာရီခွဲမှ ၂နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ California State Senator များဖြစ်ကြသည့်၊ Senator Ben Allen (State Senate District 24)နှင့် Senator Dave Cortese

To Page 18

Photo: kAi

Buffalo, NY - Vesak Day

New York ပြည်နယ်၊ Buffalo မြို့တွင် International Buddhist Sangha of Niagara Falls နိုင်ငံတကာ ဗုဒ္ဓဘာသာသံဃာတော်များဦးဆောင်သောVesak Celebration ဗုဒ္ဓနေ့ အခမ်းအနားကို ဇွန်၃၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က Tu Vien Dai Bao Tran Ngf Meditation Monastery တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ လာအို၊ ဗီယက်နမ်နှင့် အိန္ဒိယမှ ဘုန်းတော်ကြီးများအပါအဝင် မြန်မာတိုင်းရင်းသားများပါတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ Buffalo တွင်ရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးကျောင်းများစုပြီး တလလျှင်တကျောင်းစီတွင် တွေ့ဆုံကြခြင်း၊ အစည်းအဝေးကျင်းပ ခြင်းနှင့် တရားထိုင်ခြင်းများလည်း ပြုလုပ်ကြပါသည်။ New York ပြည်နယ်၊ Buffalo မြို့တွင် 501 (c) (3)ရ Burmese Community Services သည် အခြားကွန်မြူနတီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး အခမ်းအနားများတွင် မြန်မာကွန်မြူနတီ ပါဝင်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ ဇွန်လ၂၄ရက်တွင်လည်း အမေရိကန်အစိုးရပိုင်းများတက်ရောက်မည့် နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲ မြန်မာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဦးစီးကျင်းပမည်ဖြစ်ပါသည်။

Los Angeles အခြေစိုက် Burmese American Dental Association (BADA) ၏ ၁၉ကြိမ်မြောက် ညစာစားပွဲကို မေ၂၈၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ညနေက Pomona , California ရှိ Coco palm တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ Covid-19 ကပ်မဆိုက်ရောက်မီ ၂၀၁၉ခုနှစ်၊ ၁၈ကြိမ်မြောက်အသင်းညစာစားပွဲ အပြီးတွင် ပထမဆုံးပြန်လည်ကျင်းပခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်ကြေငြာသူများအဖြစ် Dr. Win Pa Pa Naing နှင့် Dr. Soe Min Htet တို့ကဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် Dr. Min Swe, Dr. Pyi Soe, Dr. Khin Myint Aung, Dr. Khaing Myint, Ko Sonny, Ko Andy Yang, Ko Tun Oo တို့၏တီးခတ်ဖျော်ဖြေမှု၊ အသံပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုတို့ဖြင့် အသင်းသားများ၏တေးသီချင်းသီဆိုဖျော်ဖြေမှုများနှင့်အတူ ၂၀၂၂ ဖေဖော်ဝါရီလ၌ဦးတော်လှန်ရေးနောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာပြည်မှ California ပြည်နယ်၊ US သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လာသူ တေးသံရှင် R ဇာနည်က သီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ Belly dancers များ၏အကဖြင့်လည်းဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ပြီး ဧည့်ပရိသတ်၁၄၀ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

အထူးအစီအစဉ်အဖြစ် Cyclone Mocha လေဘေးအတွက် အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်လာသောသွားဆရာဝန်များကစုပေါင်းထည့်ဝင် သောအလှူငွေ $ 12,000 ကောက်ခံရရှိခဲ့ပြီး မုန်တိုင်းဘေး၊ ရေဘေး၊ စစ်ဘေးသင့်နေသော မြန်မာနိုင်ငံ၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းကို EC အဖွဲ့က မဲပေးဆုံးဖြတ်အရလှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း ဒေါက်တာအောင်မျိုးသန့်က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။ BADA ၏ ၂၂နှစ်ကာလအတွင်း လူသားချင်းစာနာရေးအလှူများအဖြစ် ၂၀၀၈၊ မေ နာဂစ်မုန်တိုင်းအတွက်၊ ၂၀၁၅ခုနှစ်နိုင်ငံအနှံ့ပြည်တွင်းရေဘေးလှုမိမိတ် ရေးနှင့် ၂၀၂၀ Covid ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါအတွက် မြန်မာပြည်သို့လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံတကာအနေဖြင့် ၂၀၁၅ နီပေါလ်ငလျင်ဘေးအတွက် လည်းကောင်း လှူဒါန်းခဲ့သည်။ BADA အသင်း၏ လက်ရှိဥက္ကဋ္ဌမှာ ဒေါက်တာစိန်ချိန်းဖြစ်သည်။ (ပုံ - ယာ)

Helping Hands For Burma (H2B) အဖွဲ့မှကြီးမှူးကျင်းပသော မြန်မာ့နှစ်သစ်ကူး "အတာသင်္ကြန်" ရန်ပုံငွေဈေးပွဲတော်နှင့် "မိုးကုတ်မြေသို့ကူကြစို့" GIA Diamond လက်စွပ် ကံထူးရှင် မဲဖောက်ရွေးချယ်ပွဲကို ဇွန်၁၈၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က New Jersey ရှိ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်းတွင် မွန်းတည့်၁၂နာရီမှညနေ၄နာရီထိကျင်းပခဲ့ရာ သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်း တက်ရောက်ခဲ့ပြီး စေတနာရှင်များက မြန်မာအစားအစာ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများရောင်းချခဲ့ကြသည်။

ကံစမ်းမဲတစ်စောင်ကို $20 ဖြင့်ရောင်းချခဲ့ပြီး အလှူရှင် $4,500 ကျော်တန်ဖိုး၊ Color Grade- G, Clarity Grade- VS2, Cut Grade- Excellent ရှိတဲ့ GIA စိန်လက်စွပ်ကို ဆုကြေးအဖြစ်သတ်မှတ်ခဲ့ရာ အစောင်၅၀၀ ကျော်ရောင်းချခဲ့သည်။ မလုံးလုံး ၊ မအိစက်၊ မချောချောတို့ တို့သုံးယောက်စုပေါင်းဝယ်ယူထားသောလက်မှတ် ဆယ်စောင်ထဲမှ ကံစမ်းမဲနံပါတ် ၄၂၉ က ကံထူးခဲ့သည်။ အလှူငွေများကို မိုးကုတ်မြေအတွင်းမှာတွင်ရှိသော ခက်ခဲကျပ်တည်းသည့် နေရာများသို့ လှူဒါန်းသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။ (ပုံ - ယာ)

California ပြည်နယ်၊ Oakland မြို့တွင် ထိုင်းနိုင်ငံမှ ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူ အသက်၇၃နှစ်ရှိ မြန်မာအမျိုးသမီးကြီး ဒေါ် Maya သည် သမီးဖြစ်သူ Sanjoo Verma၊ မြေးဖြစ်သူ Arpitha Verma တို့နှင့် ဇွန်၁၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ညဉ့်နာရီကျော်တွင် လမ်းလျှောက်ထွက်လာရာ သမီးနှင့်မြေးဖြစ်သူက ရှေ့မှလျှောက်ပြီး ဒေါ် Maya က နောက်ဘက်မှလျှောက်ကာ တဘက်လမ်းသို့ လူကူးမျဉ်းကျားမှ ဖြတ်ကူးစဉ် အရှိန်ပြင်းဝင်လာသော အနက်ရောင် Mercedes sedan က ဝင်တိုက်ပြီး ကားမှာ ဆက်မောင်းထွက်ပြေးသွားခဲ့ပြီး ဒေါ် Maya မှာ ကားတိုက်ဒဏ်ရာဖြင့်ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။ ကားတိုက်မှု အဖြစ်အပျက်ကို လုံခြုံရေးကင်မရာများက မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်ခဲ့သည်။ ယဉ်မောင်းသူကို ဖမ်းမိခြင်းမရှိသေးဘဲ ဆက်လက်စုံစမ်းလျက်ရှိသည်။

ဒေါ် Maya သည် လွန်ခဲ့သော၄လခန့်ကမှ US ကိုရောက်ရှိလာသူဖြစ်ပြီး San Francisco Bay Area ၏ မြန်မာပြည်ကိုကူနေသော Help Myanmar ဈေးရောင်းပွဲများတွင် စေတနာအပြည့်နှင့်ပါဝင် ချက်ပြုတ်ရောင်းချ၍လှူဒါန်းနေသူတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူအားရည်စူးပြီး ရက်လည်ဆွမ်းကျွေးကုသိုလ်ကို ဇွန်၂၂၊ ၂၀၂၃ တွင် ကျန်ရစ်သူမိသားစုက ပြုလုပ်ခဲ့ကာ ရဲအမှုဖြစ်သဖြင့် ဈာပနအစီအစဉ်ကို မည်သည့်နေ့ တွင်စီစဉ်မည်ဖြစ်ကြောင်း မသိရသေးပါ။

ဓာတ်ပုံ- Burmese Community Services

မာကွန်မြူနတီ ပါဝင်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ ဇွန်လ၂၄ရက်တွင်လည်း အမေရိကန်အစိုးရပိုင်းများတက်ရောက်မည့် နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲ မြန်မာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဦးစီးကျင်းပမည်ဖြစ်ပါသည်။

BADA ၁၉ကြိမ်မြောက်ညစာစားပွဲ

Photo: Jack Peng

Helping Hands For Burma (H2B) မိုးကုတ်မြေသို့ ကူကြစို့

Photo- Wayne Chin

Fort Wayne, IN အထက်တန်းအောင်မွန်ကျောင်းသား ၁၇ဦးအားဂုဏ်ပြု

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne)

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့ရှိ မွန်ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင် ၂၀၂၂-၂၀၂၃ ပညာသင်နှစ်တွက် အခြေခံပညာအထက်တန်း အောင်မြင်ခဲ့သော မွန်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ၁၇ဦးကို ဂုဏ်ပြုပွဲကျင်းပခဲ့သည်။

https://www.focuseyecenterla.com

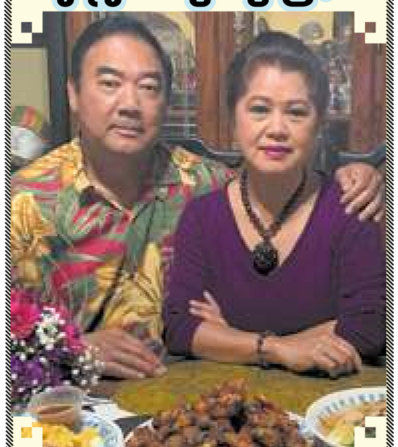
https://www.gratitudevision.com

ဦးထွန်းလှ

ဦးထွန်းလှရဲ့ ဇွန်၂၀၊ ၂၀၂၃နှစ်မှာကျရောက်တဲ့ ၈၆နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် Hayward, CA၊ မုဒိတာရွှေကျောင်းမှာ သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးရှိ ဒေါ်ဉာဏေသီ၏သီလရှင်စာသင်တိုက်တွင် သီလရှင်များအားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့၍ ကုသိုလ် ကောင်းမှုအစုစုကို ၃၁ဘုံသားများ ရကြကာ မွေးနေ့ရှင်ဦးထွန်းလှသည် ကျန်းမာစွာနဲ့မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကုသိုလ်များဆက်လက်ပြုနိုင်ပါစေ။

သားရဟန်း- အရှင်ဥတ္တရ (CMM, Las Vegas) နှင့် California မှ မိတ်ဆွေများ

ကိုရဲစိုး မဌွေးဌွေးမြင့်



၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်၃နဲ့ ဇွန်၁ရက်မှာကျရောက်တဲ့ ကိုရဲစိုးနဲ့ မဌွေးဌွေးမြင့်တို့ရဲ့မွေးနေ့မှစပြီး စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

ကိုမိုးညွန့်

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှာကျရောက်တဲ့ ကိုမိုးညွန့် (Guitarist, The Native Legend Music Band) ရဲ့မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ဂီတအနုပညာလုပ်ငန်းများကို စိတ်တိုင်းကျလုပ်ကိုင်ပြီး ဇနီး မစု၊ သား Kevin တို့နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ

မမီး

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှာကျရောက်တဲ့ မမီး (မမြင့်မြင့်သိန်း)ရဲ့ မွေးနေ့မှာ အစဉ်နုပျိုလှပ၊ လိုရာဆန္ဒများအားလုံးပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

Los Angeles မှ ညီအစ်မများ။ Azusa ပြဟ္မဝိဟာရကျောင်း ဓမ္မမိတ်ဆွေများ

Amy Lin

Fremont,CA နေ သမီး Amy Lin ရဲ့ဇွန်၇၊ ၂၀၂၃ မှာကျရောက်တဲ့ ၂၁နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှာကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ဖေဖေနဲ့ မေမေတို့နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀ ကို ကျင်းပနိုင်ပါစေ။

ချစ်တဲ့ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ One Myanmar Community, San Francisco Bay Area က ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်များနဲ့ Myanmar Gazette

Yasmin

San Jose,CA နေ မ Yasmin ရဲ့ ဇူလိုင် ၆ရက်နေ့မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင်ပါစေ။

Burmese American Democratic Alliance, San Jose မှ မိတ်ဆွေများနဲ့MG

မင်္ဂလာ နှစ်လည်

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မေ၂၈က Fremont,CA ရှိ "World Gourmet Buffet Restaurant " မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ဦးဟုတ်လှိုင်နဲ့ ဒေါ်သန်းသန်းမြင့်တို့ရဲ့ ရွှေရတုနှစ်၅၀မြောက် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် ရတုအဆက်ဆက်ကို သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် ချစ် သား သမီးများ၊ ချစ်မြေးများနှင့်အတူ ဆက်လက်ဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေ။

ချစ်သား၊ ချစ်သမီးများ ချစ်မြေးများ နှင့် Bay Area မှဓမ္မမိတ်ဆွေများ

မင်္ဂလာ ဦးဆွမ်းကျွေး

ဦးသန်းဝင်း(အောင်ဝေး)-ဒေါ်ခင်ဆွေရီတို့၏သား မောင်လမင်းဝေးနဲ့ ဦးညိုမင်းလွင်-ဒေါ်မိုးမိုးတို့၏သမီး စန္ဒီမင်းလွင်တို့ရဲ့ မင်္ဂလာဦးဆွမ်းကျွေးကို မေ၂၀၊ ၂၀၂၃က ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက် (Fort Wayne, Indiana) တွင် ကျင်းပခဲ့ပြီး မောင်လမင်းဝေးနဲ့မစန္ဒီမင်းလွင်တို့ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀ တိုင်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။

US မှ မိတ်ဆွေများနှင့် Myanmar Gazette

သာသနာတော်နှစ် - 1566 ကောဇာသက္ကရာဇ် - 1384 ခရစ်နှစ် - 2023

တိုက်ခွဲ ၃၂ သဲအင်းဂူ ဝိပဿနာ ဓမ္မရိပ်သာ U.S.A

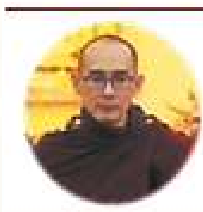
Animitta Theinngu Vipassna Society of America

New Jersey

သောတာပတ္တိမဂ် ရှုဖွယ် ကျမ်းပြုဆရာတော်

ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

အောင်လံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့်



တိုက်ခွဲ (၃၂) သဲအင်းဂူ ဝိပဿနာ ရိပ်သာများ၏ မဟာနာယက

ဆရာတော် အရှင်ဓမ္မပါရဂူ (ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ)

ဦးစီးကျင်းပမည့် အနိမိတ္တစေတော သမာဓိ အခြေခံ ကျင့်စဉ်

ယောဂီသစ် အဓိဋ္ဌာန် (၉) ရက် ဝိပဿနာ တရားစခန်းပွဲ

Start Date & Time: September 15, 2023 (Friday) @ 4 PM

Finish Date & Time: September 24, 2023 (Sunday) @ 7 AM

ယောဂီသစ်များကို အာနာပါန ကျင့်စဉ် 15 mins မှ စ၍ သင်ကြားပေးမည်။

သဒ္ဓါပြင်းထန်းစွာဖြင့် တရား အားထုတ်လိုစိတ် ရှိမှ စာရင်းပေးပါ။

အစားကျွေးတရားပေး ဖြစ်ပါသဖြင့် တရားစခန်းဝင်ယောဂီများထံမှ

စခန်းဝင်ကြေး ကောက်ခံခြင်း (လုံးဝ) မပြုလုပ်ပါ

မိမိဆန္ဒမပါဘဲ အခြားသူတစ်ပါး တိုက်တွန်းမှုကြောင့်

တရားစခန်းဝင်ခြင်းမျိုးမဖြစ်စေရ။

သဒ္ဓါဆန္ဒရှိသူများသာ မဟာပလ္လင် ကျင့်နိုင်ပါသည်။

Registration: Thu Thu (202) 841-4107

Kyaw Lwin (559) 795-8975 Mya Mya San (267) 441-2586

East Brunswick, New Jersey , NJ 08816

တိုက်ခွဲ ၃၂ သဲအင်းဂူ ဝိပဿနာ ဓမ္မရိပ်သာ U.S.A

Animitta Theinngu Vipassna Society of America

အဂ္ဂမဟာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ အောင်လံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့်

တိုက်ခွဲ (၃၂) သဲအင်းဂူ ဝိပဿနာ ရိပ်သာများ၏ မဟာနာယက

ဆရာတော် အရှင်ဓမ္မပါရဂူ (ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ)

ဦးစီးကျင်းပမည့် အနိမိတ္တစေတော သမာဓိ ကျင့်စဉ်

အဓိဋ္ဌာန် (9) Day ဝိပဿနာ On Site တရားစခန်းပွဲများ (2023)

New Yogi 9 Day Retreats (ယောဂီသစ် တရားစခန်း)

January 20 - January 29, 2023 (Stockton, California)
February 24 - March 05, 2023 (Stockton, California)
March 24 - April 02, 2023 (Stockton, California)
September 15 - September 24, 2023 (New Jersey)
October 20 - October 29, 2023 (Stockton, California)
November 17 - November 26, 2023 (Stockton, California)

Pre Long Haul 9 Day Retreat

April 28 - May 7, 2023 (Stockton, California)

2nd Timer Old Yogi 9 Day Retreat (အဟောင်းသပ် တရားစခန်း)

May 26 - June 4, 2023 (Stockton, California)
September 1 - September 10, 2023 (New Jersey)
December 22 - December 31, 2023 (Stockton)

Long Haul 20 Day Retreats (နာရီရှည် တရားစခန်း)

June 14 - July 4, 2023 (Stockton, California)
July 15 - August 05, 2023 (Stockton, California)

Kyaw Lwin (559) 795 - 8975 Thu Thu (202) 841 4107

မြန်မာပြည်သွား လိုရာလှမ်းနိုင် ထိုင်းစားသောက်ဆိုင်

Sharon Asian Cuisine Thai Food

507 N Mountain Ave.
#5016 (W Arrow Hyw)
Upland, CA 91786

Tel: 909-920-6889

Mon-Fri- 11:00am- 3:00 pm & 4:30pm-8:00pm
Sat- 4:00pm-8:00pm Sunday-Closed

www.sharonasiancuisine.com

ထိုင်းအစားအစာများအပြင် လက်ဖက်သုပ်၊ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ Ramen စတဲ့
အစားအစာများလဲ ရရှိနိုင်ပါတယ်
ပွဲများအတွက် အထူးအော်ဒါများ လက်ခံပါတယ်
လာရောက်အားပေးဖို့ ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါတယ်

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

- Most Insurance Plans Accepted
- Urgent Care and New Patients Welcome
- Discount Plan for No Insurance Patient, Senior & Student
- Ample Free Parking
- Close to South San Francisco Bart Station
- Weekend and Evening Appointments Available

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

Please call us today for Free X-Ray, Free Exam & Free Consultation

Tel: (650) 952 3400 Fax: (650) 952 3499
1133 El Camino Real Suite 3,
South San Francisco, CA 94080
Cross Street: Arroyo Dr.

TUSCANA PROPERTIES

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း မြတ်ကြသည်

Buying. Selling. Financing.
Let me help you!

Call **Nilar Aye**
650-307-7897

Bay Area တွင်နေထိုင်သော မြန်မာမိသားစုများအတွက်
Townhouse, Condo, Single Family Home
ရောင်းခြင်း ဝယ်ခြင်းကိစ္စရပ်များကို အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့် ကူညီပေးပါရစေ
ယုံကြည်စိတ်ချစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

Nilar Aye
Realtor
DRE # 02178820
650-307-7897
nilar@TuscanaProperties.com
Office: 1875 S. Bascom Ave #2400 Campbell, CA 95008

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

Tel: (650) 755-2690
Fax: (650) 755-2606

Bay Area ရှိမြန်မာ၊ တရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY
Jenny Wong
Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

C: 702-588-3483
O: 702-588-3483
TheChowTeam777@yahoo.com

5575 S. Durango Dr. Suite 107 Las Vegas NV 89113
Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာအကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄၊ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံခဲ့သည်။ မြန်မာဂဇက်သည် မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင် မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့် သက်တမ်းအကြာဆုံးစာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကို Los Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖော်ပြခဲ့သလို ကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP) သတင်းဌာနကလည်း အယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်၊

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

NEW YORK LIFE

We'll always put your needs first. Just like you do for your loved ones.

Protecting your family's financial future is our top priority. Get in touch with me to learn how you can put your love into action for them.

Jin Lan (Linda) Shieh, LUTCF
Agent, New York Life Insurance Company
I speak English, Burmese & Chinese
951 Mariner Island Blvd., Ste 600
San Mateo, CA 94404
650-784-8577
jlshieh@ft.newyorklife.com

CA Insurance Lic # 0F58085

SMRU1848301 (Exp.01/22/2024)
©2021 New York Life Insurance Company, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010. All rights reserved. NEW YORK LIFE and the NEW YORK LIFE Box Logo are trademarks of New York Life Insurance Company.

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဇွန်လ ၂၀၂၃

၁၉၈၈ခေတ်လွန်ကာလများကို "မဟာမြန်မာရွှေ့ပြောင်းမှုကြီး"ဟု ဤသူဆိုသုံးဖူးသည်။ အဆိုပါရွှေ့ပြောင်းမှုကြီးသည် မာလာ(၂၀၀၆) နာဂစ်(၂၀၀၈)၊ဂီရိ(၂၀၁၀) စသည့်ဖျက်အားပြင်း မုန်တိုင်းကြီးများနှင့် ဆက်စပ်အသက်ဆက်ဝင်သွားကာ ပေါင်းဆယ်စုနှစ် ၃ခုမကကြာသည်။ ၂၀၁၆နောက်ပိုင်းတွင် ရိုဟင်ဂျာတို့အား တိုင်းပြည်မှ ရှင်းထုတ်ပြန်၏။ ထိုတွန်းထုတ်မှုတွင်စစ်အင်အားပါသုံးခဲ့လေရာ ဂျီနိုဆိုက်ခေါ်လူမျိုးသုဥ်းလုပ်ကြံမှုကြီးအဖြစ် ကမ္ဘာ့စာရင်းပေါက်သွား၍ ထိုစဉ်က အစိုးရဖြစ်နေသည့် အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်အစိုးရနှင့် စစ်တပ်တို့ကို တရားစွဲအမှုဖြစ်ကာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကိုယ်တိုင် ICJ တက်ရှင်းရင်းရှင်းရင်း ဆုပ်မြုပ်သွားသည်ကို အားလုံးသိကြပါသည်။

ထိုကိစ္စတို့မပြီးပြတ်သေး၊ ၂၀၂၁တွင် မြန်မာစစ်တပ် နောက်တဖန်အာဏာသိမ်းပြန်၏။ ယခုအကြိမ်တွင် ၈၈၏ မဟာမြန်မာရွှေ့ပြောင်းမှုကိုကျော်မည့်အလားတွက်ဆမြင်နိုင်သည်။ မက်ဂါမြန်မာရွှေ့ပြောင်းမှု(MMM Mega Myanmar Migration)ဟု ခေါ်ရမည်။

"ဒုက္ခသည်မဟုတ်- ပြောင်းခိုသူ"

မြန်မာစာ/စကားအရ ဒုက္ခသည်ဟူသည် ဒုက္ခတို့သယ်ဆောင်ထားသည့်အဓိပ္ပါယ်ပေါက်နေရာ ကူသူတို့အတွက်နိမိတ်မကောင်း၊ ကာယကံရှင်များကလည်းကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းမရှိပေ။ ဤသူအနေဖြင့် "ပြောင်းခိုသူ"ဟုသုံးနှုန်းပါသည်။ ၁၉၈၈ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ဆန့်ကျင်တော်လှန်ကြသည့် ရောမလူထုအင်အားစုကြီးကို ပြည်တွင်းမြို့ရွာများ၌ စစ်/ရဲအင်အားဖြင့် ထောင်ချဖမ်းချုပ် တင်ကျွေးထားမည့်အစား သူတို့ကျွမ်းကျင်သောခွင်သွင်း စစ်တိုက်ရှင်းလင်းသတ်ဖြတ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ လမ်းကြောင်း/ဂယ်ပေါက်များဖွင့်ပေးပြီး မြို့ပြလူထု ကျောင်းသားထုနှင့် နှင့်သပိတ်အင်အားစုများကို ဖြိုခွဲခဲ့ခြင်းပါ။ လက်နက်ကိုင်တော်လှန်မည်ဟူ၍ ကျောင်းသားလူငယ်များ နယ်စပ်ဒေသ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်များထံခိုလှုံကာ ကျောင်းသားတပ်မတော်(ABSDF)ဖွဲ့ပြန်တော်လှန်ခြင်းပြုခဲ့ကြ၏။ အဝေးရောက်အစိုးရ NCGUB ကိုလည်းဖွဲ့ခဲ့ကြသည်။ စစ်ဘေးရှောင်များနှင့် တိုင်းရင်းသားဒေသသားအများစုတို့သည် ထိုင်း/မြန်မာနယ်စပ်တို့တွင် ကုလသမဂ္ဂ ပြောင်းခိုသူများဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံး (UNHCR) နှင့် ထိုင်းအစိုးရတို့၏ စီမံမှုအောက်တွင် ပြောင်းခိုသူစခန်းများဖွင့်မှတ်ပုံတင်ပြီးနောက်မှ တတိယနိုင်ငံများသို့ထွက်ခွာကြသည်။ ထိုသမိုင်းသည် မဝေးသေး။

ယခု၂၀၂၁တွင် ချွတ်စွတ်နည်းပါးမျှ သမိုင်းဘီးလည်ပြန်လေသည်။ ထူးခြားသည်မှာ အင်တာနက်/ဆိုရှယ်မီဒီယာကျေးဇူးဖြင့် သမိုင်းဘီးလည်ခြင်းအဟုန် မြန်သည်သာဆိုရမည်။ ပြည်တွင်လူထုအင်အားစုကြီးမှာ အာဏာသိမ်းခံရပြီး ရက်ပိုင်းဖေဖော်ဝါရီအတွင်းမှာပင် တတိယနိုင်ငံများသို စတင်ထွက်ခွာနိုင်ခဲ့ကြသည်ဖြစ်၏။ ယခု ၂နှစ်ခွဲမတိုင်မီအတွင်းတွင် PDF နှင့် NUG ဟူ၍ အတည်တကျရှိနေပြီးဖြစ်လေသည်။ ၁၉၈၈ မဟာမြန်မာရွှေ့ပြောင်းမှုဖြင့်ထွက်လာခဲ့သော မြန်မာမျိုးဆက်သန်းချီကြီးသည် တတိယနိုင်ငံများတွင်အခြေကျပြီးဖြစ်ရကား တော်လှန်ရေးသို့ဘဏ္ဍာရေးထောက်ပံ့မှုအပြင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးအစိုးရများဆီ ပေါက်ရောက်ပြောဆိုနိုင်စွမ်းများရှိနေပေရာ ဤသည်မှာ ထူးခြားချက်ဟု ဆိုရမည်တမုံ့။ သဘာဝဘေးအဖြစ် မိုးခမုန်တိုင်း(၂၀၂၃)ဝင်ခဲ့ပြီးဖြစ်၍ များစွာထိခိုက်ခဲ့သော ရခိုင်ပြည်နယ်သည် နိုင်ငံရေး/စစ်ရေးအခြေအနေများကြောင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးမလုပ်နိုင်။

ကမ္ဘာ့ဥတုရာသီသည် အစွန်းရောက်စပြုနေပြီဖြစ်ရာ အခံစားရဆုံးတိုင်းပြည်များစာရင်း(-Global Climate Risk Index)တွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် ထိပ်ဆုံး၅နိုင်ငံ၌အမြဲပါသည်။ ယခုနှစ်တွင် နံပါတ်တစ်ဖြစ်ရန်ပင်ရှိသည်။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုရှေ့လျှောက်ပိုပိုဆိုးဝါးလာမည်ဟု ရှိသမျှသိပ္ပံပညာရှင်အားလုံးဆိုထားပေရာ နောင်ရာစုနှစ်ဝက်တွင် မြန်မာနိုင်ငံတော်ဟူ၍ ယခုနယ်နမိတ်အတိုင်းတည်ရှိနေမှုပင်မသေချာ။မြန်မာ့ပဋိပက္ခအရေးသည်ဘာသာရေးအခြေခံဖြစ်ရကား ရာစုနှစ်တခုနှင့် အေးချမ်းပြီးငြိမ်သွားမည်မဟုတ်။ စစ်ရေးနိုင်ငံရေးနှင့် ဥတုရာသီတို့ကို ချိန်ဆပါလျှင် မြန်မာတို့နိုင်ငံကိုစွန့်ခွာထွက်ကြခြင်းသည် မှန်ကန်သောအလုပ်ဟူ၍သာ။

အမေရိကအစိုးရသည်လည်း များစွာစာနာသောအားဖြင့် မည်သည့်အခါကမှမပေးစဖူး မြန်မာတို့ကို အထူးအမိန့်ထုတ်ကာ TPS ခွင့်ပြုနေခွင့်ပေးခဲ့သလို အမေရိကားသို့ ဝင်လာနိုင်သည့် ကျောင်းဗီဇာ အလည်အပတ်ဗီဇာများကိုလည်း လွယ်စွာထုတ်ပေးနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ TPS(ယာယီကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း) အရ ဥပမာ ဆီးရီးယားကိုကြည့်လျှင်ပင် ၂၀၁၂ မှစ၍ ၁၈လတခါဖြင့် ဆယ်စုနှစ်ချီသက်တမ်းတိုးနေသည်ကိုတွေ့ရမည်။ ၁၉၉၀ တွင် ကွန်ဂရက်ပြုသောဥပဒေဖြင့် TPS အသက်ဝင်ခဲ့သည်ဖြစ်ရာ ယခုအထိ နိုင်ငံ၁၆နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံသားများကိုယာယီနေထိုင်ခွင့်ပေးထားပါသည်။

ယခင်ကကဲ့သို့ ပြောင်းခိုသူစခန်းကြီးများ ထိုင်းနယ်စပ်တွင်ဖွင့်၍ တဆင့်စီလက်ခံခြင်းမျိုးအစား ထိုင်းနယ်စပ်တွင် အမေရိကသံရုံး/ကောင်စစ်ရုံးတို့မှ တိုက်ရိုက်ကွင်းဆင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံခွင့်ပြုသည်တို့လည်းရှိ၏။ ဟိုမှာဖက် အနောက်ဖက် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ပြည်တွင်းတွင်မူ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ပြောင်းခိုသူစခန်းကြီးဖြစ်သော ရိုဟင်ဂျာတို့၏ ကောက်ဆက်ဘဇားတည်း။ ထိုမှလည်း စနစ်တကျ အမေရိကားသို့ (ကိုဗစ်ကာလတွင်းပင်)ပြောင်းရွှေ့အခြေချခွင့် ပြုနေသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ သာမာန်အားဖြင် အမေရိကားသို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချသူများသည့်နိုင်ငံဖြစ်လျှင် (ကိုတာ/ဝေပုံကျစနစ်အရ)DV စနစ်တွင် အဆိုပါနိုင်ငံအားဖယ်ထုတ်ပစ်သည်ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာတို့အတွင် DVကိုလည်း နှစ်စဉ်မဲဖေါက်ပေးနေပေရာ မြန်မာတို့အပေါ်များစွာစာနာကြည့်ရှုနေသည်ဟုသာဆိုရမည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့်ရောက်ကြသည်ဖြစ်စေ အမေရိကန်နိုင်ငံရေးသမားတို့၏ အမြင်တွင် မွေးဖွားရာဒေသနိုင်ငံမှထွက်၍ အမေရိကားသို့ပြောင်းခိုလာသူများသာ။

"လွယ်သလား ခက်သလား အမေရိကား"

လက်တင်/တောင်အမေရိကမှသူတို့သည် အသက်အန္တရာယ်လွယ်ကာ ပြည်ဝင်ကြရသည်။ ကမ္ဘာ့အန္တရာယ်အများဆုံးလမ်းကြော Darirn Gap ကိုဖြတ်ကာ ပျမ်းမျှမိုင်ပေါင်း၂၅၀၀ကျော် ခရီးလမ်းကို တောအထပ်ထပ် တောင်အသွယ်သွယ် ကား/ဘတ်စ်/လှေ/ခြေကျင် အားဖြင့်အသက်နှင့်ရင်း လာကြရသည်။ မက်ဟီကိုနှင့်အမေရိကားနယ်စပ်တွင် ဖြစ်သလိုတဲထိုးနေထိုင်ရင်း ဘဝပြောင်းကောင်းခြင်းအတွက် စောင့်စားနေသူ သိန်းဂဏန်းရှိသည်။ နိုင်ငံတနိုင်ငံသို့ တစ်ကပြန်စ အခြေကြကြရာတွင် လမ်းခရီး၌ပင် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းလွန်းလှပါသည်။

အမေရိကားသို့ရောက်ရှိ အမြဲတန်းနေထိုင်၍ (သာမန်အားဖြင့်) ဆယ်စုနှစ်တခုရင်းပြီးပါလျှင် နိုင်ငံသားဖြစ်နေနိုင်သည်(သို့) လမ်းကြောင်းရှာဖွေတွေ့သွားနိုင်သည်။ ရှေးကမူ ၂၀နှစ်ဝန်းကျင်တွင် တကြိမ်မျှ အခွင့်အရေးပေး နိုင်ငံသားပေးပစ်သည့်ဓလေ့ရှိသည် ဆိုကြပါ၏။ သမ္မတကနေဒီ(Cuban Adjustment Act ၁၉၆၆)၊ သမ္မတရေ်ာနယ်ရီဂင်လက်ထက်(Immigration Reform and Control Act ၁၉၈၆)က တရားမဝင်ရောက်ရှိနေသူ ၃သန်းမျှကို နိုင်ငံသားဖြစ်လမ်းကြောင်းပေါ်တင်ပေးဖူးသလို သမ္မတဘုရှ် နှင့် အိုဘားမားလက်ထက်(DREAM Act)ကလည်း လမ်းကြောင်းများဖေါ်ပေးဖူးသည်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာများတွင် အမေရိကားသို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာမည့်သူများ/ရောက်ပြီးသူများ၏အကြံဉာဏ်များ ဝေဖန်မှုများတွေ့ကြရမည်။ အချို့မှာကောင်းခြင်းအဖြာဖြာရေးကြ၍ အချို့မှာဆိုးခြင်းအဖုံဖုံ အစုံတင်ကြသည်။ ကောင်းခြင်းမကောင်းခြင်းတို့အတွက် ကိုယ်ပိုင်အမြင်ဖြစ်၍ ဝေဖန်ရန်မရှိပါသော်လည်း ယခုကဲ့သို့ မက်ဂါမြန်မာပြောင်းရွှေ့မှုစနေချိန်တွင် အနောက်အယှက်အတားအဆီးဖြစ်သွားမည်ကိုစိုးရိမ်ပါ၏။ လပိုင်းနှစ်ပိုင်းဖြင့် အမေရိကား၏လူနေမှုစနစ်ကို ဝေဖန်ခြင်းငှာမစွမ်းနိုင်ပါ။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံစုံမှ နိုင်ငံသားစုံတို့ ရာစုနှစ် ၂ခုကျော်အတွင်းအခြေချလာသူတို့ဖြင့်တဖြည်းဖြည်း တည်ဆောက်ထားသည့်နိုင်ငံတော်-ကမ္ဘာငယ်ဖြစ်သည်။ သင်တို့/ငါတို့ကဲ့သို့သော လူများသန်းပေါင်းများစွာ၏ ချွေးသွေး အသက်များရင်းစားတည်ထောင်ထားသည့်နိုင်ငံတော်ပါ။ များစွာရင့်ကျက်နေပြီး အတွေ့အကြုံရှိပြီးလည်းဖြစ်ပါသည်။ လျှော့မတွက်ပါလင့်။

"အမေရိကမှာ ထီး-နန်း-စံ"

အမေရိကားသည် ထိပ်တန်းဘဝတက္ကသိုလ်တခုဖြစ်၏။ ဘွဲ့ရရန်(ဝါ)နိုင်ငံသားဖြစ်ရန် အနည်းဆုံး၅နှစ်ခရီးကိုဖြတ်ရမည်။ ၅နှစ်ဟူသော အချိန်ကာလသည် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့လက်မှတ်တခု၏အချိန်နှင့်တန်းတူမျှ (သို့)ပိုသည်။ ထိုမှတပါး အသက်မွေးမှုအတွက်အလုပ်လုပ်ကြရကား အလုပ်/စီးပွားရေးမှသင်သွားသည့် လူမှုဆက်ဆံရေးများ ကျန်းမာရေး/နေမှုအိမ်ယာအတွက်ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချေးငှားဝယ်ရောင်းလုပ်နိုင်သည်အထိ ငွေချေးယူရန် အကြွေးဆပ်ရာဇဝင်(Credit History)ကိုတည်ဆောက်ကြရသည်။ အမေရိကန်တဦးသည် ကောင်းမွန်သောယုံကြည်မှုအမှတ် Credit Score တည်ဆောက်ရန်/ပယ်ဖျက် တစ်မှပြန်စရန် အကြမ်းအားဖြင့် ၇နှစ်ကြာပါသည်။

ဖြတ်လမ်းမှာ ငွေဖြစ်ပါ၏။ အမေရိကားဟူသည် လူသားကို ငွေကြားခံပြုထိန်းချုပ်ထားသည်ဖြစ်ရာ ဤသည်မှာ ရာစုနှစ်တခုမက ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းဖြစ်နေသော နိုင်ငံကြီး၏ အမြုတေယဉ်ကျေးမှုဟုဆိုချင်ဆို။ ယဉ်ကျေးမှုတွင် ခွင့်တူညီမျှ စီးမျောနိုင်ရန် အမေရိကားသို့ အခြေချလာသူတဦးအတွက် ဆယ်စုနှစ်တခုသည် အနည်းဆုံးလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်ဟုသုံးသပ်ပါသည်။

ယခု MMM မြန်မာတို့အတွက်မှာ ထိုထိုလူမျိုး တထောင့်တပါးသားများနှင့် နှိုင်းလျှင် အခြေချလွယ်လွန်းလှသည်ဟု ဆိုရမည်သာ။ ထိုမျှ လွယ်လွန်းလှသဖြင့် တန်ဖိုးကိုမှောက်မှားမည်ကို စိုးရိမ်ပါ၏။

နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တင်ပြီးနောက် နေထိုင်ခွင့်/အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိလျှက်နှင့် ကြာရှည်စောင့်နေရသည်ကိုပင်စိတ်မရှည်သူများလည်း တွေ့ရသည်။ နေခွင့်ဗီဇာမရှိ စာရွက်စာတန်းမရှိခိုးဝင် ရောက်ရှိနေထိုင်နေသူ ၁၇သန်းမျှကို ကိုယ်ချင်းစာသိနားလည်ခြင်းမရှိသေးချေ။

ရှေးနှစ်များ၏ဂျပန်တွင် အိုဗာစတေးခေါ်သော ခိုးနေ(အို=ဝလုံး) များတွင် "ပျင်း၊ပျော်၊ ပျက်၊ပြေး" ဟု ဆိုစကားရှိဖူးသည်။ ဝလုံးအတွက် ဂျပန်နိုင်ငံသားဖြစ်သွားရန် လမ်းကြောင်းမရှိ၊ အမေရိကားမှာ တနေ့တချိန်တွင်နိုင်ငံသားဖြစ်လမ်းရှိပေရာ ပြေးခြင်းမလို။ အမေရိကားတွင် ၁၇နှစ် ပုံနှိပ်မီဒီယာပေါ်မှသူတဦးအနေနှင့် ဤသို့ဆိုမည်။

အမေရိကားမှ ကြိုဆိုပါ၏။ မြန်မာတို့ဖြစ်အောင်လာပါ။ နေပါထိုင်ပါ။ လိုအပ်သောအကူအညီများတောင်းပါ။ နောက်လှည့်ပြန်မပြေးပါနှင့်။ American Dream ဟူသည် တကယ်ထင်ရှားရှိပါ၏။

ဘုရင့်နောင်ဖောင်ဖျက် ပျက်၍ထွက်လာသူအတွက် မြန်မာ့ထုံးတမ်းဖေဒင် မဟာဇနက၏"တည်ထွက်ပျက်ကျောက်ထီးနန်းစံ" အစဉ်တွင် ကျောက်ဖြာပေါ်ရောက်ပြီးသူအတွက် "ထီး-နန်း-စံ" သာကျန်ပေသည်။

https://myanmargazette.net/241652/

BUY – SELL – REFINANCE & HOME LOANS
KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.
Specializing in SHORT SALE, REO & FORECLOSURE PROPERTIES
"If you currently have a FHA loan, call me about FHA streamline Refinance...."
အိမ်အရောင်းအဝယ်ပြုမည့်မြန်မာများကို
KOWILL နှင့်ကိုကိုငြိမ်းတို့က
အကောင်းဆုံးကူညီပေးရန်အသင့်ရှိပါသည်။
KW

KOKO NYEIN
Broker
DRE # 01504276
Tel: (818) 383-2986 (DIRECT)
FAX: (661) 360-9514
Email: kowillrealty@gmail.com

NMLS ID 360088

အိမ်မြေဈေးတွေ.. တက်လာကြပြီ...
➡ သင့်ကိုယ်ပိုင်အိမ်မြေကိုရောင်းလိုပါရင် **ရက်၃၀အတွင်း**ရောင်းထွက်သွားအောင်ဝန်ဆောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
➡ မရောင်းလိုသေးရင်လည်း ရှိနေတဲ့အိမ်တန်ဖိုးကနေ **ငွေအပိုထွက်လာအောင်** ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
အဲဒီငွေပိုငွေလျှံလေးနဲ့
- **အကြွေးတွေဆပ်မလား၊**
- **ကားဖိုးကြွေးကျန်အပြီးချေမလား၊**
- **သားသမီးကျောင်းစရိပ်ရှင်းပေးမလား၊**

ကျနော်ကိုကိုငြိမ်းကိုမေးပါ။ကူညီပါရစေ။

NEW STATED INCOME PROGRAMS

Income မပြနိုင်သော မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
Our No income documentation programs
⇨ 12 months Bank Statements = 70% LTV, self-employed only.
⇨ Investment Home = 60% LTV, self-employed or wage earner.
⇨ Owner Occupied =70 % LTV, self-employed or wage earner.
⇨ W2 Only Program, No Tax returns = up to 95 % LTV.
Call me @ **(818) 383 2986**
for Stated Income Programs

မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်အထူးနှုန်း
TODAY'S DENTISTRY
ဒေါက်တာကျော်ကျော်စိုး D.D.S
Most Insurances are welcome & accepted
* Veneers * Crowns & Bridges * Full & Partials Denture
* Fillings * Extraction * Periodontal (Gum) Treatment
4747 Mission St
San Francisco, CA 94112
Tel: 415-585-5773
သင့်သွားကျန်းမာရေးကို မြန်မာလိုပြောဆိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

http://www. ? .com
ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ပေါ်ချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .
ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .
SEO | WEBSITE SUPPORT | LOGO DESIGN | INTERNET MARKETING | WEB DESIGN
ဆိုင်ပင်ရန်။ ။ကိုခိုင်
kai@thakhin.com
(213) 422 2307

စုကိုလွတ်လော့

မောင်စွမ်းရည်

ကျေးဇူးကန်းတဲ့ စစ်ခွေးတွေ။ ရိုင်းပြတဲ့ စစ်ခွေးတွေ။ လူမဆန်တဲ့ စစ်ခွေးတွေ။ ဒါကြောင့် ဗမာပြည်သူတွေက ဒင်းတို့ကို "တပ်မတော်"လို့ ခေါ်ဖို့ဝေးစွ၊ "စစ်တပ်"လို့တောင် မခေါ်၊ စစ်သားလို့တောင် မခေါ်၊ "စစ်ခွေး"တဲ့။ ပြည်သူပေးတဲ့ နာမည်။

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၊ သခင်အောင်ဆန်း၊ ဦးအောင်ဆန်းကို ပြည်သူတွေက "လွတ်လပ်ရေးဖခင်"၊ "တပ်မတော်ဖခင်"၊ "ပြည်ထောင်စုဖခင်" စသဖြင့် ဂုဏ်ပြု ခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ ခုအခါမှာ စစ်ခွေးတွေက ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းကို "တပ်မတော်ဖခင်"လို့တောင် ခေါ်ရမှာ မေ့နေကြပါပြီ။ ခုလို မေ့နေကြတာပဲ ခပ်ကောင်းကောင်း။ ဒင်းတို့လို စစ်ခွေးတွေကို ဗိုလ်ချုပ်ကလဲ "သား"တော်ချင်မှာ မဟုတ်ပါ။ သူတို့အဖေက "နေဝင်း"ကိုး။ အာဏာလု၊ အာဏာသိမ်း၊ အာဏာရူး၊ သမ္မတရူး နေဝင်း၊ သူ သေတာတောင် သင်္ချိုင်းအုပ်ဂူ မချန်ရဲတဲ့ ညစ်ဗိုလ်ကြီးလေ။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းတို့ရဲ့ အုတ်ဂူကို အာဇာနည်အုတ်ဂူအဖြစ် ပြည်သူတွေက သမိုင်းတလျှောက် အလေးပြုနေကြမှာပါ။

ဗမာပြည်မှာ အာရှဂုဏ်ဆောင်၊ ဗမာ့ဂုဏ်ရောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ ငြိမ်းချမ်းရေး နိုဘယ်ဆုရှင်ပါ။ နိုင်ငံခြားခေါင်းဆောင်တွေ ဗမာပြည်ကိုလာရင် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ဝင်ရောက်တွေ့ဆုံ ဂါရဝပြုခြင်းကို ခံရသူဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမိုကရေစီမိခင်လို့လဲ ကမ္ဘာက အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ခံယူရရှိထားလို့လဲ နိုဘယ်ဆုကို ရရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခင်က ဗမာ့တပ်မတော်သားတွေကဆိုရင် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းရဲ့ သမီးကို ငါတို့နှမ၊ ငါတို့အစ်မ ရယ်လို့ ဂုဏ်ယူစောင့်ရှောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ နေဝင်း၊ သန်းရွှေ စစ်ခွေးနောက်လိုက်တွေကသာ ကျဆုံးခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ ပြည်သူ့ဂုဏ်ဆောင် တပ်မတော်ဖခင်၊ ပြည်ထောင်စုဖခင်ကြီးကို တစိမ့်စိမ့်တွေးပြီး မနာလို မရှုဆိတ်ဖြစ်နေခဲ့ကြပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ကောင်းတာတွေ လုပ်ခဲ့သူတွေဟာ ကောင်းမှုနဲ့ကျော်ကြားကြပြီး မကောင်းတာလုပ်ခဲ့သူများဟာ မကောင်းမှုနဲ့ ကျော်ကြားကြမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်းသမား၊ ဖဲသမား၊ မိန်းမလိုက်စားသူမျိုးက အသက်ကြီးတာနဲ့ ဘုရားဒကာ အခေါ်ခံချင်လို့ မရပါဘူး။ ဒီလိုလူမျိုးက ဘုရားတည်ရင်တောင် ဘုရားဒကာလို့ အခေါ်မခံရပါဘူး။ သခင်နု၊ သခင်အောင်ဆန်း၊ သခင်ဗဟိန်းတို့ ဆိုတာက ကျောင်းသားဘဝကတည်းက လွတ်လပ်ရေးလမ်းကြောင်းကို ထွင်ခဲ့ကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်းပွဲ၊ ဖဲဝိုင်းနားကို မသီခဲ့ကြတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ခု သူတို့က တပ်မတော်ဖခင်၊ ပြည်ထောင်စုဖခင်ရဲ့သမီး၊ ဒီမိုကရေစီ ခေါင်းဆောင်၊ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး နိုဘယ်ဆုရှင်ကို ဖမ်းဆီးထောင်ချထားသတဲ့။ အရပ်ရပ်နေပြည်တော်၊ ကမ္ဘာကြားလို့တောင် မတော်ပါဘူး။ အိမ်အကျယ်ချုပ်တောင် မကတော့ပဲ ရာဇဝတ်သားတွေထားတဲ့ ထောင်ထဲကို ပို့တာပါ။ အင်္ဂလိပ်၊ ဂျပန် နိုင်ငံခြားသားအစိုးရတောင် ဒါမျိုးမလုပ်ပါဘူး။ ဒီလို မရိုင်းပျပါဘူး။ ဒီအမျိုးသမီးကြီးက ထောင်အပြင်မှာ ထားလို့လဲ လက်နက်ကိုင် ပုန်ကန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြမ်းဖက်မှုကို ယုံကြည်သူ မဟုတ်တာ ကမ္ဘာအသိပါ။ တဦးတည်းနေရရင် စာရေးတယ်၊ စာဖတ်တယ်၊ ပန်းချီဆွဲတယ်၊ စန္ဒယား တီးချင်တီးတယ်၊ တရားဝိပဿနာ ရှုမှတ်တာမျိုးကို လုပ်ချင်လုပ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးသမား တရားရှင်ပါ။ ပန်းပင်သစ်ပင်လေးတွေ ကြားမှာပဲ လမ်းသလားနေတတ်သူပါ။ အလွန်ဆုံး အပြင်သွားရင်တောင် ရွှေတိဂုံဘုရားနဲ့ တက္ကသိုလ်စာကြည့်တိုက်ကိုပဲ သွားလေ့ရှိသူပါ။

ဒီလို အမျိုးကောင်းသမီးကို လူကြားလို့မကောင်းအောင် ထောင်ထဲ သွင်းထားစရာ မလိုပါ။ ထောင်ထဲကို သွင်းထားလို့လဲ သူ့ရဲ့ ဒီမိုကရေစီ ဂုဏ်ရောင်ဟာ ညှိုးမှိန်သွားမှာ မဟုတ်ပါ။ ပတ္တမြားဂူကို ဝက်တွေက ရွှံ့နဲ့ ပွတ်တိုက်ပေမဲ့ "မညှိုးတဲ့အရောင် တိုးလို့သာပြောင်" ဆိုသလိုပါပဲ။ ဖဲဝိုင်းကလူ၊ မြင်းပွဲက လူကိုလဲ သရဖူဆောင်းပေးလို့ မရပါ။ သူ့ဂုဏ်၊ သူ့သိန်၊ သူ့အရှိန်နဲ့သူပါပဲ။

ဒီနှစ်၊ ဒီလ၊ ၂၀၂၃ ဇွန်လထဲမှာဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒီမိုကရေစီမိခင်၊ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး နိုဘယ်ဆုရှင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်သည် အသက် ခုနှစ်ဆယ်ကျော်၊ ရှစ်ဆယ်တွင်းရောက်လို့ ဗမာပြည်သူတွေက "အမေစု" ခေါ်ရတဲ့အရွယ်ကို ရောက်နေပါပြီ။ ထောင်ပြင်မှာ လွှတ်ထားလဲ ရွှေတိဂုံဘုရားကလွဲလို့ သွားစရာမရှိပါ။ ဓားကိုင်တဲ့ အရွယ်မဟုတ်၊ တရားထိုင်တဲ့ အရွယ်ပါ။ သူ့ခြံ၊ သူ့အိမ်ထဲမှာပဲ သူ့မိဖတွေရဲ့ ဓါတ်ပုံရှေ့မှာ ဝပ်စင်း ကန်တော့ဖို့ အချိန်ပေးလိုက်ပါတော့။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဗမာလူမျိုးတို့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထောက်ထားပြီး တပ်မတော်ဖခင်၊ ပြည်ထောင်စုဖခင်ကြီးရဲ့ သမီးကို အကျဉ်းထောင်ထဲက ထုတ်ပြီး သူ့ခြံ သူ့အိမ်တွင်းက ပန်းပင်လေးတွေကြားမှာ တရားဘာဝနာ ပွားပြီး နေပါစေတော့။

မိခင်ချင်းစာနာ၊ အဒေါ် အမချင်း စာနာပြီး ကမ္ဘာကြားလို့ မတော်တဲ့ အပြုအမူ၊ မယဉ်ကျေး၊ မဖွယ်ရာတဲ့ လူရိုင်းအပြုအမူကို ရပ်လိုက်ကြပါတော့လို့ မေတ္တာရပ်ခံပါရစေ။ စစ်ခွေးအမှောင် ပျောက်ပြီး တပ်မတော်ဂုဏ်ရောင် တောက်ပါစေသတည်း။

ဗမာ့လွတ်လပ်ရေး မော်ကွန်းဝင် တပ်မတော်သားရဲ့တူ ဖြစ်တဲ့
မောင်စွမ်းရည် ၂၀၂၃၊ ဇွန်၊ ၁၇

ဖိုးသံ(လူထု)ရဲ့ မောင်သစ်လွင်(လူထု)

ဖိုးသံ(လူထု)

ကိုသစ်လွင်လို့ စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ ရေဒီယိုကြီးတလုံးတင်ထားတဲ့ စားပွဲမှာခေါင်းငိုက်ပြီး စာရေးနေတာကိုတွေ့ရတတ်တဲ့ ကိုသစ်လွင်(လူထု)ပုံဟာ ခေါင်းထဲ၊ အာရုံထဲမှာတန်းခနဲ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သူတို့စားပွဲတွေအကြားမှာ ပြေးလွှားကစားခဲ့တာ၊ လူကြီး တွေကိုနောက်ပြောင်ခဲ့ တာမျိုးတွေကအစ သူနဲ့သူ့စားပွဲရှေ့မှာနာရီနဲ့ချီ ထိုင်လေ့ရှိကြတဲ့ ပန်းချီဆရာကိုပေါ်ဦးသက်၊ ကိုဝင်းဖေ၊ စန္ဒယားကိုသိမ်းမောင်၊ စာရေးဆရာကိုစိန်မြင့်၊ ကဗျာဆရာကြည်အောင်(ကိုကြည်လင်)၊ မောင်စွမ်းရည်(ကိုဝင်းဖေ)၊ ကိုတင်မိုး(ကိုဘဂျမ်း) ကိုစောလွင် (မောင်တောလူ)စတဲ့ လူထုဝိုင်းတော်သား များနဲ့ သူနဲ့ပြောကြဆိုကြတာတွေကို ပါးစပ်အဟောင်းသား နား ထောင်ခဲ့ကြတဲ့ နေ့-ညများကိုလည်း ပြန်သတိရမိပါတယ်။ တခါ အင်မတန်နှုတ် အေးပြီး စကားနည်းတဲ့သူဟာ ကျွန်တော်နဲ့ကျတော့ စကားတွေအများကြီး ပြောလေ့ရှိတာကိုလည်း ပြန်သတိရနေမိပါတယ်။

ကိုသစ်လွင်ရဲ့ထူးထူးခြားခြားမပြောမဖြစ်ပြောရမယ့်အချက်တချက်ကိုပြောပါဆိုရင် ကျွန်တော်ကတော့"သူဟာလူထုသတင်းစာရဲ့ပေါ်လစီအတိုင်း တသက်လုံးတသွေမတိမ်းလိုက်နာသွားသူတယောက်ဖြစ်တယ်"လို့ပြောလိုက်ချင်တာပါပဲ။ သတင်းစာတိုင်းမှာမူပေါ် လစီတွေရှိပါတယ်။ ဒါဟာ နိုင်ငံရေးဘက်မှာသာပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး၊ သာသနာရေးဘက်တွေမှာလည်း မူရှိရပါတယ်။

၁၉၆၃ခုနှစ်ထဲမှာ ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုတွေထဲမှာပါလို့ဆိုပြီး ကျွန်တော်တက္ကသိုလ်က အထုတ်ခံလိုက်ရပါတယ်။ ဒီအခါမှာကျွန်တော့်အမေကကျွန်တော့်ကို ဒီကောင်-အလုပ်မရှိ၊ အကိုင်မရှိ၊ လတ်လျား၊ လတ်လျားဖြစ်နေမယ်ဆိုပြီး အလုပ်ထဲဆွဲထည့်ပါတယ်။ သူ့အဖို့ အလွယ်ဆုံးနည်းကတော့ သူနေ့တိုင်းထိုင်တဲ့အခန်းနဲ့ ငါးထပ်သားတချပ်သာခြားတဲ့ အယ်ဒီတာ အခန်းထဲမှာ ပညာယူချေဟဲ့ဆိုပြီး တွန်းထည့်လိုက်တာပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ နယ် သတင်းအယ်ဒီတာ(ကွယ်လွန်သူ) နတ်မောက်ထွန်းရှိန်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ရတဲ့နေရာ ကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီကိုရောက်ရောက်ချင်းပဲ အယ်ဒီတာအလုပ်ရဲ့အေ-ဘီ-စီ-ဒီ အခြေခံအတတ်ပညာတွေကိုကန့်ကူလက်လှည့်ဆရာလို့ဆိုရမယ့် ကိုထွန်းရှိန် (နတ်မောက်) က သင်ပေးပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကအယ်ဒီတာအဖွဲ့ထဲမှာ စာရေးဆရာ(ဦးလေး) မောင်ရဲလင်း လည်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူကကျွန်တော်ရောက်ပြီးမကြာခင်ပဲ ရန်ကုန်လူထုတိုက်ခွဲကို ပြန် ပြောင်းသွားပါတယ်။

အဲဒီတုန်းက အယ်ဒီတာခန်းထဲကကျွန်တော့်အလုပ်ဟာ မနက်ပိုင်းမှာဝင်လာတဲ့ နယ်သတင်းတွေကိုတည်းဖြတ်၊ ပြီးရင်ကိုထွန်းရှိန်လက်ကိုအပ်၊ နေ့လယ်ကျတော့ အမေကခိုင်း တဲ့ အေအက်ဖ်ပီ(AFP)၊ အေပီ(AP) စတဲ့နိုင်ငံခြားကြေးနန်းသတင်းထဲကဟာတွေကို ဘာ သာပြန်၊ ကိုသစ်လွင်လက်ကိုအပ်၊ ညနေကျတော့ ဘော့လုံးသွားကန်၊ ဒါမှမဟုတ် ဗထူး အားကစားကွင်းကိုသွားပြီး ဘော့လုံးပွဲသတင်းယူ၊ ပြန်လာရင်ရေးပေး ဆိုတာတွေဖြစ်ပါ တယ်။ ညမှာတော့အားနေပါတယ်။ ကျွန်တော်အဲဒီလိုအားကစားသတင်းတွေယူနေ၊ ရေး နေတော့ ဦးလေးကိုရဲလင်းကကျွန်တော့်ကို"ကစားသမားသတင်းထောက်"လို့ နောက်ခေါ် ပါတယ်။ အားကစားသတင်းထောက်လို့မခေါ်ဘဲ စ'တာပါ။ အမေတို့၊ ကိုသစ်လွင်တို့က ညပိုင်းဖောင်ပိတ်ချိန် သန်းခေါင်သန်းလွဲအထိအလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ ဒီတော့ ည၁၀နာရီ လောက်၊ ဘီဘီစီ သတင်းပြီးချိန်လောက်မှာ ကိုသစ်လွင်နဲ့ကျွန်တော် အပြင်ကိုထွက်ပြီး တခုခုစားကြပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကအများဆုံးစားကြတာကတော့ ၂၉လမ်းနဲ့၈၄လမ်း၊ ရုံတော်ကြီးထောင့်ကလမ်း ဘေးခေါက်ဆွဲဆိုင်လေးဖြစ်ပြီး၊ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲအစားများ ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကဆီချက် ခေါက်ဆွဲက တပန်းကန်မှ ပြား၅၀ပါ။

ညလယ်စာသွားစားတဲ့လမ်း အသွားအပြန်မှာသူနဲ့ကျွန်တော် စကားတွေလွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြောခွင့်ရ၊ ပညာတွေဆည်းပူးရတာပါပဲ။ သူကစာဖတ်နာသူတယောက်ဆိုတော့ သူ့ဆီကကျွန်တော်မှတ်ရသားရတာတွေထဲမှာ စာရေးဆရာတွေအကြောင်း၊ ဘယ်ဝတ္ထုဟာ ဘယ်လိုဖတ်ကောင်းကြောင်းစတာတွေပါပါတယ်။ တာရာမဂ္ဂဇင်း၊ ဒဂုန်မဂ္ဂဇင်းစတဲ့ ကျနော် မမီလိုက်တဲ့ စာပေနယ်ပယ်တွေ၊ နောက်ပြီး မောင်မောင်ညွှန့်၊ ဆရာမြို့မငြိမ်းတို့ရဲ့ သီချင်းတွေ၊ နောက်ပြီးအမာစိန်-နွဲ့နွဲ့စန်းတို့ရဲ့အကတွေ အကြောင်းလည်းပါတာပေါ့။ အဓိ က ကတော့ စာပေအနုပညာအကြောင်းတွေပါ။ နိုင်ငံရေးအကြောင်းတွေ သိပ်မပြောလေ့ ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အဖို့က သူပြောသမျှဟာ မှတ်သားစရာချည့်ပါ။ လူကြီးစကား၊ လူငယ် ကြားလို့ လည်းပြောနိုင်မယ်ထင်ပါတယ်။

သူ့ခမျာမနက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန်ကနေ ညအိပ်ချိန်အထိသတင်းစာလုပ်ငန်းပဲလုပ်နေရ တော့ သူ့နာမည်နဲ့ဆောင်းပါး-ဝတ္ထုတွေရေးဖို့အချိန်သိပ်မရခဲ့ပါဘူး။ သတင်းစာရပ်လိုက်ရ တဲ့နောက်ပိုင်းမှာမှ နည်းနည်းပါးပါးရေးနိုင်တာပါ။ ပြောသင့်တာတခုက သူရေးတဲ့ဗမာစာမှာ ဘယ်သူ့ရဲ့ရေးဟန်ကိုအတုယူတယ်လို့ မတွေ့ရဘဲ သူ့နေထိုင်ပြောဆိုဟန်အတိုင်း အင်မ တန်ရိုးစင်းတာပါ။ တကယ့်ကိုသတင်းစာဆရာတဦးရဲ့ ဗမာစာပါ။

ကျွန်တော်ထောင်ကထွက်လာတော့ လူထုသတင်းစာ၊ ဂျာနယ်လည်းမထွက်ရတော့ဘဲ သူဟာ လူထုစာအုပ်တိုက်အတွက် ရိုက်ထုတ်မယ့်စာအုပ်တွေကို သတ်ပုံကအစပြင်ပေးတဲ့ ပရုကြည့်ဆရာတယောက်သာဖြစ်နေပါတော့တယ်။ ကျွန်တော့်မ(မှာ)လည်း ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ်၊ သူ့မ(မှာ)လည်းအိမ်ထောင်ပြုဖို့ပြင်ဆင်စဉ်းစားရတာတွေနဲ့ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ချင်း စကားထူးထူးခြားခြားသိပ်မပြောဖြစ်လှတော့ပါဘူး။

ဒီလိုနဲ့၁၉၇၆ခုနှစ်၊ ကျွန်တော်အိမ်ကထွက်လာရတဲ့နောက်ပိုင်းမှာတော့ သူနဲ့ကျွန်တော် အဆက်လုံးဝပြတ်သွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့်သူက ကျွန်တော့်သတင်းကိုနားစွင့်လေ့ရှိကြောင်း ကြားသိရပြီး ကျွန်တော်ကလည်း ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာသူ့အတွက် တကဏ္ဍဖွင့်ထားပါတယ်။

အခုသူအဲဒီကဏ္ဍထဲကထွက်သွားပေမယ့် လူကတော့ ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲ၊ ရင်ထဲမှာ ကျန် နေရစ်ပါတယ်။

ဦးမောင်မောင်နိုင်

NLDဒဂုံမြို့နယ်အတွင်းရေးမှူး

ရန်ကုန်တိုင်း ပါတီ စည်းကမ်းထိမ်းသိမ်းရေး အဖွဲ့ဝင်

အသက်(၅၅)နှစ်

ရန်ကုန်မြို့ နေဦးစိန်ဝင်းဒေါ်ဝင်းမြင့်တို့၏သားကြီး၊ဦးအောင်သိန်းဒေါ်ကျင်လှတို့၏သားသမက်၊ဒေါ်မေမေသန်း(နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း၊ဥက္ကဋ္ဌ၊ဒဂုံမြို့နယ် ရွှေး/ကော်)၏ခင်ပွန်း၊မဆုမြတ်နိုးပွင့်၏ချစ်လှစွာသောဖခင်ဖြစ်သူ ဦးမောင်မောင်နိုင်သည် Glendale Memorial Hospital ၌ဆေးကုသမှု့ခံယူရင်း 05/15/2023 တနင်္လာနေ့ နံနက်11နာရီတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ကျွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်အား 05/31/2023 နေ့နံနက်9:30အချိန်တွင် Glendale Forest Lawn ၌မီးသဂြိုလ်ပြီးအရိုးပြာကို 06/6/2023 နေ့၌ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် လော့အိန်ဂျယ်လီမြို့ အနီးပစိဖိတ် သမုဒ္ဒရာ အတွင်းကျဲချ၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများပြုလုပ်အမျှအတန်းပေးဝေမည်ဖြစ်ပါသည် ကွယ်လွန်သူ နောက်ဆုံးခရီးအတွက် ကူညီပေးပါသော ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အသင်းဥက္ကဋ္ဌ၊နှင့် NLDလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၊ နိုင်/ကျဉ်းဟောင်းသူငယ်ချင်းများ၊ဆွေမျိုးများ ကချင်မိတ်ဆွေများကျေးဇူးတင်ထိုက်သူများအားလုံးသို့ ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

အမျိုးသားစာပေဆုရ

စာရေးဆရာ ညီပုလေး

(ခ) ဦးငြိမ်းချမ်း

(၁၉၅၂ – ၂၀၂၃ ခုနှစ်)

လူထုဦးလှ-လူထုဒေါ်အမာတို့၏သားထွေး၊ ဦးစိုးဝင်း၊ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းရင်မာ၊ ရဲဘော်ဖိုးသံချောင်း၊ ဒေါ်တင်ဝင်းတို့၏ ညီ/မောင်၊ ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၏ခင်ပွန်း၊ သားသမီးသုံးယောက်၏ဖခင် ၊ မြေးလေးယောက်တို့၏အဘိုး အသက် ၇၂ နှစ်ရွယ်သူဦးငြိမ်းချမ်း(စာရေးဆရာညီပုလေး)သည် မန္တလေးမြို့၌ ၂၁. ၆.၂၀၂၃ နေ့တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိ ခဲ့ပါသည်။

စာရေးဆရာ ညီပုလေးသည် မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှ ဘူမိဗေဒ ဘာသာရပ်ဖြင့် ဘွဲ့ရခဲ့သည်။ အမျိုးသားစာပေဆုကို 'ထက်မြက်သောဓားသွား ပေါ်က ချိုမြမြပျားရည်စက်' စာအုပ်ဖြင့် ၂၀၁၆ ခုနှစ်အတွက် ရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၇၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် မိဘများနှင့်အတူ အစိုးရ၏မတရားဖမ်းဆီးခြင်းကို ခံခဲ့ရပြီး မန္တလေးထောင်မှ ၇လအကြာမှ ပြန်လွတ်ခဲ့သည်။ ၁၉၈၉ခုနှစ်တွင် စစ်ထောက်လှမ်းရေး၏ဖမ်းဆီးခြင်းကို ခံခဲ့ရပြီး အင်းစိန်နှင့်သရက်ထောင်များတွင် အကျဉ်းကျခဲ့ကာ ၁၉၉၀တွင် ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာခဲ့သည်။

ပန်းသေးခေါက်ဆွဲကြော်

ဂွတ်ဂွတ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ (၄ ယောက်စာ)

ကြက်သားဟင်းအတွက်

ကြက်ရင်ပုံသား ၁ ပေါင် (အတုံးလေးတွေလှီးထားပါ)
ဟင်းချိုမှုန့် ငရုပ်သီးအရောင်တင်မှုန့် နနွင်းမှုန့် ဆား
ကြက်သွန်နီ-၁လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ-၅မွှာ၊ချင်း ပါးပါး ၂ပြား
ငရုတ်သီး အကြမ်းမှုန့် စပ်စပ်
ဆီ ၃ဇွန်း ဒိန်ချဉ် ၂ ဇွန်း ပဲငံပြာရည် အကြဲ၊
ဒန်ပေါက်မဆလာ၊ကုလားလေးမဆလာ ၂ ထုတ်
ကရဝေးရွက် သစ်ကြံပိုးခေါက် ဖာလာ ၁လေးညှင်းပွင့် ၂

ကြက်သားချက်နည်း

ကြက်သားကို နှစ်သက်ရာ အရွယ်လေးတွေတုံး၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်း၊ ဒန်ပေါက်မဆလာ၊ ဒိန်ချဉ် တို့ဖြင့်နယ်ပြီး နာရီဝက် တစ်နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့်၊ ငရုတ်သီး အကြမ်းမှုန့် စပ်စပ် တို့ကို ရောပြီး ထောင်းထားပါ။

ကြက်သားဟင်းချက်မည့် ဒယ်အိုးထဲဆီထည့် မီးကို အနိမ့်နဲ့ အလယ်လတ်ကြား မှာထား၊ ဆီပူလာလျှင် သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ လေးညှင်း၊ ဖာလာ နဲ့ ကရဝေးရွက်တို့ထည့် ၊ တစ်ချက် နှစ်ချက်မွှေပေးပြီးတာနဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုပ်သီးအရောင်တင်မှုန့်၊ ချင်းရောထောင်းထားတာထည့်၊ မီးကို အလယ်လတ်အထိမြှင့်၊

ဆီသတ်ပါ၊ဟင်းခတ်တွေ မွှေး ပြီး ခြောက်စပြု လာတာနဲ့ နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားထည့်လှိမ့်ပေးပါ။ ပဲငံပြာရည် အကြဲ၊ထည့်ပါ၊ ကြက်သားတင်းပြီး ဆီပြန်လာလျှင် ရေနွေး အနည်းငယ်ထည့်ပြီး (ပန်းသေးခေါက်ဆွဲကို အရည်နှင့် စားလိုပါက ရေနွေး ပိုထည့်ပါ) အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆီပြန်ရေကျန်မှာ မီးပိတ်ပြီး မီးဖိုပေါ်က ချပါ။

ခေါက်ဆွဲကြော်အတွက်

ခေါက်ဆွဲစို (သို့) အခြောက်ထုတ် - ၄ယောက်စာ
ပဲပင်ပေါက် တထုတ်၊ ပဲငံပြာရည် အပျစ်၊ အကြဲ၊
တရုတ်နံနံပင် တပင် (ပါးပါးလှီးထား)
ကြက်သွန်နီ ၁လုံး (ထူထူ အကွင်းလိုက်လှီးထား)
နံနံပင် ၁ စည်း(ကြမ်းကြမ်းလှီးထား)
ပူဒီနာ ၄ ပင် (ကြမ်းကြမ်းလှီးထား)
ခရမ်းချဉ်သီး (အသေး)၂လုံး (ထူထူ အကွင်းလိုက်လှီးထား)
ဂေါ်ဖီထုပ် အနည်းငယ်(မထူမပါးလှီးထား)
မုန်လာဥနီ ၁ ဥ (ထူထူ အချောင်းအရှည်လိုက်လှီးထား)
ကြက်ဥ ၄လုံး

ခေါက်ဆွဲကြော်နည်း

ကြော်မည့်ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်၊ ကြက်သွန်နီအကွင်း လေးပုံ တစ်ပုံထည့်၊ ဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥနီ နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့် နွမ်းစပြုချိန်ခေါက်ဆွဲ ဆား၊ လေးပုံတပုံထည့်၊ ဟင်းချိုမှုန့်ထည့် မွှေပေး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲငံပြာရည် အပျစ်၊ ကြက်သားဟင်း လေးပုံ တစ်ပုံ၊ ကုလားလေး မဆလာထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းမှာ မြန်မြန်မွှေပေးလိုက်ပီးရင် နံနံပင် နဲ့ ပူဒီနာရွက် တရုတ်နံနံပင် အုပ်ပီးတာနဲ့ ခေါက်ဆွဲကြော်ကို သုံးဆောင်မည့် ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။

မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးပြန်တင်ပါ၊ ကြက်ဥကို မကျက်တကျက်မွှေကြော်ပြီး ခေါက်ဆွဲပေါ်ပုံပေးပါ။

အချဉ်

သံပုရာသီး ၁ လုံး ၊ကြက်သွန်နီ တစ်လုံး (ပါးပါးအကွင်းလိုက် လှီးထား)
သခွားသီး ၁လုံး ၊ငရုတ်သီးစိမ်း ....၂-၄ တောင့်
သကြား ဆား

လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ သခွားသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ဇလုံလေးတစ်ခုထဲထည့် ဆား နဲ့ သကြားထည့်မွှေပေးပြီး သံပုရာရည် ညှစ်ထည့် လိုက်ရင် အအီပြေ အချဉ်လေး ရပါပြီ၊ အရောင်လှစေဖို့ ကြက်ငရုပ်ဆီ အနည်းငယ်ထည့်လို့ရပါတယ်၊

ပန်းသေးခေါက်ဆွဲကို တရုတ်လူမျိုး မွတ်စလင်တွေက တီထွင်တာလို့အဆိုရှိပါတယ်၊ ကုလားလေးမဆလာအစား တရုတ်မဆလာသုံးချက်တာလည်းရှိပါသတဲ့၊

Arakan Army(AA) တည်ထောင်သူနဲ့ ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်ထွန်းမြတ်နိုင်

ဆောင်းဦးပန်း

ရခိုင်ပြည်နယ်မိုးခမုန်တိုင်းသင့်တဲ့ကိစ္စနဲ့ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကိစ္စတွေကို Arakan Army(AA) တည်ထောင်သူနဲ့ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်ထွန်းမြတ်နိုင်နဲ့ အမေးအဖြေပြုလုပ်ပြီး မြန်မာ့ဂဇက်ပရိသတ်များအတွက် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

Q: 1 AA အနေနဲ့ မိုးခမုန်တိုင်းကာလအတွင်း ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ဘယ်လိုကယ်ဆယ်ရေးတာဝန်တွေ ယူခဲ့တယ်ဆိုတာကိုပြောပြပေးပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ မေလ၁၄ရက်နေ့ မုန်တိုင်းဖြတ်ပြီးကတည်းက ကနေ့အချိန်ထိ သက်ရောက်ထိခိုက်ခဲ့တဲ့ပြည်သူလူထုအရည်အတွက်က ၁.၅သန်း ကျော်လောက်ရှိပါတယ်။ ဒါက ကျနော်တို့ရဲ့ခန့်မှန်းချက်ပေါ့။ ဆိုတော့ မုန်တိုင်းဖြတ်ပြီးချက်ချင်း တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်တဲ့အနေနဲ့ ကျနော်တို့ ရဲဘော်တွေ၊ ULA ပါတီဝင်တွေ၊ တခြားပရဟိတလူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ ဒေသခံတွေနဲ့ပူးပေါင်းပြီး အရေးပေါ်ကူညီကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေကို စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ မုန်တိုင်းရဲ့သက်ရောက်မှုအဖြစ် ပြည်သူတွေမှာ စုဆောင်းထားတဲ့ စားနပ်ရိက္ခာတွေ၊ အဝတ်အထည်၊ နေစရာအိမ်၊ သောက်သုံးရေ အားလုံးကိုထိခိုက်စေခဲ့ပြီး၊ တခြားသောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနဲ့အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေက ကျနော်တို့တတ်နိုင်၊ လုပ်နိုင်တာထက် ပိုကြီးမားပါတယ်။ အဓိက မုန်တိုင်းဖြတ်သွားရာလမ်းကြောင်းတလျှောက်မှာ ကျရောက်ခဲ့တဲ့ စစ်တွေ၊ ရသေ့တောင်၊ ပုဏ္ဏားကျွန်း၊ ကျောက်တော် စတဲ့မြို့တွေကတော့ ပိုပြီးထိခိုက်ပျက်စီးမှုများခဲ့တာပေါ့။ ခင်ဗျားတို့လည်း သတင်းတွေမှာတွေ့ရတဲ့အတိုင်း ကျနော်တို့ ULA အနေနဲ့ လူသားချင်း စာနာမှုနဲ့ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ HDCO ရုံးအဖွဲ့ရှိသလို၊ မုန်တိုင်းသက်ရောက်မှုကို ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ဖို့အတွက် ကျနော်တို့ရဲ့ အတွင်းရေးမှူး ဒေါက်တာညို ထွန်းအောင်ဦးဆောင်တဲ့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကော်မတီတခုကိုလည်းဖွဲ့စည်းပြီးဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ထောင်ချီ တဲ့ကျနော်တို့ရဲဘော်တွေကလည်း ယနေ့အချိန်ထိ ပြည်သူတွေရဲ့ အိမ်တလုံးချင်း၊ လမ်းတခုချင်းစီကို အကောင်းအတိုင်း ပြန်လည်ဖြစ်လာစေဖို့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။

Q: 2 မုန်တိုင်းမလာခင်ကတည်းက AA အနေနဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်အတွက် ဘာတွေကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတာတွေရှိခဲ့လဲ။ ကုန်ကျစရိတ်ဘတ်ဂျက် တွေကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲလဲ။

ကျနော်တို့အနေနဲ့ မိုခါမုန်တိုင်းမတိုက်ခတ်ခင် သီတင်းတစ်ပတ်အလိုလောက်ထဲက ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေစတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီထဲမှာ ပြည်သူတွေကိုကြိုတင်သတိပေးတာတွေ၊ ထိခိုက်လွယ်နိုင်တဲ့ဒေသတလွှား အထူးသဖြင့် ကမ်းရိုးတန်းဒေသနေပြည်သူတွေကိုကြိုတင်ရွှေ့ပြောင်းမှုတွေလုပ်တာတွေပေါ့။ အရည်အတွက်အားဖြင့်တော့ လူအင်အားတစ်သိန်းကျော်လောက်ပါ။ ဒါ့အပြင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေနဲ့ စားနပ်ရိက္ခာတွေကို စုဆောင်းထားတာတွေလည်း ပါတယ်။

Q: 3 ယခုအခါမှာ စစ်တွေမြို့အပါအဝင် ရခိုင်ပြည်မှာ ပျက်စီးခဲ့တဲ့ပမာဏတွေ၊ သေဆုံးခဲ့တဲ့လူဦးရေပျမ်းမျှပမာဏနဲ့ အိုးအိမ်မဲ့လူဦးရေပမာဏ တွေကို သိရသလောက်ပြောပြပေးပါ။

ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုပမာဏကို ကိန်းဂဏန်းအရေအတွက်တွေနဲ့ပြောပြနိုင်ဖို့ကတော့ ခက်နေပါသေးတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးက ပြောကြတာတွေတော့ရှိတာပေါ့။ ကျနော်တို့ ULA အနေနဲ့လည်း ပိုပြီးတိကျမှန်ကန်တဲ့ အချက်အလက်တွေရရှိဖို့ လုပ်ဆောင်နေတာတွေ ရှိပါတယ်။ယေဘူယျအားဖြင့် စစ်တွေဆိုရင် ၉၀%၊ ရသေ့တောင် ၈၀% နဲ့ တခြားမြို့နယ်တွေလည်း အခုဆိုပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု တွေရှိတယ်။ သေဆုံးမှုကတော့ မှတ်တမ်းတွေ အရ ၁၄၅ယောက်ရှိတယ်။ ကျွဲ၊ နွားဆုံးရှုံးမှုတွေကလည်း ထောင်ကဏန်းရှိပြီး ပြည်သူတွေမှာ သိုလှောင်ထားတဲ့စပါးတွေရေစိုကုန်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

Q: 4 မိုးခမုန်တိုင်းအတွင်း ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများပြားခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းနဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ပြောပြပါ။

ဒါကတော့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာလေ့လာတဲ့ပညာရပ်တွေမှာ ဖော်ပြလာတွေနဲ့ ဖော်ထုတ်ကြတာတွေရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဝင်ရောက်တိုက်ခတ်တဲ့မုန်တိုင်းရဲ့ပြင်းထန်မှုအားအပြင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှု၊ စီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ သဘာဝဘေးဒဏ်ခံနိုင်တဲ့နေအိမ်၊ အဆောက်အအုံတွေ တည်ရှိမှုကလည်း အရေးပါပါတယ်။ ဒါ့ထက် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုတွေကတော့ရှိနိုင်တာပေါ့ဗျာ။ ကျနော်တို့ထိန်းချုပ်နယ်မြေ တွေမှာ ကြိုတင်ရွှေ့ပြောင်းမှုတွေလုပ်နိုင်ခဲ့လို့ အသေအပျောက်နည်းခဲ့ပေမယ့် စစ်တွေမြို့အနီးနားဝန်းကျင်ဒေသတွေမှာတော့ လူသေဆုံးမှု မြင့်တက်သွားတာကို ဒါအားလုံးလည်း သိတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ဒီတော့ ကောင်းမွန်တဲ့နိုင်ငံရေးစနစ်နဲ့ အစိုးရတခုအောက်မှာဆိုရင် ရခိုင်ပြည်သူတွေ ဒီ့ထက်ပိုပြီး ဆုံးရှုံးမှုနည်းနိုင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တာပေါ့။

Q: 5 Covid ကာလနဲ့ အခုလို မိုးခမုန်တိုင်းကာလတွေမှာရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများပြားခြင်းအကြောင်းနဲ့ နောက်ထပ် ဒီလိုကပ်ဘေး တွေဆိုက်လာတဲ့အခါမှာ အသေအဆုံး၊ အပျက်အဆီးနည်းအောင် ဘယ်လိုအရာတွေကို အဓိကထားပြီး ပြင်ဆင်ရမလဲ။

သဘာဝဘေး၊ ရောဂါဘယဘေးတွေက အခုလက်ရှိ ကမ္ဘာမှာဖြစ်ပွားနှုန်းတွေ မြင့်တက်လာသလို ခေတ်မီနည်းပညာတွေနဲ့တားဆီးတိုက်ဖျက် ဖို့ကြိုးစားနေကြတာလည်း ကျနော်တို့တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကတော့ သိပ္ပံပညာရပ်တွေက ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တဲ့အပိုင်းတွေလဲ အများကြီးရှိမှာပါ။ ကျနော်တို့ရခိုင်ပြည်နယ်ကတော့ သဘာဝအားဖြင့် ကမ်းရိုးတန်းဒေသလည်းဖြစ်တယ်။ နောက်ပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက် ရင်လဲ လုံလောက်အားကောင်းတဲ့စနစ်တွေကို တည်ဆောက်ထားတာလဲမရှိဘူး။ ဆိုတော့ လက်တွေ့ကျတဲ့အပိုင်းက ကြည့်မယ်ဆိုရင် လက်ရှိ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေကနေ သင်ယူပြီး အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ထားကြရမှာပါပဲ။ တကယ်တော့ ယခုမိုခါမုန်တိုင်းကလည်း ကျနော်တို့ပြည်သူတွေ အတွက် ပိုစုစည်းခိုင်မာမှုကို ဖြစ်စေပြီး ကျနော်တို့ အစိုးရကိုလည်း ပိုမိုအားကောင်းသင့်လျော်တဲ့ လုပ်ငန်း

To Page 23

ဂဇက်ကဗျာ ၁

အရှုံးမိုးပိုင်းပြဇာတ်

ပန်းရနံ့တွေကင်းလို့
ယမ်းနံ့တွေသင်းနေပြီ။ ။

မိုးမရွာ
လေမတိုက်
လေတိုက်တော့မိုချာတဲ့
ရွာပြန်တော့ပြိုမယောင်ယောင်
လိုတာထက်ပူလောင်နေတယ်
သေသွားမယ်၊
မသေမရှင်ဖြစ်သွားမယ်။ ။

ဒေါသလှိုင်း မောဟလှိုင်း
လောဘလှိုင်းနဲ့ ဒုက္ခလှိုင်း
ဒင်းတို့
အရှုံးမိုးပိုင်းဖြစ်နေပြီ။ ။

ဗိုက်ရိုင်းချက်ကကမ်းဂန်
အသက်ပါသွားမယ်သတိတရားနဲ့
အားတင်းထားနော်သူငယ်ချင်း။ ။

ချောအိ
(ပြည်တွင်းတစ်နေရာ)

စိတ်ရှိတိုင်းသာဆိုရင်

ပခုံးကိုရော အပွင့်တွေကိုပါ
ဖနောင့်နဲ့ပေါက်ပြီး မေးလိုက်ချင်တာ
မင်းရာထူးတွေ တစ်ပိဿာကို ဘယ်ဈေးပေါက်လဲ
ဟျောင်...........။ ။ ။

နေလင်း

ဟျောင်=ဟေ့ကောင်

ငါတို့လျှောက်တဲ့လမ်း

ဒီလမ်းပဲ
ဒီပန်းတိုင်က
ဒီလမ်းမှာ
ဒီလမ်းကိုငါတို့ရွေးခဲ့
ဒီလမ်းကငါတို့ကိုရွေးခဲ့
ဒီလမ်းကခက်ခဲမှန်းသိတယ်
ဒီလမ်းမှာ
ဒီပန်းတွေမပွင့်မှန်းသိပေမယ့်
ဒီလမ်းမှာ
ဒီပန်းတွေရှိတာငါတို့မြင်လို့
ဒီလမ်းကို
ဒီလိုပဲဆက်လျှောက်မယ်

ဒီအတိုင်း

ဒီလမ်း။ ။

ဂျော်စူးသစ်

ကိုညို

ခင်ဗျားက
သရက်တောင်အဝင်
ကျနော်က
ပုသိမ်တောင်ကအထွက်
အေးစက်စက်မန္တလေးမနက်ခင်း
အမေပေးဝတ်တဲ့
ခင်ဗျားရဲ့ဆွယ်တာလေး
ခုထိနွေးဆဲပါကိုညို။

ခင်ဗျားက
မန်းတက္ကသိုလ်ဘောလုံးသမား
"ငြိမ်းချမ်း" အနေနဲ့
ဂိုးတွေသွင်းခဲ့တာပေါ့။

နောက်တော့
ခင်ဗျား
"ညီပုလေး" အနေနဲ့
ဂိုးတွေဆက်သွင်းပြန်တယ်
ခင်ဗျားရဲ့ခေါင်းတိုက်ချက်တွေ
တစ်ဖက်ဂိုးသမား
မဖမ်းနိုင်ခဲ့ဘူး။

တချို့ပွဲတွေမှာ
"Nyeinchan Seinelann"
နာမည်နဲ့
ခင်ဗျားရဲ့
ဘယ်ခြေကန်ချက်တွေက
လန်ထွက်နေတာပဲဗျာ။

ဟော- နွေဦးဖလားမှာ
"စကောလယ်တော" အဖြစ်နဲ့
ကိုညို
ခင်ဗျားသွင်းခဲ့တဲ့ဂိုးတွေ
မရေတွက်နိုင်ပါဘူးဗျာ။

ခုတော့
ခင်ဗျားပင်ပန်းခဲ့ပြီ
ဒဏ်ရာရထား
နှလုံးသားရေ
အနားယူပါတော့။

အစ်ကိုကြီးကိုမိုးဝင်းရေ
ဘိုညိုကိုကြိုပါတော့။ ။

သူငယ်ချင်းအောင်ဝေး

ပုံနှိပ်ဖော်ပြမည့်ဂဇက်ကဗျာ(တို)ကဏ္ဍနှင့် ရသကဏ္ဍ(ဝတ္ထုတို)တွင်ပါဝင်လိုသူများ editor@MyanmarGazette.net သို့ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

5865 Mission St
At Oliver & Acton
San Francisco, CA 94112
Telephone (415) 334-2584
Fax (415) 349-4495

Office Hours - By Appointment

CITY TRAVEL & TOUR (U.S.A)
City Travel & Tour
Discount Air Tickets
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလှိုက်လှဲစွာကြိုဆိုပါသည်

Tel: (415) 399-1212

City Travel ၏ဝန်ဆောင်မှုများ–
- ပတ်စပို့သက်တမ်းတိုးခြင်း
- ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာလျှောက်ခြင်း
- Co-Op AIR TICKET
- GROUP TICKET
- AMERICA Domestic Tours
- INTERNATIONAL Tours
- MYANMAR Tours
- INBOUND Tours from MYANMAR

1039 Grant Ave, Suite 203
San Francisco, CA 94133
citytravel@yahoo.com

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

PickupRide.com
Need a Lift?
Dispatch-(833)656-1022
မင်္ဂလာပါ အကြိုအပို့ဝန်ဆောင်မှု
William-(626)747-2482
Airport, Hotel, & Home
TCP-33302

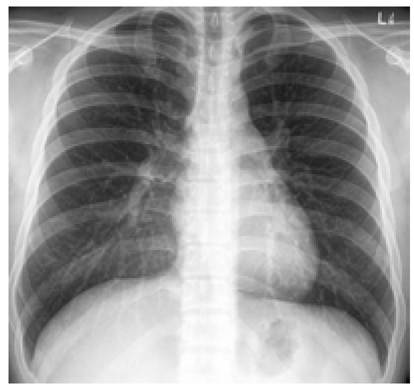
Highland Transporter
Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving
လူ ၂၀ ယောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများ ဆောင်ရွက်ပါ၏။
Reasonable Rates
Call (626) 623 0036
David Lim

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
တလလျှင် ၂၅ဒေါ်လာ။
ads@MyanmarGazette.NET
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
(သို့)
(213) 422 2307 သို့ ဖုံးဆက်မေးပါ။
(သို့)
မိမိ၏ Business Cardကို ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး
(213) 422 2307သို့ Text Message ပို့ပါ။
4" x 2 1/2" Size, $25/Month

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်၊လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်...ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ
(၁) ဘဝပေးကံဇာတာဟောကိန်း၊
လူ့ဘဝအရွယ်၃ပါးတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစံကံဇာတာဟောကိန်း– စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာမှုခင်းတို့ကို သိရှိ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း– မွေးဖွားချိန်ကောင်းမှ ဘဝကံကောင်း၍ ချမ်းသာနိုင်မည်။
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြစ်ကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း– နာမည်မှန်မှ လူရာဝင်ကံကောင်းမည်။
☎: (929)928 6659 E-mail: victor.aung@gmail.com
(646) 944-3964 104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

ပဲခူးဆားဓါတ်မှန် Chest XRay

ဒေါက်တာကျော်မင်း



အနောက်တိုင်းဆေးပညာတိုးတက်လိတာနဲ့အမျှ၊ ဆရာဝန် ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေကိုအသုံးပြုမှု၊ ပိုများလါတာကြောင့် Chest X-ray ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန် ဆိုတာကို မစိမ်းကြတော့ပါဘူး။ အမေရိကါး ကိုရောက်လါတဲ့သူတွေကတော့ စပြီးဗီဇာလျှောက်ကထဲက ဓါတ်မှန်ရိုက်တဲ့အခန်းထဲမှာ ရင်ကော့ပြီး အသက်အောင့်ခဲ့ရတဲ့သူတွေချည်းပါ။ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးတဲ့နေရာမှာလည်း ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်၊ ခွဲစိပ်ကုသမှု ပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုလည်း ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်၊အလုပ် ဝင်တော့မယ်ဆိုလည်း ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်၊ အထက်တန်းပညာကောလိပ် တက္ကသိုလ်တွေတက်တော့မယ်တိုလည်း ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန် စသည် စသည်ဖြင့် ချက်တဲ့ဟင်းတိုင်းမှာ သူမပါရင်မပြီးတဲ့ပဲခူးဆား(ပဂိုးဆား) လို နေရာတကာမှာရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်ကို အသုံးပြုနေကြပါပြီ။

ရင်ခေါင်းထဲမှာ ကျနော်တို့ရဲ့ အသက်ရှင်ဖို့ရာ မရှိမဖြစ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း တော်တော်များများရှိနေကြပါတယ်။ အဆုတ်နဲ့လေပြွန်မကြီး၊ နှလုံး နှင့်သွေးလွှတ်ကြောမကြီး၊အစာရေမျိုပြွန် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ရင်ခေါင်းကို လွယ်လင့်တကူ မထိခိုက်နိုင်အောင်လည်း များပြားလှစွာသောကြွက်သားတွေ၊နံရိုးတွေ၊အရွတ်တွေ နဲ့ကါရံထားပါတယ်။ မျက်စိထဲ မြင်အောင်ရေးရရင် မန္တလေး နန်းတော်ကြီးနဲ့တူပါတယ်။တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်မင်းလုပ်တဲ့ ဘုရင်နဲ့မှူးကြီးမတ်ရာ စစ်သေနာပတိ၊လွှတ်တော်ညီလာခံ စသည်များမှာ နန်းတွင်းမှာရှိကြပြီး နန်းတော်ကြီးကို ရေထည့်ထားတဲ့ကျုံး၊ မြို့ရိုး ပြအိုးတွေနဲ့ လုံခြုံစွာ ကာရံတည်ဆောက်ထားပါတယ်။တိုင်းပြည်မှာ အရေးတခု ကြုံလါပြီဆိုရင် နန်းတွင်းက အခြေအနေ ကလည်း အရေးပါလှပါတယ်။ အုပ်ချုပ်တဲ့ဘုရင်၊မှူးကြီးမတ်ရာ၊စစ်သေနာပတိ၊နန်းတွင်းအခြေအနေတွေကိုထောက်လှမ်းနိုင်ဘို့လိုပါတယ်။ဒီလိုဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာမှာရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုရင် အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါတွေရဲ့အခြေအနေ ကိုသိဘို့ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်ကိုရိုက်ကြရပါတယ်။

ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်ကိုရိုက်ခြင်းဖြင့် အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊အဆုတ်တွင်းရေဝင်ခြင်း၊အဆုတ်တွင်းသွေးဝင်ခြင်း၊အဆုတ်အမှေးပါးကြားလေဝင်ရောက်ခြင်း၊နှလုံးယောင်ခြင်း၊သွေးလွှတ်ကြောမကြီးအခြေအနေ၊အစာပြွန်လမ်းကြောင်းအခြေအနေ၊ နံရိုးကျိုးခြင်း စသည်ဖြင့် ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန် တချက်ရိုက်ရုံနဲ့ များစွာသောအကြောင်းအရာများကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန် ကလည်း လူနာအတွက် ကရိကထ မများ၊ရိုက်ရတာလည်း လွယ်ကူပါတယ်။

၁။ရှေးဦးစွာ ခါးအထက်ပိုင်းရှိ အဝတ်အစားများ၊ဆွဲကြိုးများကို ချွတ်ထားဘို့လိုပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေဟာ ဓါတ်မှန်ထဲမှာပေါ်နိုင်ပြီး ရင်ခေါင်းအတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကိုရှေ့မှဖုံးကွယ်နေခြင်း၊ဓါတ်မှန်ဖတ်သောဆရာဝန်က ရောဂါ ကောက်ချက်လွဲမှားစေခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

၂။ဓါတ်မှန်အရိုက်ခံမည့်သူကို မတ်တပ်အနေအထားတွင်ရှိနေစေပြီး ရင်ဘတ်ကို ဓါတ်မှန်ရောင်ခြည်ခံပြားထည့်ထားသော ဘုတ်ပြားနှင့်ထိကပ်ထားရပါမည်။လူနာကိုမတ်တပ်ရပ်နေစေခြင်းမှာ ရင်ခေါင်းနှင့်ဝမ်းခေါင်းကိုပိုင်းခြားထားသည့်ကြွက်သားပြားအကန့်diaphragm ကို အနိမ့်ဆုံးတွင်ရောက်ရှိနေစေပြီးရင်းခေါင်းအတွင်းရှိအင်္ဂါအစိပ်အပိုင်းများကိုပိုမိုပေါ်လွင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။လူနာရဲ့ရင်ပတ်ကိုဘုတ်ပြားနှင့်ထိကပ်နေစေခြင်းမှာလူနာရဲ့နှလုံးကိုရှိရင်းစွဲပမာဏအတိုင်းဓါတ်မှန်ထဲမှာပေါ်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ဘုတ်ပြားနှင့်မထိကပ်ပါက Augmentationအရ နှလုံးဟာဓါတ်မှန်ထဲမှာ၊ရှိရင်းစွဲထက်ပိုမိုကြီးနေပြီး နှလုံးကြီးခြင်း၊နှလုံးယောင်ခြင်းဟုလွဲမှားစွာကောက်ချက်ချနိုင်ပါတယ်။

၃။လူနာရဲ့ လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ကိုပြစ် လက်ဖမိုးနှစ်ခုကို တင်ပါးပေါ်တွင်းရှိစေခြင်း(စစ်ရေးပြတန်းစီခြင်းတွင် သက်သာ အနေအထား အတိုင်းရှိစေခြင်း)၊ ဒါမှမဟုတ်ဘုတ်ပြားကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဖက်ထားစေခြင်းဖြင့် လူနာရဲ့ Scapula Blade ခေါ်လက်ပြင်ရိုးကိုဘေးတွင်ရောက်ရှိနေစေပြီး ရင်ခေါင်းအတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ပိုမိုမြင်သာစေပါတယ်။

၄။လူနာကိုအသက်ရှူခိုင်းပြီး ခေတ္တရပ်ခိုင်းကာ ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်ကို ရိုက်ခြင်းဖြင့်၊ အတွင်းရှိအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးနီးပါးကို ဓါတ်မှန်တွင်မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှူခေတ္တရပ်ခိုင်းခြင်းမှာ လှုပ်ရှားမှုမရှိစေရန်ဖြစ်ပြီး ဓါတ်မှန်ပုံ ဝေဝါးခြင်းမဖြစ်စေရန်အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။သတိထားရမည့်အချက်မှာ လူနာက အသက်ကိုပြင်းစွာ တအားကြီး မရှူမိဘို့လိုပါတယ်။ပြင်းစွာရှူသွင်း အသက်အောင့်ခြင်းဖြင့် များမှာသောလေများ ဓါတ်မှန်အတွင်းမြင်ရပြီး COPD ခေါ် နာတာရှည်အဆုတ်အတွင်းလေပိတ်မိနေခြင်းရောဂါနှင့်ဆင်တူသွားပါတယ်။ဒါကြောင့်မို့လည်း လူနာများ အိုဗါတင်းပြီး တအားပြင်းစွာမရှူမိကြဘို့လည်း သတိပေးပါရစေ။

ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်ကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း နောက်မှရိုက်သည့်ပုံ၊ဘေးတိုက်ရိုက်သည့်ပုံ၊လှဲလျောင်းပြီးရိုက်သည့်ပုံ စသည့်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရိုက်ကြပါတယ်။

ဓါတ်မှန်ရဲ့သဘောသဘာဝမှာ ဖေါက်ထွင်းမှု အားကောင်းလျှင် အမဲရောင်ပေါ်ပြီး၊ဖေါက်ထွင်းမှု အားနည်းလျှင် အဖြူရောင်ပေါ်ပါသည်။ဒါကြောင့် လေကိုကောင်းစွာဖေါက်ထွင်းနိုင်သည့်အတွက် လေများနှင့်ပြည့်နှက်နေသော အဆုတ်သည် ဓါတ်မှန်တွင်အမဲရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့တဝက်သာဖေါက်ထွင်းနိုင်သော ကြွက်သား၊သွေးလွှတ်ကြောမ၊လေပြွန်မကြီး စသည်တို့မှာ မီးခိုးရောင်၊ဖေါက်ထွင်းမှုနည်းသော အရိုးများကို အဖြူရောင်အဖြစ်မြင်တွေ့နိုင်ကြပါတယ်။

ယခုဆိုရင် အရင်တုန်းကလို ဖလင်ပြားတွေနဲ့ရိုက်၊အမှောင်ခန်းထဲမှာဆေးစိမ် ပြီးမှ ဆရာဝန်ကကြည့် မဟုတ်တော့ပါ။ နောက်ဆုံးပေါ် Digital Direct Capture ဆိုတဲ့ ဓါတ်မှန်ရိုက်စက်တွေနဲ့ လက်ကိုင်ဖုန်းနဲ့ဓါတ်ပုံရိုက်သလို၊ ခုရိုက် ခုကြည့်နိုင်ကြသည့်အတွက် ရောဂါရှာဖွေရေးမှာ လျှင်မြန် အဆင်ပြေစွာဆောင်ရွက်နိုင်နေကြပါပြီ။ဒါ့ပြင် Teleradiography နည်းနဲ့ ဓါတ်မှန်ကို ဆရာဝန် ထံ အွန်လိုင်းကနေ ပို့ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် လူနာရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို အချိန်နဲ့တပြေးညီ သိရှိနိုင်ပြီး ထိရောက်သောကုသမှုများကို ပေးနိုင်နေပါပြီ။

ဒီလောက်လွယ်ကူ၊ ဒီလောက်မြန်ဆန်၊ ဒီလောက်အကျိုးများသော Chest XRay ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်ကို ဘာကြောင့်ရိုက်၊ ဘယ်လိုရိုက်၊ဘာအကျိုးတွေရသည်ကို ကျနော်တို့မြန်မာများ သိရှိနိုင်ဘို့ရာ အကျဉ်းရုံးရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာကျော်မင်း
M.B.,B.S.(Rgn)
A.A (Rad Tech)., A.A(Nat Sc:&Maths:)., A.A (Lib Art).MT. SAC
RT.CRT.CT. American Registry of Radiology Technologist.

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဇွန် ၁၅–ဇူလိုင် ၁၅

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ငွေ ထွက်ကိန်း အလွန်များနေမည်။ ငွေအတွက် သောက ရောက်သောလ ဖြစ်သည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ မသွားဖြစ်ပါ။ ခရီးပျက်သွားမည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ဆွမ်းတော်တင်ပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ ကူညီမှုကို များစွာ ရမည်။ မိတ်ဆွေကြောင့် အကျိုးရှိသောအလုပ်များ အောင်မြင်မည်။ သို့သော် ငွေကုန်ကျမှု အလွန်များနေမည်။ ဆွေမျိုးသောက တွေ့မည်။
ယတြာ။ ပဲမုန့် ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ အိမ်တွင်းရန်၊ မိသားစုအတွင်း ရန်ပေါ်မည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် စိတ်သဘော ကွဲ၍ ပြဿနာ ဖြစ်တတ်၍ သတိထားပါ။ အမှုအခင်းဖြစ်လျှင် အနိုင်ရရှိမည်။ ယတြာ။ နာနတ်သီး ဆွမ်းကပ်ပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ ပညာရေး အကျိုးပြုသောလ ဖြစ်၏။ ဖြေဆိုထားသော စာမေးပွဲများရှိလျှင် အောင်မြင်မည်။ နေအိမ်ကိစ္စများ သောက ရောက်မည်။ သူခိုးဘေးရန်ကို သတိထားပါ။ ငွေကြေး ရ ကုန် ဖြစ်နေမည်။
ယတြာ။ မြေပဲလှော်နှင့် ဆွမ်းကပ်ပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ သားသမီးများ၏ အောင်မြင်မှုများအတွက် ဝမ်းသားပီတိ ဖြစ်ရသောလ ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်များလည်း အောင်မြင်မည်။ အလုပ်ကံ သိပ်မကောင်းပါ။ ငွေကြေးကိစ္စများ အရှုပ်အရှင်း စကားပြောရတတ်သည်။ ယတြာ။ လမုန့်နှင့် လဖက်ရည် ကပ်လှူပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ ကြာသပတေးနံပစ္စည်းနှင့် အမျိုးသမီးကိစ္စများ သတိထားပါ။ ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သားသမီးများအတွက် စိတ်ချမ်းသာမည်။ ချေးငှားထားသော ငွေများ ပြန်ဝင်ကိန်း ရှိသည်။
ယတြာ။ ရွှက်လှပန်းနှင့် လိမ္မော်သီး လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ အလုပ်ကိစ္စများ အောင်မြင်မည်။ ငွေကုန်ကျမှု များနေမည်။ အမျိုးသမီး ဖြစ်လျှင် လင်ယောကျာ်းနှင့် ပြဿနာဖြစ်မည်။ ဆေးရုံဆေးခန်း ရောက်ရတတ်သည်။ သားသမီးများ၏ ကူညီမှုကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမည်။ ယတြာ။ အုန်းဆွမ်း ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ ။ ဘဝပေး ကံဇာတာ

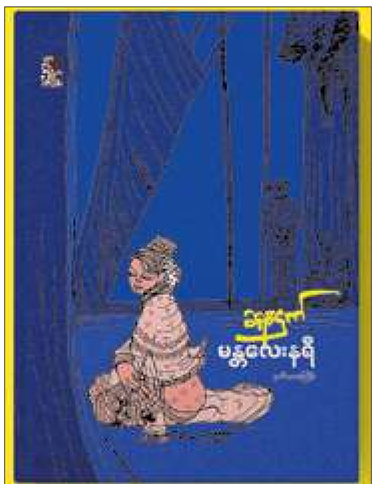
လူတို့၏ ဘဝပေးကံဇာတာသည် မွေးဖွားလာသည်မှ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည်အထိ ပထမအရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်၊ တတိယအရွယ်ဟူ၍ အရွယ် ၃ပါး သတ်မှတ်ကြပါသည်။ ပထမအရွယ်တွင် မိဘ၂ပါး စောင့်ရှောက်မှုဖြင့် ပညာသင်ကြား ကြီးပြင်းရသောအရွယ် ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအရွယ်တွင် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက် အလုပ်အကိုင်များ ပြုလုပ်၍ စီးပွားရှာဖွေရသောအရွယ် ဖြစ်ပြီး၊ တတိယအရွယ်တွင် အေးချမ်းသာယာစွာဖြင့် လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးများ ပြုလုပ်ကြရသောအရွယ်များပင် ဖြစ်ကြ၏။

ထိုအရွယ် ၃ပါးတွင် သုံးပါးလုံး ကောင်းကြသူ ဟူ၍ မရှိပါ။ ပထမအရွယ် ညံ့လျှင် ပညာရေးကို ပြည့်စုံစွာ မသင်ကြားနိုင်ကြ၊ စီးပွားရေး မပြည့်စုံကြ၊ နေရာအတည်တကျ မနေရ၊ စသော ပြဿနာများဖြင့် ဆင်းရဲစွာ ရပ်တည်ရသူ ရှိသကဲ့သို့ အစစ အရာရာ ပြည့်စုံသောဘဝဖြင့် ကြီးပြင်းကြရသူများလည်း ရှိကြပါ၏။ ဒုတိယအရွယ် ကောင်းမွန်သာယာသော အိမ်ထောင်ရေးသုခများ ပြည့်စုံ၍ အလုပ်ကောင်း၊ နေရာကောင်းများဖြင့် အဆင်ပြေကြသူများ ရှိသကဲ့သို့၊ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေသူများ၊ စီးပွားရေး အဆင်မပြေသူများ၊ အလုပ်အကိုင် မရှိသူများ၊ အလုပ်ရှာဖွေ မရသဖြင့် ဒုက္ခရောက်နေရသူများလည်း ရှိကြပါသည်။ တတိယအရွယ်တွင် အဆင်ပြေနေကြသူများ ရှိသကဲ့သို့ သားသမီး ရှိပါလျက် စွန့်ပြစ်ခံဘဝ ရောက်နေရသူ၊ တောင်းရမ်းစားသောက်နေရသူများလည်း ရှိကြကုန်၏။

ထိုသို့ အရွယ် ၃ပါးတွင် မည်သည်အရွယ်၊ မည်သည့်နှစ်ပိုင်းတွင် သုခချမ်းသာ တွေ့ကြုံမည်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်မည်၊ အလုပ် ကောင်းမည်၊ ရာထူးတိုးတက်မည်၊ အမှုအခင်း ဖြစ်မည်၊ အလုပ်ပြုတ်မည်၊ ထောင်ကျမည် စသည့် ကံကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းတို့ကို အတိတ်က မိမိပြုခဲ့ဖူးသောကံကြောင့် ယခုဘဝတွင် တွေ့ကြုံခံစားနေရသည်ဟု ဘာသာရေးအရ ပြောလေ့ရှိကြသော်လည်း ဗေဒင်ပညာ၊ လက္ခဏာပညာက လူသားတို့၏ ဘဝပေးကံ အကောင်းအညံ့ကို အသက်အရွယ်ပိုင်းအလိုက် သိရှိနိုင်ပါကြောင်းကို ဗေဒင်သုတ အဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်



မန္တလေးနရီ - ဆူးငှက်

သမိုင်းကြောင်း အစဉ်အလာ ခမ်းနားလှသော မန္တလေးမြို့၏ ဇာတ်သဘင်များနဲ့တကွ ၁၂ လရာသီ ပွဲတော်များအကြောင်းကို စာရေးဆရာဆူးငှက်က ရေးသားထားသည်။ မန္တလေးဇာတိနွယ်များ၊ မန္တလေးချစ်သူများအတွက် မန္တလေး၏၁၂လရာသီပွဲတော်များနှင့် ဇာတ်သဘင်များကို လွမ်းဆွတ်သူများ အတိတ်ကိုပြန်သတိရစေဖို့ ဖတ်ပြီးဝယ်သိမ်းသင့်သည့် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ ပထမအကြိမ်ကို ၂၀၀၄ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ယခုဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် နှစ်ပေါင်း၂၀ခန့်အကြာတွင် လင်းလွန်းခင်စာပေတိုက်က ပြန်လည်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၄၅၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

အာရှပုံပြင်များ - မင်းယုဝေ၊ တက္ကသိုလ်ဝင်းမွန်

ကွယ်လွန်သူ စာပေပညာရှင်ကြီးများဖြစ်ကြသော မင်းယုဝေနှင့် တက္ကသိုလ်ဝင်းမွန်တို့ တွဲဖက်ပြန်ဆိုသည့် မြန်မာကလေးငယ်များအတွက် ဆီလျော်မှုရှိပြီး သန့်စင်စာပါဝင်မှု၊ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းမွန်မှုတို့ကိုဦးစားပေးရွေးချယ်ထားသည့် အာရှပုံပြင် ၂၈ ပုဒ်စုစည်းပြီး စိတ်ကူးချိုချို က တတိယအကြိမ်ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာ ၂၅၄မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၅၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။ အာရှပုံပြင်

ငါတို့နိုင်ပြီ - ကျော်ဟုန်း

United States တွင်အခြေချနေထိုင်လျက်ရှိသော ကဗျာဆရာကျော်ဟုန်း၏ ဒီဒေး၊ ငါတို့နိုင်ပြီ၊ စီရင်ထုံး၊ ဦးဝင်းထွန်းရဲ့ဟားကွက်၊ ၁၁/၄ ပဖီကြီးစာချုပ် စသည့် တော်လှန်ရေးကဗျာများအပါအဝင် ကဗျာ ၇၄ပုဒ်ကို မေလ၊ ၂၀၂၃တွင် ပထမအကြိမ်စုစည်းထုတ်ဝေသည်။ မေတ္တာကွန်ယက်က ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ $30 ဖြစ်သည်။ နယူးဇီလန်၊ အမေရိကား၊ ကနေဒါ၊ စင်္ကာပူတို့တွင်မှာယူ နိုင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းရငွေကို မြန်မာပြည်တွင်းလိုအပ်သည့်နေရာများသို့ တိုက်ရိုက်ပေးပို့လှူဒါန်းရန်အတွက် ကဗျာဆရာကျော်ဟုန်းက ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

သစ်တော့မည်

သစ်ရွက်
ရော်
မြေပေါ်
ကြွေ
တောင်လေမိုးဦး ....
ဥပြေ
ငုံ
ဝေးဆို
တမ်း
လွမ်းသည့် တန်ခူး ....

ကိုလေး(အင်းဝဂုဏ်ရည်)
၂၀-၆-၂၀၂၃

ကြောက်

ဆေးအပ်
မြင်
ငိုချင်
အော်
ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က ။
ဆေးအပ်
လာ
ဝမ်းသာ
ပျော်
ကျွန်တော်ကြီးပြီပ ။

ကိုလေး(အင်းဝဂုဏ်ရည်)
၂၀-၆-၂၀၂၃

Publisher
Thakhin Kai Bwor
thakhin@gmail.com
(951) 842 5446

Editor in Chief
GyiSoe
editor@MyanmarGazette.net
(213) 422 2307

Editors
Saung Oo Pan
editor1@MyanmarGazette.net
Nyo Khet Kyaw
Min Let, Rae Wady, Swe Swe

Design Director
Kai
kai@MyanmarGazette.net

Advertising Director
Swe Swe
(626) 506 9608
Ads@MyanmarGazette.net

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

Contributing Writers
Maung Moe Nyo, KZ
Black Chaw, Thint Aye Yeik
TainMae, Myo Kyaw Myint

Myanmar Branch
Rangoon Gazette

Main Office:
6701 De Soto Ave. #236
Canoga Park CA 91303
(747) 777 6313

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

Myanmar Gazette (M.G) Newspaper reserves the right to refuse to publish, in its sole and absolute discretion, any advertising and material submitted for publication by client. Submission of an advertisement or advertorial to an M.G sales representative does not constitute a commitment by M.G to publish a Client's Material. M.G has the portion to correctly classify any Client's Material and to delete objectionable words or phrases.

Client represents and warrants that a Client's Material does not and will not contain any language or material which is libelous, slanderous, or defamatory or invades any rights of privacy or publicity; does not and will not violate or infringe upon, or give rise to any adverse claim with respect with any common law or other right whatsoever (including without limitation, any copyright, trademark, service mark or contract right) of any person or entity, or violate any other applicable law ; and is not the subject of any litigation or claim that might give rise to any litigation.

Publication of a Client's Material does not constitute an agreement to continue publication.

Client agrees and covenants to indemnify M.G and its officers against any and all loss, liability, damage, expenses, cost, charges, claims, actions, causes of action, recoveries, judgments, penalties, including outside attorneys' fees (Individually and collectively "Claims") which M.G may suffer by reason of (1) Client's breach of any of the representations, warranties and agreements herein or (2) any Claims by any third party relating in any way to Client's Material.

M.G will not be liable for failure to publish any Client's Material as requested or for more than one incorrect insertion of a Client's Material. In the event of an error, or omission in printing or publication of a Client's Material, M.G shall be limited to an adjustment for the space occupied by the error, with maximum liability being cancellation of the cost of the first incorrect advertisement or republication of the correct advertisement.Under no circumstances shall Myanmar Gazette Newspaper be liable for consequential damages of any kind.

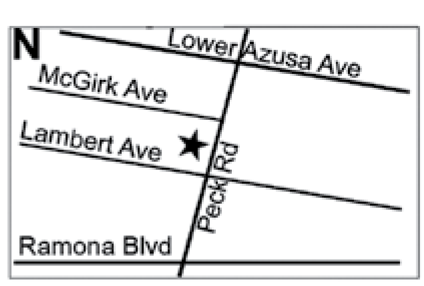
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

All articles published in this paper represent the opinions of the authors and do not necessarily reflect the opinions of the editors. We are happy to receive your comments and suggestions concerning the Newspaper. Letters must contain complete name and return address. The materials, however, are subject to editing and revisions.

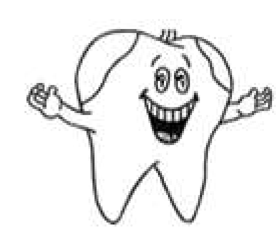
We provide an astounding wealth of information to our Community

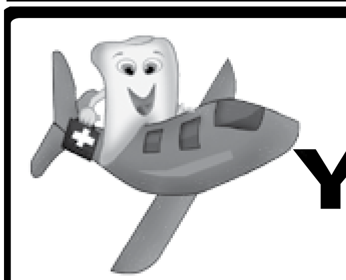
ဤသတင်းစာတွင်ပါဝင်သောကြော်ငြာများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ(Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်းကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။

ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း
Matthew K M Kaw, MD
Internal Medicine & Family Physician
Tran Vo, PA-C
Family Practice Physician Assistant
Monday to Friday - 8:30am - 4:30pm
Saturday - 9:00am - 12:30pm
4355 Peck Road
EL Monte, CA 91732
Tel: (626) 575- 4511
Fax: (626) 575- 4512

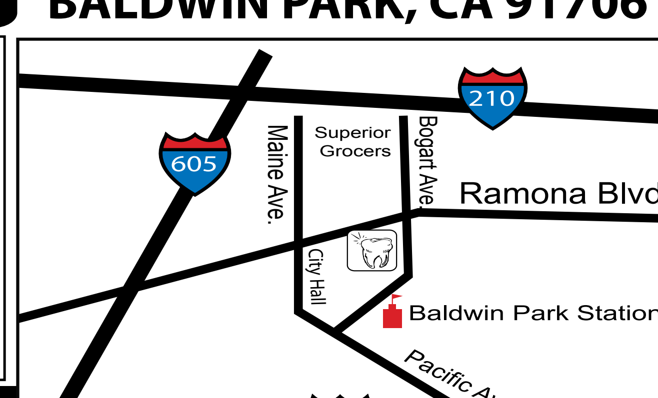


WIN DENTAL
Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry
Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通 曉 國 台 緬 英 語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795





Oral Health For a Healthy Life
San Jose
YANGON DENTAL GROUP
Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available
Dr. Aung Myo Thant D.D.S
14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706
Dental Tourism
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅ %အထူးလျှော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊
◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသွား/အထူးကုများ Dental Specialists များနှင့် US ၌ဖြစ်စေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်စေ ထိရောက်သောကုသမှု Proper Referral အားကူညီဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်၊
Open:
Mon-Thurs 9am to 6pm
Fri - Closed
Sat-Sun 10am to 3pm
(By Appointment Only)
Students
Senior Citizens
25% OFF
(626) 337 4700



ယခုလကာတွန်း

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

မြင်လိုက်လို့

နယူးရော့တောပိုင်းက မြို့ငယ်လေးမှာ ကြုံရာမရ လမ်းပျောက်နေလို့ ဖြတ်သွား တဲ့ ရဲကားကို လက်ပြတားခဲ့ရတယ်။ သွား ရမဲ့လိပ်စာက ဆန်ကျင်ဘက်လမ်း ကြောင်းမှာရှိနေတာမို့ 'ကျနော် ဂ ငယ်ကွေ့ ကွေ့လို့ရမလား' လို့ မေးလိုက်တဲ့အခါ

'ကျူပ် မမြင်လိုက်ရင်တော့ ရတာပေါ့'

ရဲအရာရှိက သူ့ကားဆီ ပြန်သွားရင်း ပြောတယ်။ ကျနော် ချက်ခြင်းပဲ ဂ ငယ်ကွေ့ ကွေ့လိုက် တယ်။ တစ်ဘလောက်အကွာပဲ ရောက် သေးတယ်။ ကျနော့်နောက်ကို ရဲကား ကျော်တက်ပြီး ရောက်လာတယ်။ ရဲအရာ ရှိ ကျနော့်ဆီ စိမ်ပြေနပြေ လျှောက်လာ ပြီး ပြောလိုက်တာက

'ကျူပ် ခင်ဗျားကို မြင်လိုက်တယ်' တဲ့။

လုပ်လိုက်လေ ကြာသလားလို့

တခါက ကျနော်နဲ့ဆွေမျိုးတော်တဲ့ ခရစ် ယန် ဘုန်းကြီးတပါးက ကားတစင်းထဲမှာ မင်္ဂလာဆောင်အခမ်းအနားကို စီမံဆောင် ရွက်ပေးခဲ့တယ်။ မင်္ဂလာစုံတွဲဟာ အ သက်တွေကြီးလှပြီ။ ချိနဲ့နဲ့တွေမို့ ကားအ ပြင်ဘက်ကို မထွက်နိုင်ကြဘူး။ ဘုန်း ကြီးက ကားရှေ့ခန်းထိုင်ခုံပေါ်မှာ ဒူး ထောက်၊ ကားနောက်ခန်းကစုံတွဲဘက် လှည့်ပြီး ပြောဆိုရတယ်။ လင်မယားအ ရာမြောက်သွားပြီလို့ ကြေငြာပြီးတဲ့ နောက် သတိုးသားကိုပြောလိုက်တယ်။

'ဒီအချိန်မှာ သတိုးသမီးကိုနမ်းရမှာလေ အဲဒါရိုးရာထုံးစံဖြစ်တယ်'။

ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ သတိုးသားက ချက်ခြင်း တုံ့ပြန်ပြောဆိုလိုက်တာက

'လုပ်လိုက်လေ ' တဲ့ '။ ။

ပိုင်းလော့သောက်သလို

လေယာဉ်ပျံတစ်စင်း ပြင်းထန်တဲ့လေ လှိုင်းမိပြီး ခါရမ်းသွားတယ်။ ပိုင်းလော့ က ထိတ်လန့်နေတဲ့ခရီးသည်တွေအတွက် ယမကာလှည်းကို ကဗျာကယာတွန်း ထုတ်တယ်။

လေယာဉ်မယ်က ခရီးသည် လုပ်ငန်းရှင်အမျိုးသမီးကို

'ရှင် ဘာသောက်မလဲ ' လို့ မေးလိုက် တယ်။ အမျိုးသမီးပြန်ဖြေတာက

'ဟုတ်ကဲ့- ပိုင်းလော့ သောက်နေတာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျမသောက်ပါ့မယ်' တဲ့။

စိတ်ရောဂါ

စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်နှစ်ယောက် ခန်းမလမ်းထဲမှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မျက် နှာချင်းဆိုင် ဖြတ်ကျော်လျှောက်နေဆဲ တစ်ယောက်က

'ဟေး How are you doing? ' လို့ နှုတ် ဆက်လိုက်တဲ့အခါ ကျန်တစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ စဉ်းစားမိသွားတာက

'သူ ဘာဆိုလိုတာပါလိမ့် '။ ။

ယောက်ျားအနားရဖို့

တခါက လင်မယားတစ်စုံတွဲ ဆရာဝန်ဆီသွားကြတယ်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ မရှွင်မလန်းဖြစ်နေတာ ရက်များစွာကြာနေပြီ။ဆရာဝန်က သူ့ကိုစစ်ဆေးပြီးတဲ့နောက်လူနာရဲ့ဇနီးကိုပြောတယ်။

'ခင်ဗျားယောက်ျား အေးအေးချမ်းချမ်းအနားယူဖို့လိုတယ်။ ဒီမှာ- အိပ်ဆေးတွေပေးလိုက်မယ် '။

ဇနီးဖြစ်သူက ပြန်မေးတယ် ။

'သူ့ကို ဆေး ဘယ်အချိန်တိုက်ရမလဲဆရာ '။

ဆရာဝန် ပြန်ပြောတာက

'အဲဒါ ခင်ဗျားအတွက်ပေးတာ ၊ သူ့အတွက် မဟုတ်ဘူး ' တဲ့ ။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Jun 20။ ဆက်သွယ်ရေးလိမ်လည်မှုကျူးလွန်ကြောင်း သံသယရှိသူ ၆ ဦးကို မြန်မာနိုင်ငံမှ ချိုင်းနားနိုင်ငံသို့ ဖမ်းဆီးပို့ဆောင်ခဲ့ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ချိုင်းနားသံရုံး၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံခြားကုန်သွယ်မှုဘဏ် MFTB နှင့် မြန်မာ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဘဏ် MICB တို့ကို အမေရိကားက ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့ပါကလည်း ပူစရာမလိုပဲ စစ်ကောင်စီ ပြောခွင့်ရ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက မြဝတီမီဒီယာမှတဆင့် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 19။ နေပြည်တော်အကျဉ်းထောင်မှာ နှစ်ရှည်ထောင်ဒဏ် ချမှတ်ခံထားရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ ဇွန် ၁၉ ဒီနေ့မှာ အသက် ၇၈ နှစ်ပြည့်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းတွေ အမြဲလို ပန်ဆင်လေ့ရှိတဲ့ သူမရဲ့ မွေးနေ့မှာ ပြည်တွင်းပြည်ပက မြန်မာတွေအားလုံး ဦးခေါင်းထက်မှာ ပန်းတွေပန်ပြီး ပန်းသပိတ် ဆင်နွှဲကြဖို့ စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေး လှုပ်ရှားနေသူတွေက နှိုးဆော်ခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်းရှိ ပန်းကိုင်သူ၊ ပန်းပန်သူ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတချို့ဟာ ပန်းသပိတ်မှာ ပါဝင်တယ်ဆိုပြီး စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ ဖမ်းဆီးမှု ခံရကြောင်း မြို့ခံတွေဆီက သိရပါတယ်။

Jun 18 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်ကို မေ ၁၄ ရက်က ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း မိုးခ ဝင်ရောက်တိုက်ခတ်ပြီး ၁ လကျော်ကြာတဲ့အထိ စစ်ကောင်စီဘက်က ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းတွေ ထိရောက်စွာ မလုပ်နိုင်သေးကြောင်း ဒေသတွင်း ကူညီကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်းရှိ မြို့နယ်အချို့မှာ ဇွန်လအတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ ဆက်တိုက်ဖမ်းမိပေမဲ့ မပပျောက်ဘဲ ရောင်းချသူ ပိုများလာကြောင်း ရဲတပ်ဖွဲ့နဲ့နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

Jun 17 ။ ချိုင်းနား၊ ရုရှား ဦးဆောင်ပါဝင်တဲ့ BRICS နိုင်ငံတွေ ပူးပေါင်းတည်ထောင်ထားတဲ့ NDB ဘဏ်မှာ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံဖြစ်လာဖို့ စဉ်းစားနေကြောင်း မြန်မာပြည် ဗဟိုဘဏ် ဥက္ကဋ္ဌက ရုရှားမြို့တော် စိန့်ပီတာစဘတ်မြို့မှာ ကျင်းပနေတဲ့ စီးပွားရေးဖိုရမ်မှာ ပြောပါတယ်။ ဒါဟာ US ဒေါ်လာကို အစားထိုး သုံးစွဲဖို့ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ကတည်းက နည်းလမ်းရှာနေတဲ့ မြန်မာအာဏာသိမ်း စစ်တပ်က ကမ္ဘာ့ငွေကြေးသစ်တခု ဖန်တီးနေတဲ့ NDB ဘဏ်နဲ့ ပူးပေါင်းဖို့ ကြိုးပမ်းလာတာလို့ နိုင်ငံရေး လေ့လာသုံးသပ်သူတွေက ရှုမြင်ပါတယ်။

တောင်ငူအကျဉ်းထောင်မှာ အကျဉ်းကျနေတဲ့ နိုင်ငံတော်သမ္မတ ဦးဝင်းမြင့်ဟာ ကျန်းမာရေးမကောင်းတာကြောင့် ဆီးပိုက်တပ်ထားရပြီး ဆေးကုသခံယူနေရကြောင်း တောင်ငူအကျဉ်းထောင်နဲ့ နီးစပ်သူတွေထံက သိရပါတယ်။

Jun 16 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ မေလက တိုက်ခတ်ခဲ့တဲ့ မိုးခမုန်တိုင်းကြောင့် ရခိုင်မြောက်ပိုင်းမှာ နေအိမ်တွေ သိန်းနဲ့ချီ ပျက်စီးသွားသလို မိုးစပါးစိုက်ရေးအတွက်လည်း စိန်ခေါ်မှုတွေ ရှိနေပြီး ရခိုင်တောင်သူတွေအနေနဲ့ လက်ရှိအချိန်ထိ လယ်ထွန်ယက်ဖို့အတွက် မပြင်ဆင်ရသေးသလို မျိုးစပါးနဲ့ ငွေကြေး အခက်အခဲတွေရှိနေကြကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

US ၊ နိုင်ငံခြားရေးဌာနရဲ့ ၂၀၂၃ ခု၊ နှစ်စဉ် နိုင်ငံတကာ လူကုန်ကူးမှုအစီရင်ခံစာထဲမှာ မြန်မာပြည်ကို အဆုံးဆိုးအဆင့် Tier 3 မှာ ဆက်ထည့်ထားပါတယ်။ လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရေး ထိရောက်စွာ အရေးယူကိုင်တွယ်ဖို့ အခြေခံ စံသတ်မှတ်ချက် ပြည့်မီအောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ဘူးဆိုပြီး လူကုန်ကူးမှု ကမ္ဘာ့အဆိုးဆုံးအဆင့်မှာ မြန်မာပြည်ကို ၂၀၁၈ ခုနှစ်ကတည်းက ထည့်သွင်းထားတာပါ။

မြန်မာနိုင်ငံတောင်ပိုင်း သိမ်ဇရပ်မြို့သည် နှစ်ပေါင်း ၅၈ နှစ်အတွင်း အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်ဟောင်း ၁၉.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်စံချိန်သစ် ၁၈.၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထိ ကျဆင်းခဲ့ကြောင်း မိုးဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။

Jun 15။ မိုးခမုန်တိုင်းကြောင့် နေအိမ် အများအပြားပျက်စီးသွားတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ၇၀ ٪ ထိ အရေးပေါ် အကူအညီ လိုအပ်နေဆဲလို့ ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)/ULA ရဲ့ MOCHA ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းဒဏ်သင့် အာရက္ခ အရေးပေါ် ကယ်ဆယ်ရေးနဲ့ ပြန်လည်နေရာချထားရေး ကော်မတီ(Cyclone Mocha ERRCA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ရခိုင်မှာ မုန်တိုင်းကြောင့် ရွာပေါင်း ၂ထောင်ကျော်က အိမ်ခြေ ၂၈၈, ၅၃၀ ခု ပျက်စီးသွားပြီး ဒေသခံပြည်သူ ၁၅သိန်းကျော် ထိခိုက်နစ်နာခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

နေပြည်တော်က စစ်ကောင်စီလေတပ်ရဲ့ စစ်ရဟတ်ယာဉ် ၁စီး လေ့ကျင့်ပျံသန်းနေစဉ် ရုတ်တရက်စက်ချို့ယွင်းပြီး ပျက်ကျတဲ့အတွက် ရဟတ်ယာဉ်မှူး အပါအဝင် သင်တန်းသား ၁ဦးပါ သေဆုံးသွားကြောင်း စကစ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 14 ။ ဇွန် ၈ ရက်နေ့က စစ်ကောင်စီနဲ့နီးစပ်တဲ့ ရန်ကုန်၊ သန်လျင်မြို့နယ် သဘာဝတရားရိပ်သာဆရာတော် ဦးဥတ္တမသာရက NLD ပါတီနာယက သူရဦးတင်ဦးကို သွားရောက်တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး "ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အနေနဲ့ နိုင်ငံရေးက အနားယူသင့်တယ်"လို့ မိန့်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းနဲ့ မကွေးတိုင်းမှာ မေလကုန်ပိုင်းကနေ ယခု ဇွန်လ ဒုတိယပတ်အတွင်း PDF စခန်း ၁၄ ခု ဆက်တိုက်စီးနင်းခံရပြီး ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ဝင် ၂၅ ဦး သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ဇွန် ၁၂ ရက် ထုတ်ပြန်ချက်မှာ မေလအတွင်း စစ်ကိုင်းနဲ့ မကွေး အပါအဝင် တိုင်း၊ ပြည်နယ် ၄ခုမှာ တိုက်ပွဲအကြိမ် ၅၀၀ ထိ ဖြစ်ခဲ့ပြီး ကာကွယ်ရေး တပ်ဖွဲ့တွေဘက်က ၄၁ ယောက် သေဆုံးသလို၊ ၁၁၃ ယောက် ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြပါတယ်။

Jun 13 ။ နိုင်ငံရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူတွေ၊ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေး(PDF)တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေကို ဖမ်းမိရင် သူတို့ ဌားနေတဲ့ အဆောင်၊ လိုင်းခန်းနဲ့ တိုက်ခန်းတွေကို ပိုင်ရှင်ထံကနေ ချိပ်ပိတ်မယ်လို့ စစ်ကောင်စီက ကြေညာပါတယ်။ ယခုနှစ် ဇန်နဝါရီကနေ ဇွန်လအတွင်း ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်း ပစ်ခတ်မှု၊ ဗုံးပေါက်ကွဲမှုတွေမှာ ပါဝင်ပတ်သတ်သူတွေကို လိုင်းခန်း၊ တိုက်ခန်းတွေမှာ ဖမ်းမိတဲ့အပြင်၊ (NUG) ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက စစ်အာဏာရှင် ပြုတ်ကျရေးအတွက် ပိုအားကောင်းတဲ့ တိုက်ကွက်တွေ ဖော်ဆောင်နိုင်ဖို့ ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဒေသခွဲ၊ ပထမဆုံးတပ်ရင်းကို ဖွဲ့စည်းလိုက်ပြီးနောက်မှာ အခုလို ကြေညာချက်ထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းကာလ ၂နှစ်ကျော်အတွင်း NLD ပါတီ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၂ဦးနဲ့ ပါတီဝင် ၉၃ ဦး အပါအဝင် အရပ်သား ၄ထောင်နီးပါးကို အာဏာသိမ်း စကစက သတ်ဖြတ်ခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ NLD အနေနဲ့ လက်လှမ်းမီသလောက် ပြုစုထားတဲ့ စာရင်းဖြစ်ပြီး လက်တွေ့မှာ ဒီထက် ပိုများနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Jun 12 ။ ကရင်နီပြည်နယ်မှာ ကြားကာလအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ(IEC) ဖွဲ့စည်းလိုက်တာဟာ တော်လှန်ရေးကာလနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိလို့ ကြိုဆိုကြောင်း၊ ကရင်နီလူမျိုးတွေ မျှော်မှန်းထားတဲ့ စစ်ရေး၊ နိုင်ငံရေးရည်မှန်းချက်တွေကို အမြန်ဆုံး အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ ဆုတောင်းကြောင်း ရက္ခိုင့်တပ်တော် AA၊ တအာင်းအမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော် TNLA နဲ့ မြန်မာအမျိုးသား ဒီမိုကရက်တစ်မဟာမိတ်တပ်မတော် MNDAA အဖွဲ့တွေက သဝဏ်လွှာပေးပို့ပါတယ်။

နေပြည်တော်အချုပ်ထောင်မှာ အကျဉ်းကျနေတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို စစ်ကောင်စီရဲ့ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး စိုးထွဋ်၊ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရာပြည့်နဲ့ အငြိမ်းစား ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး ခင်ဇော်ဦးတို့ သွားရောက် တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကတော့ တစုံတရာမှတ်ချက် မပေးခဲ့ကြောင်း နေပြည်တော်သတင်းရင်းမြစ်တွေအရ RFA က ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းချိန်ကနေ ၂၀၂၂၊ စက်တင်ဘာလ ၃၀ အထိ လပေါင်း ၂၀ အတွင်း အရပ်သား(၆,၃၃၇)ယောက် သတ်ဖြတ်ခံရပြီး ၂,၆၁၄ ယောက် ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း နော်ဝေနိုင်ငံအခြေစိုက် အော်စလိုငြိမ်းချမ်းရေး သုတေသနအင်စတီကျု(PRIO)က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 11 ။ ကချင်ပြည်နယ်၊ မိုးညှင်း၊ မိုးကောင်းမြို့နယ် နန့်ရင်းရပ်ကွက်ထဲမှာ ကျောက်စိမ်း အသေးစားတူးဖော်မှုတွေ အလွန်အကျွံ လုပ်နေတာကြောင့် မြေပြိုကျမှုတွေ ဖြစ်လာမှာ စိုးရိမ်ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ အသေးစားကျောက်စိမ်းတူးဖော်မှုကို စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ၂၀၂၂ ကတည်းက ဒေသခံတွေ စလုပ်ခဲ့ကြပြီး ကျင်း ၁ကျင်းဟာ ပေ ၂၀ အကျယ်နဲ့ ၁၅ ပေကျော် နက်ပါတယ်။ ယခုနောက်ပိုင်း လူမနေတဲ့ခြံကွက်တွေနဲ့ လမ်းမတွေမှာပါ ပေါ်တင် တူးလာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီရဲ့ ပန်ကြားချက်အရ မြန်မာ-ထိုင်းနယ်စပ် ကရင်ပြည်နယ်၊ မြဝတီခရိုင်နယ်စပ်မြို့တွေကို ထိုင်းဘက်က လျှပ်စစ်မီး ဖြတ်တောက်လိုက်ပြီးနောက် မြန်မာဘက်က မီးစက်တွေ အဝယ်လိုက်လာလို့ မဲဆောက်မြို့မှာ မီးစက်ကြီးတွေ ရောင်းကောင်းနေပါတယ်။

Jun 10 ။ ရှေးဟောင်းသမိုင်းဝင် ပုဂံဒေသရှိ ဘုရားစေတီတချို့မှာ မိုးရွာသွန်းမှုကြောင့် မိုးရေယိုစိမ့်ပြီး စေတီအုတ်ခုံတွေ ပြိုကျပျက်စီးနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ သက်တမ်းကြာမြင့်လာတဲ့ ရှေးဟောင်းဘုရားတွေမှာ အဓိက မိုးရေစိမ့်လို့ မိုးကာအုပ်ထားရမယ့် ဘုရားတွေ၊ ပြိုကျနေတဲ့ အုတ်တွေ ဖယ်ရမယ့် ဘုရားတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ ပုဂံဒေသခံ ၇၀ ٪ လောက်က ဘုရားတွေအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု အားနည်းပြီး ဒီလိုအဖြစ်တွေ နှစ်တိုင်းကြုံနေရကြောင်း သိရပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG နဲ့ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ် PDF အဖွဲ့တွေဟာ စစ်ဘက်မဟုတ်တဲ့ အရပ်ဘက်ပစ်မှတ်တွေကို အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီက ရုရှား၊ ချိုင်းနား၊ အိန္ဒိယနဲ့ အာဆီယံ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

Jun 09 ။ စစ်ကောင်စီဟာ ကုလသမဂ္ဂနဲ့ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတွေကို ဇွန် ၇ ရက်က စပြီး ရခိုင်ပြည်နယ်အတွင်း သွားလာခွင့် ပိတ်ထားခဲ့ပြီးနောက် မုန်တိုင်းဒဏ်သင့် ဒေသတွေကို နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတွေ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနေရာမှာ အခြေအနေတွေ ပိုဆိုးရွားလာနိုင်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းရေးရုံး(UN OCHA)က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်က လေကြောင်းကနေ အကြမ်းဖက် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ခဲ့လို့ သေဆုံးသွားခဲ့ရတဲ့ ပဇီကြီးကျေးရွာသားတွေအတွက် ဝမ်းနည်းကြောင်း ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်မှာ စာရေးမှုနဲ့ ဖမ်းဆီးတရားစွဲခံထားရတဲ့ သရုပ်ဆောင် မေပန်းချီကို အင်းစိန်ထောင်တွင်း စစ်ခုံရုံးက ဇွန်လ ၇ ရက် မနက်မှာ ပုဒ်မ ၅၀၅(က)နဲ့ ထောင် ၃ နှစ် ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

Jun 08 ။ နိုင်ငံရေးကြောင့် ဖမ်းဆီးခံထားသူတွေရဲ့ အမှုတွေကို လိုက်ပါဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ ရှေ့နေတွေကို စစ်တပ်အာဏာပိုင်တွေက အနှောင့်အယှက်ပေးတာတွေရှိနေပြီး ထောင်ချတာတွေပါ ရှိနေကြောင်း နယူးယောက်အခြေစိုက် လူ့အခွင့်အရေး လေ့လာစောင့်ကြည့်အဖွဲ့ HRW က အစီရင်ခံစာထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မိုးခမုန်တိုင်းဒဏ် ကြုံခဲ့ရတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ကုလသမဂ္ဂ အပါအဝင် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ အရပ်ဘက် လူမှုကူညီရေးအဖွဲ့တွေရဲ့ ကူညီထောက်ပံ့ရေး သွားလာခွင့်ကို ရခိုင်ပြည်နယ် စစ်ကောင်စီက ပိတ်ပင်လိုက်ကြောင်း ဒေသတွင်း လူမှုကူညီရေးအဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

Jun 07 ။ မန္တလေးတိုင်း၊ မြင်းခြံအကျဉ်းထောင်မှာ ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၇၀ ကျော် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံနေရကြောင်း မန္တလေး စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေး ပြည်သူ့အင်အားများ ချိတ်ဆက်ညှိနှိုင်းရေးကော်မတီက သတင်းထုတ်ပါတယ်။ တချို့ကို လက်ထိပ်နောက်ပြန်ခတ်၊ မျက်နှာအဝတ်စည်းပြီး ခြေမြန်တပ်ရင်း ခမရ(၁၅)ကို ခေါ်ပြီး ရိုက်နှက်နှိပ်စက်ခံနေရကြောင်း ပြောပါတယ်။

မြန်မာ့ပတ္တမြားနဲ့ ကျောက်မျက်ရတနာတွေ ရောင်းချမှု ရပ်တန့်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ TJC ကျောက်မျက် ကုမ္ပဏီရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကြိုဆိုကြောင်း Burma Campaign UK က သတင်းထုတ်ပါတယ်။ ဗြိတိန်အခြေစိုက် TJC ကုမ္ပဏီဟာ ကျောက်မျက်ရတနာရောင်းဝယ်ရေးနဲ့ အွန်လိုင်းမှာ အရောင်းအဝယ် လုပ်တဲ့ အကြီးမားဆုံးလုပ်ငန်းဖြစ်ပါတယ်။

Jun 06 ။ ချိုင်းနားနယ်စပ်မှာ သွင်းကုန်လိုင်စင် လျှောက်ထားသူတွေအနေနဲ့ ပို့ကုန်ရငွေနဲ့ ပြည်တွင်းဘဏ်တွေကနေ ဝယ်ယူရရှိထားတဲ့ ယွမ်လက်ကျန်ငွေ ရှိကြောင်းစာရင်း တင်ပြရမယ်လို့ စစ်ကောင်စီ နိုင်ငံခြားငွေ ကြီးကြပ်မှု ကော်မတီက သတင်းထုတ်ပြန်ထားကြောင်း နယ်စပ်ကုန်သည်တွေက ပြောပါတယ်။ ချိုင်းနားနယ်စပ်မှာ ယခင်က ပို့ကုန်၊ သွင်းကုန်ရငွေကို ဒေါ်လာရော ယွမ်ငွေနဲ့ပါ အဆင်ပြေသလို ပေးချေနေရာကနေ ယခုထုတ်ပြန်ချက်အရ ယွမ်ငွေနဲ့ပဲ ပေးချေရတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

ရိုဟင်ဂျာမွတ်ဆလင်တွေကို လူမျိုးတုံး သတ်ဖြတ်မှု၊ လူသားမျိုးနွယ်အပေါ် ကျူးလွန်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေနဲ့ မြန်မာပြည်အပေါ် တရားစွဲထားတဲ့အမှုကို အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံ၊ ဗျူနိုအေးရိစ်မြို့တော်က ဖက်ဒရယ်တရားရုံးမှာ ဒီနေ့က စ

To Page 11

From P10 *မြန်မာပြည်သတင်း* ပြီး ကြားနာစစ်ဆေးနေပါတယ်။ ၁ပတ်ကြာ ပြုလုပ်မယ့် ဒီကြားနာပွဲမှာ မြန်မာစစ်တပ် ကျူးလွန်တဲ့ သတ်ဖြတ်မှုတွေကို ကြုံခဲ့ရတဲ့ မျက်မြင်သက်သေတွေ တက်ရောက်ထွက်ဆိုကြမှာပါ။

Jun 05 ။ ကချင်ပြည်၊ ဝိုင်းမော်မြို့နယ်မှာ ချိုင်းနိစ်လောပန်းတွေက စက်ယန္တရားကြီးတွေနဲ့ ရွှေအလွန်အကျွံ တူးဖော်နေတာကြောင့် နမ့်တီးချောင်းရေတွေ နောက်ကျိလို့ ဒေသခံတွေ သောက်သုံးရေ အခက်အခဲ ဖြစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မုန်တိုင်းဒဏ် ခံခဲ့ရတဲ့ ချင်းပြည်သူတွေအတွက် ကချင်လွတ်မြောက်ရေးအဖွဲ့ KIO က ငွေကျပ် သိန်း ၂ထောင်ကို ချင်းအမျိုးသားတပ်ဦး ကတဆင့် ကူညီထောက်ပံ့လိုက်ကြောင်း ကြေညာပါတယ်။ မိုးခမုန်တိုင်းကြောင့် ချင်းပြည်နယ် မြို့နယ် ၉ မြို့နယ်လုံးမှာ နေအိမ်၊ ဘာသာရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးအဆောက်အဦတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ပြီး လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး အခက်အခဲတွေလည်း ရှိနေတာပါ။

Jun 04 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ မေ ၁လအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်က နိုင်ငံတဝန်း မီးရှို့ဖျက်ဆီးမှု အကြိမ်ရေ ၁၀၀ ကျော်ထိ ကျူးလွန်ခဲ့ပြီး တိုင်းဒေသကြီးနဲ့ ပြည်နယ် ၆ ခုက အရပ်သားနေအိမ် အလုံး ၄,၀၀၀ ကျော် မီးလောင် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ရကြောင်း NUGက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ မုန်တိုင်းလွန်ကာလ ပျက်စီးသွားတဲ့ ကျောင်းတွေကို ပြန်မပြုပြင်ရသေးဘဲ ၂၀၂၃ ၂၀၂၄ ပညာသင်နှစ်အတွက် မဖြစ်မနေ ကျောင်းတက်ခိုင်းနေကြောင်း ပညာရေးဝန်ထမ်းတွေက ပြောပါတယ်။ မုန်တိုင်းလွန်ကာလ စစ်ကောင်စီအုပ်ချုပ်မှုအောက်က ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ကျောင်းတချို့မှာ အမိုးအကာမရှိဘဲ စာသင်ကြားနေကြရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Jun 03 ။ တိုက်ခိုက်မှု နေ့စဉ်ဖြစ်နေတဲ့ တိုင်းရင်းသားဒေသတွေမှာ ကျောင်းဖွင့်လှစ်နိုင်တဲ့ အနေအထား ထက်ဝက်မက လျော့ကျသွားကြောင်း သိရပါတယ်။ လက်ရှိ PDF တွေ မကြာခဏ တိုက်ပွဲဖော်ဆောင်နေတဲ့ တနင်္သာရီတိုင်း၊ တနင်္သာရီမြို့မှာလည်း အခြေခံပညာကျောင်း ၁၄၁ ကျောင်း စာရင်းရှိပေမဲ့ နယ်မြေအခြေအနေအရ ၅၇ ကျောင်းသာ ဖွင့်နိုင်ကြောင်း ပညာရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

ပြည်တွင်းပြည်ပမှာ အရှုံးပြနေတဲ့ အာဏာသိမ်းစစ်ကောင်စီက ခုခံစစ်အတွက် ပြင်ဆင်နေရချိန်မှာ ပြည်သူ့တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေကတော့ ခုခံစစ်ကနေ အနိုင်ယူ တိုက်ခိုက်တဲ့အဆင့် တက်ရောက်တော့မှာ ဖြစ်ကြောင်း ၈၈ မျိုးဆက်ခေါင်းဆောင် မင်းကိုနိုင်က ပြောပါတယ်။ "မပြီးသေးဘူး၊ ငါတို့အလှည့်ကျန်သေးတယ်"လို့ ကြွေးကြော်ခဲ့ပေမဲ့ အခုတော့"ငါတို့အလှည့်လာပြီ"လို့ ပြောင်းလဲကြွေးကြော်ကြတော့မှာ ဖြစ်ကြောင်းလည်း ပြောပါတယ်။

Jun 02 ။ စစ်တပ်ထောက်ခံရာမှာ ထင်ရှားတဲ့ ဦးတင့်လွင်နဲ့ အဆိုတော် လီလီနိုင်ကျော်တို့ ပစ်ခတ်ခံရပြီးနောက် လက်နက်ကိုင်ဆောင်ခွင့် လျှောက်ထားတဲ့ အမျိုးသားရေးသမားတပ်ထောက်ခံသူတွေ ပိုများလာကြောင်း စစ်တပ်နဲ့ နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

အင်အားချိနဲ့နေပြီဖြစ်တဲ့ မြန်မာစစ်တပ်ဟာ တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အပြင်းအထန် ကြိုးစားနေရကြောင်း Nikkei Asia သတင်းဌာနက ဖော်ပြပါတယ်။ အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ယခုအချိန်အထိ စစ်သား ၁၃,၀၀၀ ခန့် တိုက်ပွဲတွေမှာ သေဆုံးခဲ့ပြီး ထွက်ပြေးသူတွေ၊ ပြည်သူ့ဘက်ပြောင်းခိုလှုံသူ ဦးရေကလည်း ၈ထောင်ခန့်ရှိတဲ့ အတွက် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင် ဦးဆောင်တဲ့ စစ်တပ်ဟာ စုစုပေါင်းအင်အား ၂၁,၀၀၀ ခန့် ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ပြီလို့လည်း ဖော်ပြပါတယ်။

Jun 01 ။ မြန်မာပြည်တဝန်းမှာ စစ်ကောင်စီက အခြေခံပညာကျောင်းတွေကို ဒီနေ့ စတင်ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီး ကျောင်းအပ်နှံသူဦးရေကတော့ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ထက် ၇သိန်းကျော် လျော့ကျကာထုတ်ပြန်ချက်တွေအရ ၂၀၂၂-၂၀၂၃ ပညာသင်နှစ်မှာ နိုင်ငံတဝန်း ကျောင်းအပ်နှံသူ ၇ ဒသမ ၂၃ သန်းကျော်ရှိခဲ့ပေမယ့် ယခု ၂၀၂၃-၂၄ ပညာသင်နှစ်မှာတော့ ခြောက်သန်းခွဲ နီးပါး(၆,၄၇၃,၃၅၀ ဦး)သာ ရှိပါတယ်။

မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေး ၂ နှစ်ကျော် ကာလအတွင်း စစ်တပ်က အပြစ်မဲ့ပြည်သူ အယောက် ၃,၆၀၀ နီးပါးကို သတ်ဖြတ်ခဲ့ပြီး အဲဒီထဲမှာ အမျိုးသမီးဦးရေ ၅၂၄ ယောက်နဲ့ ၁၅ ဒသမ ၁ ％ ထိ ပါဝင်နေတဲ့အပြင် သေဆုံးကလေးသူငယ်ဦးရေကတော့ ၃၉၄ ယောက်နဲ့ ၁၁ ％ ထိ ပါဝင်ကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(အေအေပီပီ)က ပြောပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က စီမံကိန်း၊ ဘဏ္ဍာရေးနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဝန်ကြီးဌာနကို ကြားကာလဗဟိုဘဏ်(Interim Central Bank)အဖြစ် ယနေ့ အာဏာအပ်နှင်းလိုက်ပါတယ်။

May 31 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့ ပို့ကုန်ဝင်ငွေဟာ လက်ရှိဘဏ္ဍာနှစ် တလကျော်အတွင်း US ဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၅၆၉ ဘီလီယံ ရရှိခဲ့ပြီး မနှစ်ကာလတူထက် ဒေါ်လာ သန်း ၄၀၀ ကျော် လျော့ကျခဲ့ပါတယ်။

မုန်တိုင်းသင့်သူတွေအတွက် အရေးပေါ် အကူအညီတွေ အမြန်ဆုံးရဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ကုလသမဂ္ဂနဲ့ နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းတွေ သတိပေးနေကြပေမဲ့ မုန်တိုင်းဒဏ် ခံခဲ့ရတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ သီတင်း ၁ ပတ်ကျော် ကြာလာတဲ့အထိ အကူအညီတွေ ထိထိရောက်ရောက် မရသေးလို့ စိုးရိမ်နေရကြောင်း ဒေသခံ အရပ်ဖက်အဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

May 30 ။ ကရင်ပြည်နယ်တွင်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေနဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ များလာတာကြောင့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးကြရတဲ့ ဒုက္ခသည် ၅ သိန်းနီးပါး ရှိလာပြီး မြန်မာစစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ ကရင်အမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးတပ်၊ ပြည်သူကာကွယ်ရေး ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့တွေကြား တိုက်ပွဲတွေပြင်းထန်နေကြောင်း KNU ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံးက ပြောပါတယ်။

အသက် ၇၇ နှစ်အရွယ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို စစ်ကောင်စီတရားရုံးက အမှု ၁၉ ခုအတွက် ထောင် ၃၃ နှစ် ချမှတ်ထားတဲ့အပြင်၊ သမ္မတ ဦးဝင်းမြင့်ကို အမှု ၈ ခုနဲ့ စုစုပေါင်း ထောင် ၁၂ နှစ် ချမှတ်ထားပြီး လတ်ကလောမှာ သူတို့ရဲ့ အကျိုးဆောင်ရှေ့နေတွေနဲ့ တွေ့ခွင့်မရဘဲ အဆက်အသွယ် လုံးဝအဖြတ်ခံထားရကြောင်း ရှေ့နေတွေက ပြောပါတယ်။

May 29 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးချိန်ကစပြီး ပြည်တွင်းက အခြေခံလုပ်သားတွေဟာ အလုပ်သမား အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရမှု များစွာကြုံနေရပြီး အခြေခံ လုပ်အားခ တရက်ကို ကျပ် ၄၈၀၀(US ၂ ဒေါ်လာမျှ) နှုန်းထားဟာ လက်ရှိအချိန်ထိ တိုးမလာသေးပါဘူး။

ရန်ကုန်တိုင်းတွင်းမှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ခိုးဆိုးလုနှိုက်မှုတွေ ပိုများပြားလာပြီး စစ်ကောင်စီရဲတပ်ဖွဲ့က ဖမ်းဆီးအရေးယူနိုင်မှု အားနည်းတာကြောင့် ပြည်သူတွေကိုယ်တိုင် လုယက်သူတွေကို ဖမ်းဆီးပြီး ရဲလက်အပ်နေရကြောင်းမြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်းမှာ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေတာကြောင့် စားနပ်ရိက္ခာ မလုံလောက်မှုနဲ့ လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီ လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေ ပိုဆိုးလာနိုင်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ စားနပ်ရိက္ခာ အဖွဲ့ FAO က ပြောပါတယ်။

May 28 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဧပြီ ၁လတာအတွင်း အမှတ်(၁)စစ်ဒေသ၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မကွေးတိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်းနဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းနဲ့ ပြည်နယ် ၄ ခုမှာ တိုက်ပွဲပေါင်း ၄၁၅ ကြိမ် ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး စစ်ကောင်စီဘက်က ၅၂၇ ယောက် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း(NUG)ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ အပေါင်းအပါတွေဟာ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီကနေ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီအထိ နိုင်ငံတဝန်း လူ ၅ ယောက် ထက်မနည်း သေဆုံးရတဲ့ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုပေါင်း အနည်းဆုံး ၁၄၇ ကြိမ် ကျူးလွန်ခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း ၁၅၉၂ ယောက် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း၊ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် လူပေါင်း ၅၀၈ ယောက် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း ဘဏ်လင်းသစ် သုတေသနအဖွဲ့က ဖော်ပြထားပါတယ်။

May 27 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၆ လအတွင်း ပြည်ပရောက်မြန်မာပြည်သားတွေက မြန်မာပြည်တွင်းကို US ဒေါ်လာ သန်း ၁,၄၀၀ လောက် လွှဲခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီသြဇာခံ ဗဟိုဘဏ်ရဲ့ အချက်အလက်တွေက ဖော်ပြပါတယ်။ ၆ လအတွင်း AD လိုင်စင်(အရောင်းကိုယ်စားလှယ်လိုင်စင်)ရ ဘဏ်တွေဟာ US ဒေါ်လာ ၁,၅၄၉ ဒသမ ၇၃ သန်း ဝယ်ယူခဲ့ပြီး လုပ်ခ၊ လစာ အများဆုံး လွှဲပို့ခဲ့တာကတော့ ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ ဂျပန်နဲ့ စင်ကာပူနိုင်ငံတို့ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

May 26 ။ အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၂၀၂၁ ကနေ ၂၀၂၂ ထိ ၂ နှစ်တာအတွင်း ပြည်နယ်နဲ့ တိုင်းအသီးသီးမှာ မုဒိမ်းမှု ၂,၀၀၀ နီးပါး ဖြစ်ခဲ့ရာ ၁,၀၀၀ ကျော်က သက်ငယ်မုဒိမ်းမှုတွေဖြစ်ကြောင်း ပြည်ထဲရေးနဲ့နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

ပြည်တွင်းငွေကြေးဈေးကွက်မှာ US ဒေါ်လာဈေး ထိုးတက်နေချိန် ပို့ကုန် သွင်းကုန် လုပ်ငန်းရှင်တွေကို မလိုအပ်ဘဲ ဒေါ်လာဝယ်ယူစုဆောင်းခြင်းမပြုဖို့ စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်က သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ပို့ကုန်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နေသူတွေ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း ဘဏ်တွေဆီ နိုင်ငံခြားငွေ ပြန်လည်မရောင်းချရင် အရေးယူသွားမယ်လို့လည်း ထပ်ဆင့် သတိပေးထားပါတယ်။

May 25 ။ စစ်ကောင်စီဗဟိုဘဏ်က US ၁ ဒေါ်လာကို မြန်မာကျပ် ၂၁၀၀ သတ်မှတ်ထားပေမဲ့ ပြင်ပနိုင်ငံခြားငွေဈေးကွက်မှာ ၁ ဒေါ်လာကို ၂,၉၁၀ ကျပ်အထိ မြင့်တက်နေပါတယ်။

နိုင်ငံတော် သံဃာ့မဟာနာယကအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ နဝမမြောက် ဗန်းမော်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ (သက်တော် ၉၅ နှစ် ဝါတော် ၇၅ ဝါ) ယနေ့ည ပျံလွန်တော်မူသွားပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးဟာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်ရဲ့ ဒုတိယပါမောက္ခချုပ်၊ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးဆုရှင်၊ "သိရောမဏိ"ဘွဲ့ကို မြန်မာပြည်မှာ တဦးတည်း ရရှိထားသူဖြစ်ပါတယ်။

May 24 ။ စစ်ကောင်စီတပ်က ဆန်နဲ့ စားသောက်ကုန် သယ်ယူခွင့်ကို ကန့်သတ်ထားတာကြောင့် ကယားပြည်နယ် ဒီးမော့ဆိုမြို့နယ် အနောက်ခြမ်းက စစ်ဘေးဒုက္ခသည် ၄သောင်း နီးပါး စားနပ်ရိက္ခာပြတ်လပ်မှု ကြုံနေရပါတယ်။

မြန်မာနဲ့ ထိုင်း ၂ နိုင်ငံကြား ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည်စဉ်းစားရလိမ့်မယ်လို့ စစ်အုပ်စု ဒုခေါင်းဆောင် ဒု-ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး စိုးဝင်းက ပြောပါတယ်။ ဒါဟာ ထိုင်းမှာ ရွေးကောက်ပွဲအနိုင်ရတဲ့ Move Forward ပါတီ(MFP) ရဲ့ လူငယ်ဝန်ကြီးချုပ်လောင်း ဖိထား လိုမ့်ကျရွှန်း ရတ်ရဲ့ မြန်မာပြည်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သဘောထားထုတ်ပြန် ကြေညာချက်တွေ ထွက်ပေါ်လာပြီးနောက်မှာ ခုလိုပြောတာပါ။

May 23 ။ မုန်တိုင်းကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု များခဲ့တဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ အရေးပေါ်ကူညီကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ဖို့ ရှမ်းပြည်တိုးတက်ရေးပါတီ SSPP၊ တအာင်းအမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေး တပ်မတော် TNLA နဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG တို့ပေါင်းပြီး စုစုပေါင်း ငွေကျပ် သိန်း ၂,၅၀၀ ကို ရက္ခိုင့်တပ်တော် AA က တဆင့် ထောက်ပံ့ကူညီခဲ့ပါတယ်။ SSPP က ကျပ်သိန်း ၁ထောင်၊ TNLA က ကျပ်သိန်း ၅ရာနဲ့ NUG က ငွေကျပ် သိန်း ၁ထောင် ပေးအပ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)ပါတီ မှတ်တမ်းကောက်ယူရေးအဖွဲ့ စာရင်းအရ စစ်အာဏာသိမ်း ၂နှစ်ကျော်အတွင်း နိုင်ငံတဝန်းက NLD ကိုယ်စားလှယ်၊ ပါတီဝင်တွေနဲ့ ဒီမိုကရေစီအရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ၈၄၉ ဦးရဲ့ နေအိမ်၊ အဆောက်အအုံ စုစုပေါင်း ၉၇၁ လုံးကို စစ်ကောင်စီက ချိပ်ပိတ်သိမ်းဆည်းခဲ့ရာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ အဆောက်အအုံ၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဘာသာရေး အဆောက်အအုံ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ စာသင်ကျောင်း၊ တည်းခိုခန်းနဲ့ ဟိုတယ်တွေလည်း ပါဝင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

May 22 ။ စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ အာဏာသိမ်း ၂နှစ်နဲ့ ၄လအတွင်း လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု (၁၄၂၇) ကြိမ် လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် ဒါဟာ ၂ရက်ကို ၁ကြိမ်နှုန်း တိုက်ခိုက်ခဲ့တာလို့ ဘဏ်လင်းသစ် သုတေသနအဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ၂၀၂၁ တနှစ်လုံးမှာ (၁၅၃) ကြိမ်တိုက်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၂ မှာ အကြိမ် (၈၂၀) အထိ တွေ့ရတဲ့အတွက် အာဏာသိမ်းတဲ့ ပထမနှစ်ထက် ၆ဆနီးပါး တိုးခဲ့ပြီး၊ အခု ၂၀၂၃ ပထမ ၄လအတွင်း (၄၅၄) ကြိမ်အထိရှိခဲ့လို့ အာဏာသိမ်းဒုတိယနှစ်ထက် များနေကြောင်း ပြောပါတယ်။

မိုးခမုန်တိုင်းကြောင့် ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ရေဖြန့်ဖြူးရေးစနစ်တွေ ပျက်စီးခဲ့ပြီး သန့်ရှင်းတဲ့သောက်သုံးရေရဖို့ အကန့်အသတ်တွေရှိနေတာကြောင့် ရေကတဆင့် ကူးစက်ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားလာနိုင်ခြေများနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂလူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး(UNOCHA)က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

May 21 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်ကို ဗဟိုပြုတိုက်ခတ်သွားတဲ့ အင်းအားပြင်း မိုးခ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြောင့် စစ်တွေမြို့မှာ လျှပ်စစ်မီးတွေပြတ်နေပြီး မီးစက်နဲ့ ဖုန်း ၁လုံးကို ၁,၀၀၀၊ power bank ၁လုံးကို ၂၀၀၀ ကျပ်ပေးပြီး အားသွင်းနေကြရကြောင်းဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း ၂နှစ်ကျော်အတွင်း အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် NLD ပါတီက လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ၁၆ ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ သမ္မတ ဦးဝင်းမြင့် အပါအဝင် NLD လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် (၁၃၀) နီးပါးအဖမ်း ခံရကြောင်း ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော် ကိုယ်စားပြုကော်မတီ CRPH က ပြောပါတယ်။

အရောင်းရင်း မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Xi and Blinken exchange warm words while refusing to budge

20 Jun | https://bit.ly/3N8KdfK

Antony Blinken's meeting with Xi Jinping on Monday may have lasted only 35 minutes, but both sides insisted that it represented progress in the strained relationship. The two men exchanged warm words while both refusing to budge on their respective core interests.

Three men including ex-NYPD officer convicted of harassing Chinese exile

Jun 20 | https://bit.ly/3JpAqRt

A former New York City police sergeant and two Chinese citizens living in the US have been convicted of various charges in a trial showcasing Chinese efforts to pressure expatriates into returning home, part of a program called "Operation Fox Hunt".

Michael McMahon, who now works as a private investigator, Zheng Congying and Zhu Yong were accused of taking part in scare tactics aimed at a former Chinese official.

Russia reports fierce fighting as African peace mission leaves empty-handed

Jun 19 | https://bit.ly/3NCAujr

Russia reported fierce fighting on Sunday on three sections of the front line in Ukraine, a day after hosting an African peace mission that failed to spark enthusiasm from either Moscow or Kyiv.

Vivian Balakrishnan, Antony Blinken share pessimism on situation in Myanmar

17 Jun | https://bit.ly/3PjajQb

WASHINGTON: There has been no sign of improvement in the political situation in Myanmar since the 2021 coup, Singapore Foreign Affairs Minister Vivian Balakrishnan said on Friday (Jun 16) following a meeting in Washington with US Secretary of State Antony Blinken, who said he shared his counterpart's pessimism.

China's Xi Jinping backs 'just cause' of Palestinian statehood

Jun 14 | https://bit.ly/44ep3Ed

Palestinian Authority President Mahmoud Abbas's visit to Beijing comes as China stakes out a greater role in the Middle East to counter US influence.

President Xi Jinping says China backs the Palestinian struggle for statehood as Palestinian Authority President Mahmoud Abbas arrived for a three-day visit.

No progress on biases against women in a decade: UN report

Jun 12 | https://bit.ly/3NlsHW1

UNITED NATIONS: Data tracking biases against women has shown no progress over the past decade, with prejudices remaining "deeply embedded" in society despite rights campaigns such as MeToo, a UN report said Monday.

Twitter @DaveEubankFBR

8 June 2023: Two messages of thanks from the Eubank family, to Elon Musk and Starlink, from a hiding place with IDP children in Karenni State, Burma.

ASEAN to hold first joint military exercise in the South China Sea

Jun 8 | https://bit.ly/3Xlumzs

The Southeast Asian bloc ASEAN will hold its first-ever joint military exercise in the South China Sea, its chair Indonesia said on Thursday, the latest multilateral security drills at a time of rising tension and uncertainty in the region.

The decision was taken at a meeting of military commanders of the 10-member Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) in Indonesia, which will host the exercise in the North Natuna Sea, the southernmost waters of the South China Sea.

Scientists May Have Found Exactly How LSD Treats Depression

Jun 5 | https://bit.ly/43UptQ6

We've known that psychedelic drugs like psilocybin mushrooms and LSD show a lot of promise in addressing some of the world's most widespread mental disorders for a while now. Not only can they treat things like treatment resistant depression and PTSD, but they can even help terminally ill patients with their end-of-life anxiety.

What scientists don't know, though, is why exactly psychedelics are so effective at treating these disorders. Luckily, some new research by an international team of neuroscientists sheds light on this trippy mystery.

UN says organised crime shifting drugs routes in Southeast Asian

Jun 2 | https://bit.ly/3p8pmBA

The synthetic drugs market in Southeast and East Asia is becoming more diverse, the United Nations has warned, and drug trafficking syndicates are using new smuggling routes to ship large quantities of methamphetamine and other drugs throughout the region.

Close to 151 tonnes of methamphetamine was seized in Southeast and East Asia last year, as well as a record 27.4 tonnes of ketamine, marking a 167 percent increase in the seizure of the powerful sedative compared to 2021, the UN Office on Drugs and Crime (UNODC) said on Friday.

Thai Woman Rescued After Trafficking Ordeal in Myanmar's UWSA-Controlled Region

Jun 2 | https://bit.ly/3NFc8FK

Following a harrowing experience involving human trafficking, a 25-year-old Thai woman has been rescued in a collaborative effort between Thai and Myanmar authorities. The woman, a resident of Nakhon Ratchasima, had been trafficked in Panghsang, an area of Shan State under the control of the United Wa State Army (UWSA) in Myanmar.

Plastic pollution is a 'time bomb' warns France's President Macron

May 29 | https://bit.ly/3NEHIZL

French President Emmanuel Macron warns that global plastic pollution is a 'time bomb' as delegates begin five days of talks in Paris aimed at reaching an international treaty to end plastic waste.

Representatives of 175 nations with divergent ambitions met at UNESCO headquarters in Paris on Monday for the second of five sessions with the aim of signing a historic agreement covering the entire plastics life cycle.

Taiwan reports Chinese aircraft carrier sailed through strait

May 27 | https://bit.ly/3NhHK2W

The Chinese aircraft carrier Shandong sailed through the Taiwan Strait on Saturday accompanied by two other ships, Taiwan's defense ministry said, in the latest uptick in military tensions over the island Beijing claims as its own territory.

Chinese ships ignore Vietnam demand to leave area close to Russian-run gas fields

May 26 | https://bit.ly/3qNlDcZ

HANOI/BEIJING, May 26 (Reuters) - A Chinese research ship and five escort vessels were in Vietnam's exclusive economic zone (EEZ) on Friday close to gas blocks operated by Russian firms in the South China Sea, a day after Vietnam urged the ships to leave.

How Finance Uncovered helped to reveal the biggest shareholder in major Myanmar gas field

May 24 \ https://bit.ly/3Nhvgbt

Journalists from the Toronto Star reported on how a subsidiary of a previously unknown Canadian company had become the largest shareholder in Yadana, Myanmar's most lucrative offshore gas project.

The company, Et Martem Holdings, had bought the stake from Chevron, the US energy giant, for an undisclosed sum.

NASA Selects Blue Origin as Second Artemis Lunar Lander Provider

May 19 | https://bit.ly/3Xfe1fv

To develop a human landing system for the agency's Artemis V mission to the Moon, NASA has selected Blue Origin of Kent, Washington. Through Artemis, NASA will explore more of the Moon than ever before, uncovering more scientific discoveries, and preparing for future astronaut missions to Mars.

Blue Origin will design, develop, test, and verify its Blue Moon lander to meet NASA's human landing system requirements for recurring astronaut expeditions to the lunar surface, including docking with Gateway, a space station where crew transfer in lunar orbit.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

June 20 ။ ကမ္ဘာ့ပြောင်းခိုသူများနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဇွန်လ (၂၀) ရက်နေ့ က အိန္ဒိယနိုင်ငံ မြို့တော်မှာ မြန်မာနိုင်ငံက ထွက်ပြေးလာတဲ့ ပြောင်းခိုသူတွေဟာ စုဝေးဆုတောင်းခဲ့ကြပါတယ်။ အိန္ဒိယမှာ မြန်မာ နိုင်ငံက လာတဲ့ ပြောင်းခိုသူတွေ ၃၅,၀၀၀ ဝန်းကျင် ရှိနေတယ်လို့ အိန္ဒိယ ပြည်တွင်း သတင်းတွေက ဆိုပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဩရိဿပြည်နယ်ရှိ ဘယ်လာဆိုးစမ်းသပ်ပစ်ကွင်းတွင် ဒုံးကျည်ပစ်လွှတ်မှုကို ခြေရာခံရန်နှင့် ဗီဆာခါပတ်နမ် မြို့၏ တောင်ဘက် အရှေ့ဘက်ပင်လယ်ကမ်းခြေပိုင်းတွင် စခန်းချထားသော မဟာဗျူဟာ စခန်းများကို ခြေရာခံရန် ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်ရှိ ကိုကိုးကျွန်းတွင် ချိုင်းနား၏ စောင့်ကြည့်ရေးနှင့် ထောက် လှမ်းရေးစခန်းများ တည်ထောင်ခွင့်ပြုခြင်းကြောင့် မြန်မာစစ်တပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အိန္ဒိယက စိုးရိမ်ပူပန်နေပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က အောက်လွှတ်တော် အမတ် ၅၀၀ စလုံး၌ အနိုင်ရသူများကို အတည်ပြု၍ ပြီးခဲ့သည့်လ ရွေးကောက်ပွဲ ရလဒ်ကို အတည်ပြုလိုက်ပြီးဖြစ်ရာ အစိုးရသစ် မဖွဲ့မီ လာမည့် သီတင်းပတ်အနည်းငယ်၌ လွှတ်တော်၏ ပထမအစည်းအဝေးများကို ဆင့်ခေါ်ဖြစ်တော့မည် ဖြစ်ပါတယ်။

June 19 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ၂၀၂၁ ခုနှစ် စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း နိုင်ငံရေး အကျပ်အတည်းတွေနဲ့ ပဋိပက္ခတွေရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ် အများဆုံး ခံနေရတာကြောင့် ပြဿနာကို အမြန်ဆုံးဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး စီစဉ်ခဲ့တာလို့ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်က သတင်းထောက်တွေကို ပြောခဲ့ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံမှာ မြန်မာ့အရေး အလွတ်သဘော ဆွေးနွေးတဲ့ အစီအစဉ်အပေါ် ထိုင်းအစိုးရက ထပ်မံကာကွယ်ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းစစ်ရပ်စဲရေး ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတူညီချက်တခုရဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့ အာဖရိက ၇နိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ သူတို့ အဆိုပြုချက်မအောင်မြင်ပဲ လက်ဗလာနဲ့ ပြန်သွားရပါပြီ။ ယူကရိန်းသမ္မတရော ရုရှားသမ္မတကပါ အာဖရိကခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးအစီအစဉ်ကို ပယ်ချခဲ့ပါတယ်။

June 18 ။ အမေရိက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ချိုင်းနားနိုင်ငံ ခရီးစဉ်စတင်လိုက်ပြီး သူ့ခရီးစဉ်ဟာ ချိုင်းနားနဲ့ အမေရိကကြား ပွင့်လင်းမြင်သာတဲ့ ဆက်ဆံရေးထူထောင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေမယ်လို့ မျှော်လင့်ကြောင်း ဝန်ကြီး Blinken က ပြောဆိုထားတာပါ။ Blinken ဟာ ၂၀၁၈ခုနှစ်နောက်ပိုင်း ချိုင်းနားပြည်ကို လာရောက်ခဲ့တဲ့ ပထမဆုံးသော အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် နရင်ဒရာမိုဒီ (Narendra Modi) ဟာ လာမယ့်ဇွန်လ ၂၂ ရက်နေ့မှာ အမေရိကပြည်ထောင်စုကို နိုင်ငံတော်ခရီးစဉ်အဖြစ် လာရောက်မှာဖြစ်ပြီး၊ ဒီခရီးစဉ်က ၂ နိုင်ငံဆက်ဆံရေးမှာ သမိုင်းမှတ်တိုင်သစ်တွေ စိုက်ထူနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ၂ ဘက်တာဝန်ရှိသူတွေက အပြုသဘောဆောင် ရှုမြင်နေကြပါတယ်။

June 17 ။ ဇွန်လ ၁၅ ရက်နေ့က ထိုင်းနဲ့ မြန်မာနယ်စပ်ကနေ ထိုင်းနိုင်ငံထဲ ဝင်လာတဲ့ မသင်္ကာဖွယ် လူ ၃ ဦးကို နယ်ခြားစောင့်တပ်တွေနဲ့ တာဝန်ရှိသူတွေ တွေ့ရှိတဲ့အတွက် စစ်ဆေးစဉ် စိတ်ကြွဆေးပြား ၃၀၀,၀၀၀ ကျော်နဲ့ နှစ်ဦးကို ဖမ်းမိတယ်လို့ နယ်မြေခံ ဒုရဲချုပ် Somprasong Yentuam က အခုလို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ယူဂန်ဒါနိုင်ငံ အနောက်ပိုင်းကျောင်းတကျောင်းကို အကြမ်းဖက် စစ်သွေးကြွတွေ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်မှုအတွင်း ကလေးငယ်တွေအပါအဝင် ၄၀ ထက်မနည်း သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

June 16 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ အနောက်ဘက်ကမ်းရိုးတန်းကို ဒီနေ့ သောကြာနေ့ ဝင်ရောက်တိုက်ခတ်ခဲ့တဲ့ ဆိုင်ကလုန်း Biparjoy ကြောင့် သဘော်ကွန်တိန်နာကြီးတွေ လင့်ထွက်သွားပြီး၊ သစ်ပင်တွေ အမြစ်ကနေကျွတ်ထွက်ကာ လျှပ်စစ်တိုင်တွေလည်းကျိုးသွားခဲ့တဲ့အတွက် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်သွားခဲ့ရပါတယ်။

စစ်ပွဲ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှုနဲ့ ငတ်မွတ်မှုဒဏ် ခံနေရတဲ့ ဆီးရီးယန်းသန်းပေါင်းများစွာအတွက် အကူဒေါ်လာ ၁၀.၃ ဘီလီယံ ပေးအပ်ဖို့နိုင်ငံတကာအလှူရှင်တွေက ကတိပြုလိုက်ပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံက အမျိုးသမီး သတင်းထောက်တဦးဖြစ်သူ နာဇီလာ မာရူဖီယံ (Nazila Maroufian) ဟာ အထူးရဲတပ်ဖွဲ့ရဲ့ မလျော်မကန် ပြောဆိုမှုကို ထုတ်ဖော်ပြီးနောက်မှာ သူ့ရဲ့ သတင်းစာတိုက်ကနေ အလုပ်ထုတ် ခံခဲ့ရပါတယ်။

June 15 ။ ထိုင်းရောက် မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအရေး လုပ်ဆောင်နေတဲ့ ကွန်ရက်တချို့နဲ့ ရွေးကောက်ပွဲမှာ အမတ်နေရာ အများစု နိုင်ရထားတဲ့ပါတီတို့ မနက်ဖြန်တွေ့ဆုံပြီး မြန်မာရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားတွေကိစ္စကို ဆွေးနွေးဖို့ရှိပါတယ်။

ရိုဟင်ဂျာ ဒုက္ခသည်တွေလို လူနည်းစုတွေအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ အမုန်းတရားဖြန့်ဝေမှုတွေကို တားဆီးရေး ဆုံးဖြတ်ချက်တရပ် ကုသလမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီက ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

June 14 ။ ထိပ်တန်းလျှို့ဝှက်မှတ်တမ်းတွေကို နိုင်ငံတော်မှတ်တမ်းရုံးကိုမလွှဲပဲ ထိမ်းသိမ်းထားတာနဲ့ပတ်သက်လို့ စွဲချက်တွေမှာ သူ အပြစ်မရှိဘူးလို့ သမ္မတဟောင်း DonaldTrump က တရားရုံး လာရောက်ထွက်ဆိုပါတယ်။

ကင်ညာနိုင်ငံ မှာ အစာငတ်ခံ ကိုးကွယ်မှုကြောင့် အင်္ဂါနေ့ မှာ လူပေါင်း ၃၀၀ ကျော်သွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သစ်တောထဲမှာ အလောင်းတွေ ကို အစိုးရ က ပြန်ဖော်ခဲ့ရာ က ခုလို တွေ့ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

June 13 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံက နိုင်ငံခြားသတင်းထောက်များအသင်း (FCC)ဥက္ကဌ ဗင်းကတ် နာရာယန် (ဟာ အရင်အပတ်က မြန်မာနိုင်ငံကိုသွားရောက်ခဲ့ပြီး စစ်ကောင်စီ တာဝန်ရှိသူတချို့နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့တာကို ကန့်ကွက်တဲ့အနေနဲ့ အဲဒီအသင်းရဲ့ အဓိကအဖွဲ့ဝင် ၁၀ ယောက် အသင်းကနေနုတ်ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။

နေတိုး မဟာမိတ်အဖွဲ့ ရဲ့ သမိုင်း မှာ အကြီးမားဆုံး ဖြစ်တဲ့ လေတပ် စစ်ရေး လေ့ကျင့်မှုတစ်ရပ် ကို ဂျာမဏီနိုင်ငံ မှာ ဇွန်လ ၁၂ ရက် က စတင်လိုက်ပါတယ်။

June 12 ။ ပထဝီနိုင်ငံရေးတင်းမာမှုတွေ မြင့်တက်နေချိန်မှာပဲ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ထဲ နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ အနုမြူလက်နက် စုဆောင်းမှုတွေ တိုးလာနေပြီး အထူးသဖြင့် ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ တွေ့ရတယ်လို့ နိုင်ငံတကာ သုတေသီအဖွဲ့တခုဖြစ်တဲ့ (SIPRI) ရဲ့ ဒီကနေ့ ထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ဝန်ကြီးချုပ်သစ်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ Pita Limjareonrat ကို ပြီးခဲ့တဲ့လက ရွေးကောက်ပွဲမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ သတ်မှတ်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိခဲ့ရဲ့လား ဆိုတာ စုံစမ်းစစ်ဆေးမယ့်အကြောင်း ရွေးကောက်ပွဲ ကော်မရှင်ဥက္ကဌက ပြောပါတယ်။

ဆာဘီးယား နိုင်ငံသား ဂျိုကိုးဗစ် ဟာ ပြင်သစ် အိုးပင်းန် တင်းနစ် ပြိုင်ပွဲ ဖိုင်နယ်ပွဲစဉ် မှာ Casper Ruud ကို အနိုင်ရရှိပြီး သမိုင်း မှတ်တမ်းတင်လိုက်ပါတယ်။

June 11 ။ ချိုင်းနားလေတပ်က စစ်လေယာဉ် ၁၀ စင်းဟာ ထိုင်ဝမ်ရေလက်ကြားမှာ ၂ နိုင်ငံကြား ပိုင်းခြားထားတဲ့မျဉ်းကို ဖြတ်ကျော် ပျံသန်းခဲ့တယ်လို့ ထိုင်ဝမ်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းနိုင်ငံတောင်ပိုင်းမှာ ယူကရိန်းတပ်တွေက ရုရှားတပ်တွေနဲ့ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်ခိုက်နေချိန်မှာပဲ မြောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ Kyiv မြို့တော်ကို ကနေဒါဝန်ကြီးချုပ် Justin Trudeau ဟာ ကြိုတင် ကြေညာမထားပဲ လာရောက်ခဲ့ပြီးယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelensky နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

June 10 ။ ရုရှားကို ခုခံစစ် ဆင်နွှဲနေတဲ့ ယူကရိန်းအတွက် အရေးပါတဲ့ လေကြောင်းကာကွယ်ရေး အကူအညီနဲ့ လက်နက် ခဲယမ်းမီးကျောက်တွေပါဝင်တဲ့ အကူအညီ နောက်ထပ် ၂.၁ ဘီလီယံ အမေရိကကပေးမှာဖြစ်ကြောင်း ပင်တာဂွန် စစ်ဌာနချုပ်က သောကြာနေ့မှာ ကြေညာပါတယ်။

June 9 ။ အာဆီယံ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတွေ ပူးပေါင်းပြီး လာမယ့် စက်တင်ဘာလကျရင် တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်မှာ ပထမဆုံး ပူးတွဲ စစ်ရေးလေ့ကျင့်မယ်လို့ လက်ရှိ အလှည့်ကျ ဥက္ကဌဖြစ်တဲ့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ရိုဟင်ဂျာတွေအပေါ် လူမျိုးတုန်းသတ်ဖြတ်တယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်နဲ့ မြန်မာစစ်တပ်ကို စစ်လက်နက်တင်ပို့ရောင်းချတာ ပိတ်ပင်ထားပေမယ့်လည်း၊ အစ္စရေးကုမ္ပဏီတခုက စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေကို ဆက်လက်ရောင်းချပေးခဲ့တယ်လို့ မြန်မာပြည်Justice for Myanmar က ကြာသပတေးနေ့မှာ အစီရင်ခံစာတစောင် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

June 8 ။ အာဂျင်တီးနားက ကမ္ဘာကျော်ဘောလုံးသမား Lionel Messi က ဘာစီလိုနာမဟုတ်တဲ့ တခြားဥရောပအသင်းမှာ ထပ်မကစားချင် တာကြောင့် အမေရိက မေဂျာလိဂ်က အင်တာမိုင်ယာမီအသင်းကို ပြောင်းဖို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ကနေဒါနိုင်ငံနိုင်ငံမှာ လောင်ကျွမ်းနေတဲ့ တောင်မီးကနေပျံ့နှံ့လာတဲ့ မီးခိုးတွေဟာ လေထုထဲမှာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်လောက်တဲ့အထိ များပြားနေတာကြောင့် အမေရိကပြည်ထောင်စု အရှေ့ခြမ်းက မြို့တွေမှာ အိမ်ပြင်ထွက်ရင် သက်ရှူစည်းကာဝတ်ကြဖို့ တာဝန်ရှိသူတွေ ဆော်ဩနေပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာဖေါက်လုပ်ထားတဲ့ ထိုင်း၊ မြန်မာ၊ လာအို ၃ နိုင်ငံဆက်သွယ်တဲ့ အဝေးပြေးလမ်း အမှတ် ၁၂ တိုးချဲ့တည်ဆော က်နေတာပြီးစီးသွားပြီလို့ ထိုင်းအစိုးရပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Anucha Burapachaisri က ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ကပြောဆိုလိုက်ပါ တယ်။

June 7 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ နှစ်ပေါင်း ၅၀ အတွင်း အပြင်းထန်ဆုံးအပူလှိုင်းဖြတ်တဲ့ဒဏ်ကြောင့် စာသင်ကျောင်းထောင်ပေါင်းများစွာကို ပိတ်ထားခဲ့ရပြီး၊ နေရာတော်တော်များများမှာ လျှပ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်တာတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

အရှေ့ ချိုင်းနားပင်လယ်မှာ ဒုတိယမြောက်နေ့အဖြစ် ဒီကနေ့ မတ်လ ၇ ရက်နေ့ ချိုင်းနားနဲ့ ရုရှားတို့ရဲ့ ပူးတွဲ လေကြောင်း ကင်းလှည့်မှု အပေါ်မှာ ဂျပန်နဲ့ တောင်ကိုရီးယားတို့က လုံခြုံရေးအရ စိုးရိမ်မှုနေကြပါတယ်။

၂၀၁၄ ခုနှစ် တုန်းက ခရိုင်းမီးယားကို ရုရှားက သိမ်းယူခဲ့တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ယူကရိန်းက ရုရှားကို စွဲဆိုထားတဲ့ အမှုကို နယ်သာလန်နိုင်ငံ သည်ဟိတ်မြို့က အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တရားရုံး (ICJ) မှာ အင်္ဂါနေ့က စတင် စစ်ဆေးခဲ့ ပါတယ်။

June 6 ။ ယူကရိန်းနိုင်ငံတောင်ပိုင်း Kherson မြို့အနီးက ပင်မ ရေကာတာကြီးဟာ အင်္ဂါနေ့က ပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီပေါက်ကွဲခဲ့တဲ့အပေါ် ယူကရိန်းနဲ့ ရုရှားတို့ကအပြန်အလှန် စွပ်စွဲမှုတွေလုပ်နေကြပါတယ်။

ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် ကန်ချနဘူရီပြည်နယ်ထဲမှာရှိတဲ့ နေအိမ်တလုံးကို ထိုင်းအထူးနှိမ်နင်းရေး ရဲတပ်ဖွဲ့တွေက ဝင်ရောက်စီးနင်းပြီး လူသတ်မှုနဲ့အလိုရှိနေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသား ငါးဦးကို ဖမ်းဆီးခဲ့ကြောင်း ထိုင်းရဲတပ်ဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ လူသတ်မှုကျူးလွန်ခဲ့သူတွေဟာ ၁၉၉၉ခုနှစ်ကာလက နာမည်ကြီးခဲ့တဲ့ God's Army တပ်ဖွဲ့ဟောင်းတွေဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံဟာ အစ္စရေးအတွက်အကြီးဆုံးခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်သလို၊ အီရန်ကို နူကလီယားလက်နက်ထုတ်လုပ်ရရှိခွင့် ဘယ်တော့မှ ခွင့်ပြုမှာမဟုတ်ဘူးလို့ အမေရိကနိုင်ငံခြားရေဝန်ကြီး ဘလင်ကန်ကပြောပါတယ်။

June 5 ။ အိန္ဒိယ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Rajnath Singh (ရာချ်နသ် ဆင်းဂ်) နဲ့ အမေရိက ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Lloyd Austin တို့ဟာ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေကို တိုးမြှင့်နိုင်ဖို့အတွက် နယူးဒေလီမှာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

June 4 ။ ဇွန်လ (၄)ရက်နေ့ဟာ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ၁၉၈၉ ခုနှစ်က တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသူတွေ စတင်ခဲ့တဲ့ ဒီမိုကရေစီရေးအုံကြွဆန္ဒပြပွဲကြီး နှိမ်နင်းခံခဲ့ရတဲ့ ၃၄ နှစ်မြောက်နှစ်ပတ် လည်နေ့ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်နဲ့ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံကြားမှာ စစ်ရေးကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အငြင်းပွားမှုတွေကို အမြန်ဆုံးဖြေရှင်းဖို့ သဘောတူလိုက်တယ်လို့ ဂျပန်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Yasukasu Hamada က ဒီနေ့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

June 3 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ နှစ်ပေါင်း ၂၀ အတွင်း အဆိုးဝါးဆုံး ရထားတိုက်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့တာမှာ ၃၀၀ နီးပါး သေဆုံးပြီး ထောင်ဂဏန်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသွားပါတယ်။

စင်္ကာပူမှာကျင်းပနေတဲ့ အာရှဒေသဆိုင်ရာ အကြီးကျယ်ဆုံး လုံခြုံရေးဆွေးနွေးပွဲကြီးဖြစ်တဲ့ Shangri-La Dialogue ဆွေးနွေးပွဲကြီးမှာ အင်ဒို ပိစိဖိတ်ဒေသမှာ အမေရိကရဲ့ ဦးဆောင်မှုဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Austin ကမိန့်ခွန်းပြောကြားခဲ့တာမှာ လွတ်လပ် ပွင့်လင်းတဲ့ အင်ဒို ပစိဖိတ်ဒေသ ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အနာဂါတ်အမြင်နဲ့ ဒေသတွင်းမှာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့ နိုင်ငံတွေ ပိုများလာတယ်လို့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

June 2 ။ ကမ္ဘာတဝန်း ဝင်ငွေနည်းနိုင်ငံတွေမှာ အလုပ်အကိုင်နဲ့ လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုတွေ မလုပ်ရင် အလုပ်လက်မဲ့ပြဿနာ ပိုပြီးမားနိုင်တယ်လို့ ILO နိုင်ငံတကာအလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အရှေ့နဲ့ အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံတွေမှာ တရားမဝင် စိတ်ကြွဆေးပြားတွေကို ဈေးကွက်ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ ပြောင်းလဲရောင်းချနေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ ရာဇဝတ်မှုနှိမ်နှင်းရေး အဖွဲ့ UNODC ကသတိပေးလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံကို သွားရောက်ခဲ့တဲ့ Tesla အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် အီလွန်မာ့စ်ဟာ ရှန်ဟိုင်းမြို့ကနေ ထွက်ခွာခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့ ၂ ရက်ကြာခရီးစဉ်ကို အဆုံးသတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီခရီးစဉ်အတွင်းမှာ အီလွန်မာ့စ်ဟာ ရာထူးအမြင့်ဆုံး ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ် အပါအဝင် ချိုင်းနားအစိုးရ အကြီးတန်းအရာရှိတွေနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး လျှပ်စစ်ကား ထုတ်လုပ်ရေး အပါအဝင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဆိုင်ရာတွေ ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

June 1 ။ NATO အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ဖို့ လျှောက်ထားတဲ့ ဆွီဒင်နိုင်ငံ အတွက်ရည်ရွယ်ပြီး အမေရိကသမ္မတ Joe Biden က တူရကီသမ္မတ Recep Tayyip Erdogan နဲ့ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ဖို့ ကမ်းလှမ်းလိုက်ပါတယ်။ တူရကီရဲ့ ရွေးကောက်ပွဲမှာ ထပ်မံအနိုင်ရတဲ့ သက်တမ်းရှည်ကြာသမ္မတဟာ NATO အဖွဲ့ဝင် ခန့်မှန်းရခက်ခဲတဲ့ ခေါင်းဆောင်တဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

May 31 ။ မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို ၃နိုင်ငံက ဗီဇာသက်တမ်းကုန်တဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ၂သိန်းကျော်ကို အစိုးရသစ်မဖွဲ့ခင် ကြားကာလမှာ သက်တမ်း ၂လ တိုးနေထိုင်ခွင့်ပြုတယ်လို့ ထိုင်းအစိုးရ ကြေငြာခဲ့ပါတယ်။

မိုးခ မုန်တိုင်းဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ကမ္ဘာ့ စားနပ်ရိက္ခာ အဖွဲ့ (WFP) နဲ့ သူ့ ရဲ့ မိတ်ဘက် ဒေသခံ အဖွဲ့အစည်းတွေ က လူပေါင်း ၂ သိန်း ၃ သောင်းကျော် ကို စားနပ်ရိက္ခာ အကူအညီပေးခဲ့တယ်လို့ WFP က သတင်းထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

May 30 ။ မြန်မာ အပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတွေမှာ အစိုးရတွေနဲ့ အဖွဲ့အစည်းတချို့ဟာ အင်တာနက် အွန်လိုင်း နည်းပညာတွေကို အသုံးချပြီး အတိုက်အခံတွေကို စောင့်ကြည့် ထိန်းချုပ်တာ၊ အနှောက်အယှက် ပြုတာတွေ ပိုပြီး တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် တွေ့လာနေရတဲ့အကြောင်း ကုလသမဂ္ဂက သတိပေး ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ အကြီးမားဆုံး ကျောက်မျက်ရတနာ လက်လီရောင်းချနေတဲ့ ကုမ္ပဏီပေါင်း (၄၀) ကို သူတို့ ရောင်းချနေတဲ့ ကျောက်မျက်တွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံက ထွက်တာမဟုတ်ပါဘူးဆိုတာ သက်သေပြဖို့ Burma Campaign UK အဖွဲ့ကတောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းတိုက်ပွဲတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှတ်ချက်ပြုခဲ့တဲ့ အမေရိက အထက်လွှတ်တော်အမတ် Lindsey Graham ကို ရုရှားပြည်ထဲရေး ဝန်ကြီးဌာနက ဖမ်းဝရမ်းထုတ်လိုက်ပါတယ်။

May 29 ။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်က မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်က စစ်ဆင်ရေးအတွင်း ရိုဟင်ဂျာတွေအပေါ် ကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုတွေအတွက် Facebook ကုမ္ပဏီမှာလည်း တစိတ်တပိုင်း တာဝန်ရှိခဲ့တာကြောင့် နစ်နာမှုတွေကို ကုစားဖို့ လိုတယ်လို့လည်း AI အဖွဲ့ရဲ့ နည်းပညာဆိုင်ရာ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးက ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေတာကြောင့် စားနပ်ရိက္ခာ မလုံလောက်မှုနဲ့ လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီလိုအပ်နေတဲ့ အခြေအနေ ပိုပြီး ဆိုးရွားလာနိုင်တဲ့အကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ စားနပ်ရိက္ခာအဖွဲ့ FAO က သတိပေးထားပါတယ်။

May 28 ။ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွေမှာ ဝင်ရောက်တိုက်ခတ်ခဲ့တဲ့ မိုးခဆိုင်ကလုန်း မုန်တိုင်းဒဏ်ခံလိုက်ရတဲ့ သူတွေကို လူသားချင်းစာနာတဲ့ အကူအညီတွေပေးကြဖို့ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ဖရန့်စစ်က ဝတ်ပြုဆုတောင်းပြီး ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကအစိုးရ အသုံးစရိတ်အတွက် ချေးယူနိုင်မယ့် ငွေပမာဏကို တိုးမြှင့်ဖို့အတွက် ဥပဒေပြုရေးကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒန်နဲ့ အောက်လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌ Kevin McCarthy တို့ကြားမှာ မူအားဖြင့် သဘောတူညီမှုရသွားခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

May 27 ။ Computer တွေ အီလက်ထရောနစ် ပစ္စည်းတွေမှာသုံးတဲ့ semiconductor တွေ ဈေးကွက်ထဲမှာ ဖြည့်ဆည်းနိုင်မှု ပြတ်တောက် မသွားအောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ တိုးမြှင့်လုပ်သွားဖို့ ချိုင်းနားနဲ့ တောင်ကိုရီးယားကြား သဘောတူညီခဲ့ကြပါတယ်။

ယူကရိန်းနိုင်ငံနဲ့ နယ်နမိတ်ခြင်းထိစပ်နေတဲ့ ရုရှားနိုင်ငံတောင်ပိုင်း Belgorod ဘဲဂရော့ ဒေသကို ယူကရိန်းဖက်ကနေ အဝေးထိန်းဒရုန်း၊ အမြောက်၊ မော်တာ လက်နက်ကြီးတွေသုံးကာ တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်လို့ ယူကရိန်းအာဏာပိုင်တွေက သောကြာနေ့မှာ ပြောပါတယ်။

May 26 ။ အမေရိက ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီး Gina Raimond နဲ့ ချိုင်းနား ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီး Wang Wentao တို့ ကြား ချိုင်းနား အမေရိက ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး ကိစ္စရပ်တွေနဲ့ ပတ်သတ်လို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ အနှစ်သာရရှိရှိ ဆွေးနွေးနိုင်ခဲ့ကြတယ်လို့ အမေရိက ကူသန်းရောင်းဝယ်ရေးဌာနက ကြာသပတေးနေ့မှာ ကြေညာချက် ထုတ်ပါတယ်

ရုရှားနဲ့ ဘီလာရုစ် နှစ်နိုင်ငံဟာ ဘီလာရုစ်မှာ ရုရှားရဲ့ နည်းဗျူဟာမြောက် နျူကလီးယားလက်နက်တွေကို သိမ်းဆည်းထားရှိမယ့် သဘောတူညီချက် တရပ်ကို ကြာသပတေးနေ့မှာ လက်မှတ်ရေးထိုးလိုက်ပါတယ်။

May 25 ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်းက သံဖြူ အဓိက ထုတ်လုပ်တဲ့ ဝ ဒေသမှာ သံဖြူ ထုတ်လုပ်မှုတွေ ဒီနှစ် နှောင်းပိုင်း ဆိုင်းငံတော့မယ့် အစီအစဉ်ကြောင့် စိုးရိမ်မှုတွေ ပိုများလာနေတာနဲ့အမျှ သံဖြူဈေး သိသိသာသာ တက်သွားပါတယ်။

ဖလော်ရီဒါပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Ron DeSantis က ၂၀၂၄ ခုနှစ် သမ္မတရွေးကောက်ပွဲအတွက် ရီပတ်ဘလီကန်ပါတီတွင်းမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ပါတီထဲမှာ သမ္မတဟောင်း ဒေါ်နယ်ထရမ့်ရဲ့ အဓိက ပြိုင်ဘက် ဖြစ်လာပါတော့မယ်။

May 24 ။ မိုးခမုန်တိုင်းဒဏ်သင့်ဒေသတွေအတွက် အာဆီယံပေးတဲ့အကူအညီပစ္စည်းတွေကို စင်္ကာပူလေတပ်ပိုင် C 130 သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလေယာဉ်နှစ်စင်းနဲ့ပို့ဆောင်ပေးခဲ့တယ်လို့ စင်္ကာပူအခြေစိုက် The Strait Times သတင်းစာကဆိုပါတယ်။

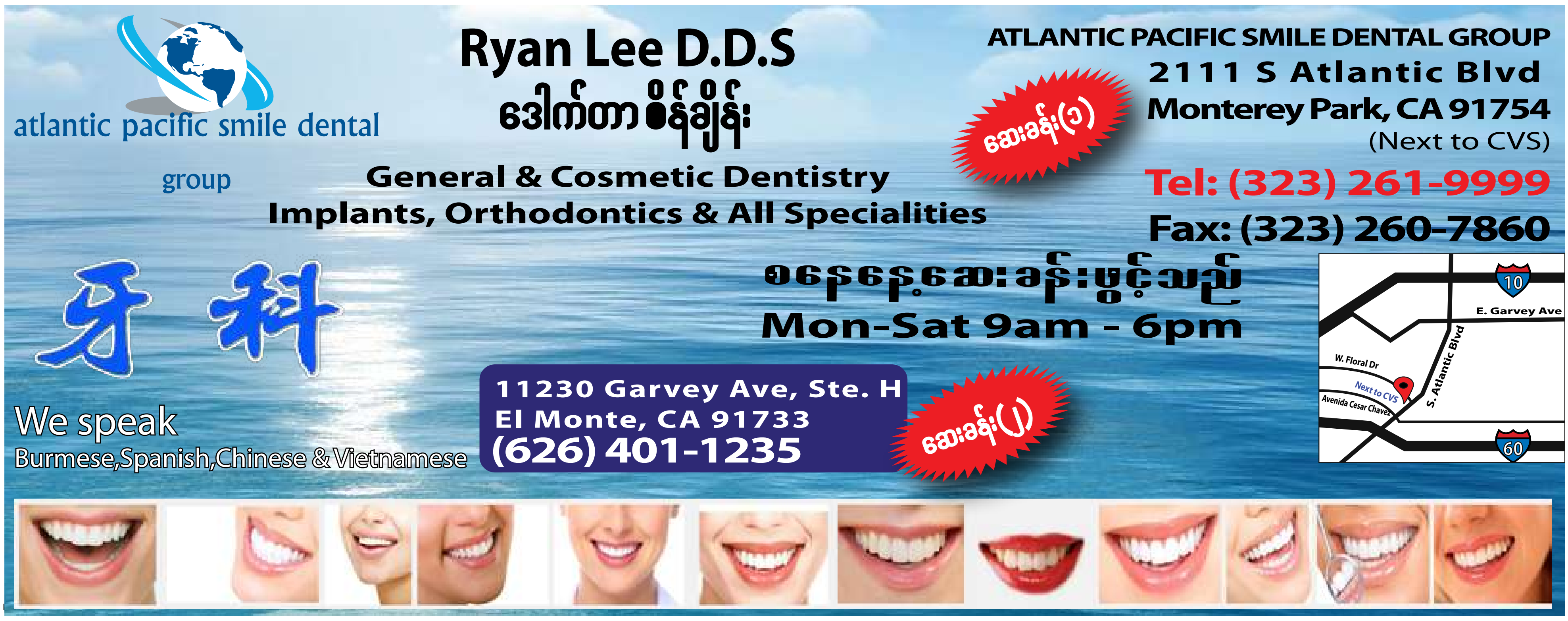
May 23 ။ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် နာရင်ဒရာမိုဒီဟာ ပါပူဝါနယူးဂီနီမှာ ကျင်းပတဲ့ ပစိဖိတ်ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ ထိပ်သီး အစည်းအဝေးကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

May 22 ။ ပါတီခေါင်းဆောင် Pita Limjaroenrat (ပီတာ လင်ဂျာရိုရန့်) ဟာ Pheu Thai ပါတီ အကြီးအကဲ Chonlanan Srikaew (ချွန်လန် နမ်စရီကွာ) အပါအဝင် နိုင်ငံရေးပါတီ ခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ ဘန်ကောက်မြို့တော်မှာ နားလည်မှု စာချွန်လွှာ လက်မှတ်ရေးထိုးလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းအထက်လွှတ်တော်အမတ် Upakit Pachirirangkun ကို ငွေမဲခဝါချမှု၊ နောက်ထပ်ဆက်စပ်ရာဇဝတ်မှုစွဲချက်တခုတို့နဲ့ အမှုတင်အရေးယူဖို့ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးမှူးတွေကဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတယ်လို့ ထိုင်းရှေ့နေချုပ်ရုံး ပြောခွင့်ရသူပြောဆိုတာကိုးကားပြီး ဘန်ကောက်ပို့စ်သတင်းစာမှာရေးပါတယ်။

May 21 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စုအနေနဲ့ ယူကရိန်းနိုင်ငံကို နောက်ထပ် ဒေါ်လာ ၃၇၅ သန်းတန်ဖိုးရှိတဲ့ စစ်ရေးအကူအညီတွေ ပေးမယ်လို့ အမေရိကသမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒန်က ဒီနေ့မှာ ကြေညာလိုက်ပါတယ်

ချိုင်းနားအနေနဲ့ ရုရှားကို စစ်ရေးအကြမ်းဖက်မှုတွေရပ်ဆိုင်းပြီး ယူကရိန်းကနေ ရုရှားတပ်တွေ ပြန်ရုပ်သိမ်းအောင် ဖိအားပေးဖို့ G 7 ထိပ်သီး ၇ နိုင်ငံခေါင်းဆောင်တွေက ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ကျင်းပနေတဲ့ ထိပ်သီးအစည်းဝေးမှာ တိုက်တွန်းလိုက်ကြပါတယ်။

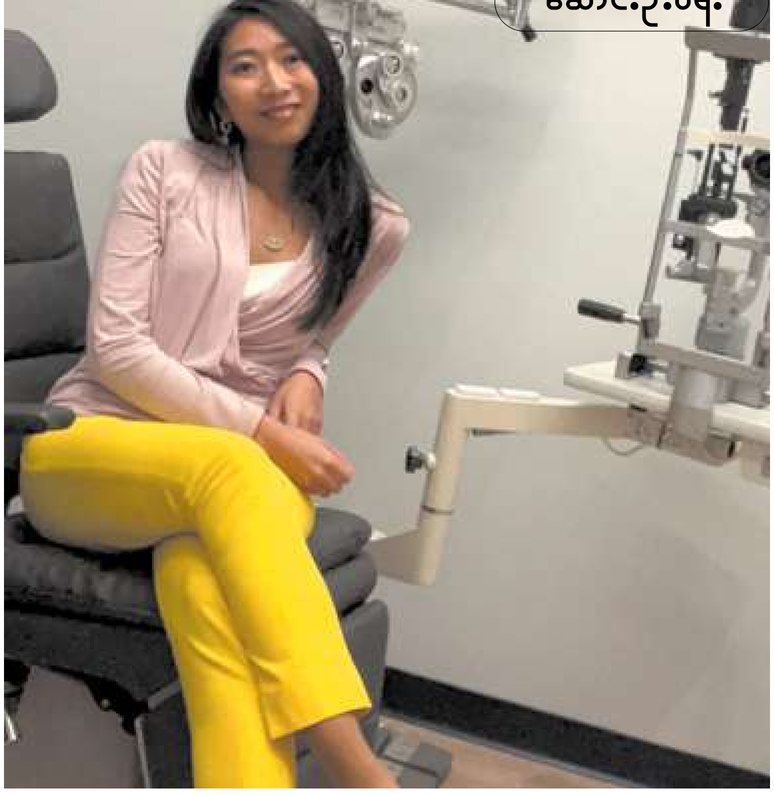

atlantic pacific smile dental
group
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
ဆေးခန်း(၁)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860
牙 科
စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm
We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese
11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235
ဆေးခန်း(၂)
10
E. Garvey Ave
W. Floral Dr
S. Atlantic Blvd
Next to CVS
Avenida Cesar Chavez
60

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ
Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး။ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏ ၁၀လစာကုန်ကျစရိပ်ပင်မရှိ။
သင့်တွင်....
Idea စီးပွားရေးအမြင်နှင့်အဆက်အသွယ်-အရင်းအနှီးရှိသည်။
မိမိတွင်... အမေရိကား၏နှစ်၂၀ နည်းပညာအတွေ့အကြုံရှိပါသည်။
အင်တာနက်မှ ငွေပေး/ယူ ။ပစ္စည်းပို့ /သွင်းကိစ္စများကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။
ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။
http://www. ? .com
FedEx Express
ups
UNITED STATES POSTAL SERVICE
SUPPORT
SEO
MARKETING
WEB DEVELOPMENT
LOGO DESIGN
yelp
VISA
DISCOVER
Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

RE/MAX®
Innovations
BUY
SELL
INVEST
Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊
RE/MAX HALL OF FAME
Re/Max Hall of Fame
PLATINUM CLUB TEAM AWARD
Re/Max Platinum Awards
2022
2021 2020
2019 2018
Call Sandar West!
Your 22+ Years'
Real Estate Veteran
RE/MAX
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၂ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မည်သည့်အိမ်ဈေးနှုန်းကိုမဆို
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။
Sandar West
Realtor® (DRE # 01334160)
909-816-3257
WestSandar@gmail.com
www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest

မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန် Dr. Kay T. Khine

ဆောင်းဦးပန်း



ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ California ပြည်နယ်၊ Pasadena မှာ မျက်စိအထူးကုဆေးခန်းဖွင့် Focus Eye Center ဖွင့်ထားတဲ့ မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန် Dr. Kay T. Khine, MD နဲ့ အမေးအဖြေအစီအစဉ်ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ Dr. Kay T. Khine ဟာ US ပညာရေးကို အခြေခံပညာအလယ်တန်းကနေစပြီးသင်ယူရရှိခဲ့တာဖြစ်တဲ့အတွက် ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ့ရဲ့ဆွေးနွေးချက်တွေနဲ့ မျက်စိရောဂါကျန်းမာရေးအသိပညာပေးအဖြေတွေကိုလည်း စာဖတ်သူများအတွက် မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

Q: 1 Dr. Kay T. Khine ရဲ့ Focus Eye Center ဆေးခန်းကို ဘယ်တုန်းကစဖွင့်ခဲ့လဲ။ လူနာတွေအတွက် ဘယ်လိုဆေးကုသမှုတွေပေးလဲ။

ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းကို ဧပြီ၊ ၂၀၂၂ က စပြီးဖွင့်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးခန်းမှာထိုင်တဲ့ ကျမတို့ဆရာဝန်နှစ်ယောက်လုံးက မျက်စိခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေပါ။ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်အထူးကုတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့ဆေးခန်းက Insurance ကို PPO လက်ခံပါတယ်။ လူနာတစ်ယောက်ကိုကြည့်ရင် ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်လောက် To Page 21

ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက် ရှင်ပြုရဟန်းခံအလှူ

Indiana ပြည်နယ်၊ Indianapolis တွင်တည်ရှိသော ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက် ရှင်ပြုရဟန်းခံအလှူကို ကျင်းပခဲ့ရာ အလှူရှင် ဦးနီအောင်နှင့် ဒေါ်မလှဦးတို့၏ သားသုံးယောက်၊ ဦးမိုးကျော်နှင့်ဒေါ်စန္ဒာမိုး တို့၏ သားတယောက်တို့ကိုသာမဏေ ဘောင်အတွင်းသွတ်သွင်းခဲ့ပြီး ဦးနိုင်ဝင်းနှင့် ဒေါ်လဲ့လဲ့ခိုင်တို့က ရဟန်းဒကာ၊ ရဟန်းအမအဖြစ်ခံယူကာ RFA သတင်းထောက် စောဖိုးခွါး က ရဟန်းခံခဲ့သည်။ ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတွင် နှစ်စဉ် စုပေါင်းရှင်ပြုပွဲများကျင်းပပြီး ပုဂ္ဂလိက အလှူရှင်ရှိလျှင် ပုဂ္ဂလိကကို ဦးစားပေးပြီး၊ ယခုနှစ်တွင် ပုဂ္ဂလိကအလှူအဖြစ် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်၁၀၊ ၁၁၊ နေ့များတွင် ရခိုင်ရိုးရာစည်တော်များဖြင့် ရိုးရာအတိုင်းကျင်းပခဲ့သည်။ ယခုနှစ် ရှင်ပြုပွဲတွင် ခမီ ကရင် ကချင် ချင်းစသော တိုင်းရင်းသားများ ပါဝင်ကျင်းပခဲ့သည်။

"ရှင်ပြုမင်္ဂလာကျင်းပရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပြည်ပတွင် မွေးဖွားကြီးပြင်းကြသော သားသမီးများအတွက် မိမိတို့ဘာသာ သာသနာကို နှစ်နှစ်ကာကာ သိရှိနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်" ဟု ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်ကျောင်းထိုင်၊ အရှင်ကုဏ္ဍလက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အင်ဒီယားနားပြည်နယ် အင်ဒီယားနားပိုလိစ်မြို့တွင်ရှိပြီး၊ ဆရာတော်ဦးကုဏ္ဍလနှင့် ဒါယကာဒါယိကာမတို့မှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက် (Indianapolis)

BADA, Help Myanmar Food Bazaar ငါတို့ ပြည်ကို ငါတို့ ကူမယ်ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

Photo: Gary Rocchio

Burmese American Democratic Alliance နှင့် Help Myanmar Food Bazaar တို့စီစဉ်သည့် ငါတို့ပြည်ကကို ငါတို့ကူမယ်ရန်ပုံငွေစုပေါင်း ဈေးရောင်းပွဲကို ဇွန်၁၈၊ ၂၀၂၃၊ မနက်၁၀နာရီမှညနေ၃နာရီထိ Newarl Pavillion တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစုများက ဈေးဆိုင်ခန်းများဖွင့်ပြီး ရောင်းချခဲ့သည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်လည်း ပါဝင်ကာ တော်လှန်ရေးသီချင်းများသီဆိုခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေး အထိမ်းအမှတ်အတွက် ခိုဖြူများလွှတ်ခြင်းနှင့် ဇွန်၁၉တွင်ကျရောက်သည့် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ ၇၈နှစ်မြောက်မွေးနေ့အကြိုကိတ်မုန့် ခွဲခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေ $ 27, 822 ရရှိခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်အတွင်းလိုအပ်သောနေရာများသို့ပေးပို့လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။

http://hintharinc.com

https://www.garveydentalgroup.com

Dr. NYI NYI WIN DDS
Dr. PHUU PWINT HAN DDS, PhD

GARVEYDENTAL GROUP

မြန်မာ-အမေရိကန်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကျနော်တို့၏ Garvey Dental Group မှ အရည်အသွေးမြင့်လက်ရာ၊ ရိုးရှင်း၍ ပွင့်လင်းမြင်သာသော ကုထုံးတို့ဖြင့် တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်ပါရစေ။

DENTI-CAL နှင့် PPO Insurances များ လက်ခံ ပါသည်။
Insurance မရှိသူများ အား Digital X-Ray, Examination and Consultation အပြင် လိုအပ်သောကုသမှုများကို အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

OPEN Saturday

9866 Garvey Ave Ste #A
El Monte, CA 91733
626-350-6222
626-350-9881

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

We LOVE to See You Smile!

Mon to Wed 9:00 am - 6:00 pm
Saturday 9:00 am - 4:00 pm
Closed on Sunday

Is Your Business Ready For the NEW TAX CHANGES?

The new tax change laws don't have to be scary but can actually benefit your business!

Don't get caught with the wrong accountant doing your taxes this year

Kaung Myat Win, CPA
Call us at 415-952-7106 We Speak Burmese!
wintaxservices.com
kwin@wintaxservices.com
1647 Willow Pass Rd, Suite 271 Concord, CA 94520

WIN TAX SERVICES

5 QUESTIONS YOU ABSOLUTELY NEED TO ASK YOUR ACCOUNTANT
1. Can I deduct the same things I did last year?
2. Are there any new deductions for small business owners?
3. Do I have the correct business entity structure that will be most beneficial for my overall tax liabilities?
4. Are the tax rates lower than last year?
5. How do the 2018 tax changes affect my self-employed business?

https://thinmyat.com

Thin Myat Feeling Burmese

We Ship to All States
Free Shipping Order above $79.99

FLAT RATE $7.5 FOR ORDER UNDER $79.99
STATES QUALIFIED FOR $3.99 SHIPPING
WITH MINIUM PURCHASE OF $50
CT,DC,DE,MA,MD,NC,NH,NJ,NY,PA,RI

Thinmyat.com

မြန်မာအစားအစာလေးတွေ တမ်းတတဲ့အခါ
Thinmyat တို့ကိုသတိရပါနော်

အမျိုးအစားစုံလင်သော မြန်မာအစားအသောက်များကို online မှစိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

contact us @
+1-717-877-3755
thinmyatusa@gmail.com
https://www.facebook.com/ThinMyatUSA
ThinMyatUSA

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.
Your Connection to the World CST# 2055449-40

168 S. San Gabriel Blvd. Ste # B
San Gabriel, CA 91776, USA
Tel: +1 (626) 285-9739 Fax: +1 (626) 285-9743

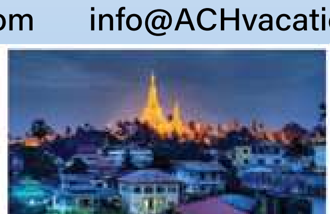
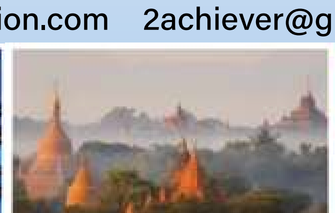
TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

28 Years of Excellent Services

CHINA AIRLINES
AIR CHINA 中国国际航空公司
A STAR ALLIANCE MEMBER

✔ အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
✔ မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
✔ မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ
အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

www.ACHvacation.com info@ACHvacation.com 2achiever@gmail.com www.ToursUniverse.com info@ToursUniverse.com

Chaw K Khine Htet

ယခုလ အလှပန်းအတွက် မြန်မာနိုင်ငံကနေ US ကိုကျောင်းလာတက်နေတဲ့ မချော ကေခိုင်ထက် အကြောင်းဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကျမနာမည်ကတော့ ချောကေခိုင်ထက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါက်တာဦးညီညီအောင်နဲ့ဒေါ်လွင်လွင်အောင်တို့ရဲ့တစ်ဦးတည်းသောသမီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒဂုံတက္ကသိုလ်မှာ ဥပဒေပညာ(ပဋ္ဌမနှစ်)အထိတက်ရောက်ခဲ့ပြီး လက်ရှိ San Bruno က Skyline College မှာ Business Administration ဘာသာနဲ့ တက်ရောက်နေပါတယ်။ ကျမ US ကို ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၂၂ မှာရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းတက်ဖို့ရောက်လာတာပါ။ ဒီမှာ အဒေါ်တို့နဲ့အတူတူ နေတာကြောင့် စားရေးသောက်ရေး၊ နေရေးထိုင်ရေးအခက်အခဲမရှိခဲ့ပါဘူး။ ပထမဆုံးကျောင်းတက်တဲ့နေ့ကတော့ အနည်းငယ်စိတ်လှုပ်ရှား မှုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ US မှာ မမေ့နိုင်တဲ့အဖြစ်အပျက်ကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အများကြီးပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်။

ကျမ US ရောက်တဲ့အခါမှာ မြန်မာ Community မှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့ပါတယ်။ One Myanmar Community ကပြုလုပ်တဲ့ Mid Autumn Harvest Festival မှာ အကနဲ့ပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ စံပြထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အဒေါ် Jasmine Oo ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဒေါ်ရဲ့ဆုံးမမှုကြောင့် ကျမလဲ ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးတွေပိုကောင်းလာခဲ့ပါတယ်။။ အဒေါ်က ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းပြီး စည်းကမ်းကြီးတယ်။ ကျမရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ကတော့ Financial Analyst ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။

US ကို ဆွေမျိုးမရှိဘဲ တယောက်ထဲကျောင်းလာတက်မယ်ဆိုရင်တော့ အစပိုင်းမှာ အခက်အခဲတွေကြုံရမှာ အများကြီးပဲ။ ကျမက ဦးလေးနဲ့ အဒေါ်ရှိလို့ အခက်အခဲအများကြီးမကြုံခဲ့ရပေမယ့် ကိုယ့်စားရိတ်အတွက်ကိုယ်ကြိုးစားရှာဖွေရတာတွေရှိပါတယ်။ အလုပ်တဘက်၊ ကျောင်းတဘက် နဲ့က ထင်သလောက်မလွယ်တာမို့ အမှန်တကယ်အပင်ပန်းခံနိုင်မှ အဆင်ပြေမှာပါ။ US မှာ လွယ်လွယ်နဲ့ရတာရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှုပေါ် မူတည်ပြီးတော့လည်း အများကြီးတိုးတက်ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ စာတခုထဲမဟုတ်ဘဲအပင် ပန်းလဲခံနိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးမှ ဒီကိုလာမယ်ဆိုရင် အများကြီးအဆင်ပြေမှာပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်ရှင့်။

From P1 Burma Day

(State Senate District 15) တို့တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် Dana Kyine Lian က ဆောင်ရွက်ခဲ့ သည်။ အသံအင်ဂျင်နီယာအဖြစ် ကိုမျိုးညွန့်က တာဝန်ယူခဲ့သည်။ State Capitol က လွှတ်တော်အမတ်များ ရုံးဖွင့်သည့်နေ့ကိုသာ ရက်ချိန်းပေးသောကြောင့်တနင်္လာနေ့ဖြစ်သော်လည်း Northern California မှသာမက Central Valley နှင့် တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားမှ မြန်မာအင်အား၆၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဒေါ် Yasmin Yanya က အဖွင့်နှုတ်ခွန်းဆက်စကားကိုပြောကြားခဲ့ပြီး အခမ်းအနားကို မြန်မာ-အမေရိကန် Second generation အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများဖြစ်ကြသည့် Maung Min Htun, Christina Tun, Rebecca Liu, KaiTamsin Aye Bwor တို့က နိုင်ငံတော်သီချင်း The Star-Spangled Banner သီဆိုပြီးဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် Senator Ben Allen က မြန်မာပြည်အရေးကိစ္စအတွက် ထိထိရောက်ရောက်တရားစီရင်အရေးယူခြင်း မရှိသေးသည်ကို စိတ်ပျက်မိကြောင်း၊ သို့သော်လည်း မြန်မာပြည်သူများ ၏ စစ်အာဏာရှင်တော်လှန်ရေးကအောင်မြင်မှုများရရှိနေခြင်းအတွက် အားရမိကြောင်း၊ သူ့ကို မြန်မာပြည်အရေးကိုထောက်ခံပေးနေသူမိတ်ဆွေအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပါရန်နှင့် မြန်မာပြည်အကြောင်းကို ဆက်လက်ထုတ်ဖော်နေမည်ဖြစ်ကြောင်း ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ Senator Ben Allen သည် လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုများအတွက်ဦးဆောင်သူတဦးဖြစ်ရာ မြန်မာပြည်အရေးကိစ္စအတွက် စိတ်ဝင်တစားရှိလှသူဖြစ်သည်။

Senator Dave Cortese က မြန်မာပြည်တွင် ဘာလူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုမှ မရှိသလို သွင်းကုန်၊ ထုတ်ကုန်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာပုံမှန် လည်ပတ်နေခြင်း မျိုး မဖြစ်

To Page 23

San Francisco, Multicultural Spring Festival ကျင်းပ

Southeast Asian Arts And Culture Coalition က စီစဉ်သည့် Multicultural Spring Festival ယဉ်ကျေးမှုစုံ နွေဦးပွဲတော်ကို မေ ၂၀၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က Tenderloin Recreation Center, San Francisco တွင် မနက်၁၀နာရီမှညနေ၄နာရီထိ ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စား One Myanmar Community မြန်မာကွန်မြူနီတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာမှ ယခင်နှစ်များကဲ့သို့ပါဝင်ခဲ့ပြီး နှစ်သစ်ဆုတောင်းမှုအစီအစဉ်တွင် နိုင်ငံအလိုက်ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးများမှဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခဲ့၍မြန်မာနိုင်ငံဗုဒ္ဓဘာသာကိုယ်စားပြု အောင်မင်္ဂလာဆရာတော်ဦးစာဂရနှင့် သံဃာတော်(၂)ပါးကြွရောက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားမှူး(MC)ကိုမြန်မာဘက်မှမအိမ့်သက်မှူးကျော်မင်းက လည်းကောင်း၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုသရုပ်ဖော်အစီအစဉ်တွင် စောင်းတီးနှင့်အဆို မစုဝေ၏ နန်းဘုံသီဟာဘွေ သီချင်းနှင့် အက မဆွေဆွေမြင့်၊ စကားဝါမြေသီချင်းဖြင့် အက မမေမီဝင်းသက်၊ မန်းတောင်ရိပ်ခိုသီချင်းဖြင့် အက မိုးစံ၊မေဖြူ၊ဆွေဆွေမြင့် တို့က ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။

Utica, NY သိက္ခာထပ် ရှင်ပြု အလှူတော်မင်္ဂလာပွဲ မြို့တွင်းရှင်လောင်းလှည့်

New York ပြည်နယ်၊ Utica ရှိ မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် သိက္ခာထပ် ရှင်ပြု အလှူတော်မင်္ဂလာကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်၁၇၊ ၁၈နေ့ များတွင်ကျင်းပခဲ့ရာ အလှူဒါယကာ ဦးစိန်ရွှေ + အလှူဒါယိကာမ ဒေါ်ခင်အေး၊ ဦးသန်းစိုး+ ဒေါ်မိုးမိုးလွင် မိသားစုတို့က သာမဏေနှစ်ပါးကို သာသနာ့ဘောင်သွတ်သွင်းပေးခဲ့ကြပြီး မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရဆရာတော်နှင့် နယူးဇီလန်ဆရာတော်တို့အား သိက္ခာမင်္ဂလာပြုခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားကို တမူထူးခြားသော အစီအစဉ်အဖြစ် မြင်းများဖြင့် မြို့တွင်းတွင် ရှင်လောင်းလှည့်လည်ခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

Join our team!

WE'RE HIRING

AFC Franchise Corp.

Administrative Assistant

Regional / Assistant Sushi Manager

Hot Food Supervisor

Food Safety Auditor

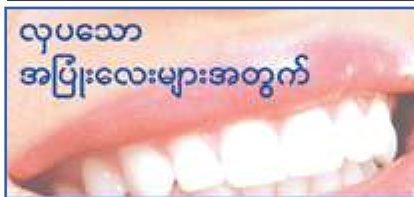
Sushi Chefs

Visit us www.afcsushi.com

Email jobs@afcsushi.com

Bilingual Needed! English/Burmese

https://afcsushi.com/contact-us/#career_sec



လှပသော အပြုံးလေးများအတွက်

CENTRAL GARVEY FAMILY DENTAL

Dr. Ronald Kuo D.D.S ဇော်မင်းလတ်

Dr. Chloe Kuo D.D.S., Ph.D ညွန့်ညွန့်

Opening hour:
Tuesday: 10 am to 6 pm
Thursday: 10 am to 6 pm
Saturday: 9 am to 3 pm
Monday: by appointment
Sunday: by appointment

MEDI-CAL DENTAL, PPO INSURANCES
NO INSURANCE, DISCOUNT PRICE
လက်ခံပါသည်၊

10354 Garvey Ave B, El Monte, CA 91733

http://CentralGarveyFamilyDental.com (626) 350 8366

မြန်မာ့စားဖွယ် BURMESE KITCHEN

Vegetarian-Friendly Restaurant

Since 2006

3815, Geary Blvd
San Francisco, CA 94118

(415) 474-5569

Authentic, homestyle Burmese cuisine in the Inner Richmond.
Good food. Good prices. Good people.
Burmese cuisine is gracious, fragrant and poised.
A simpler balance of the Asian palette.. ginger, garlic, shallots, lemongrass, coconut milk, chili, tamarind

မြန်မာဆန်သော မြန်မာ့အစားအစာများ

Lunch - 11:30 Am to 3:00 pm (Sat & Sun)
Dinner - 5:00 pm to 10:00 pm (Tue-Sun)
Closed on Monday.

burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း

- Complete Dental Care for Adults and Children
- Fillings, Crowns, Bridges, Root Canals, Dentures, Oral Surgery
- Implant Restorations
- Orthodontics + Invisalign
- Teeth Whitening ZOOM!

Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS

www.fremontdds.com

Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Dixon Landing Family Dental Care

Maung Maung Thaw, DDS, FACD, DABOI, FAAID
Diplomate, American Board of Oral Implantology
Fellow, American Academy of Implant Dentistry
Health Sciences Associate Professor
Department of Preventive and Restorative Dental Sciences
UCSF, School of Dentistry

1786 Millmont Drive
Milpitas, CA 95035
Ph: (408) 942-7791
Fax: (408) 946-7964
dixonlandingdental@yahoo.com

Our office hours are:

SUNDAY, MONDAY	CLOSED
TUESDAY--FRIDAY	10:00 AM - 7:00 PM
SATURDAY	8:00 AM - 4:30 PM

Navigational Implant Surgery **X-GUIDE** ၏
3D dental technology CBCT ၏တို့ ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး
SF Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများ၏ သွားကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူပါရစေ..

www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

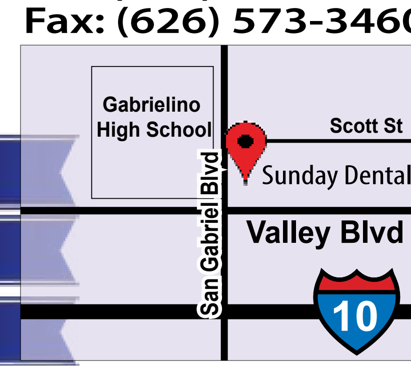
Michael Maung Aung DDS
မောင် မောင် အောင်
sundaydental@yahoo.com
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အထူးနှုန်း
တနင်္ဂနွေဖွင့်ပေးပါသည်။

1434 S San Gabriel Blvd
San Gabriel, CA 91776
Tel: (626) 571-8210
Fax: (626) 573-3460

DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED

AMPLE FREE PARKING

AVAILABLE SUNDAY



Ledu Restaurant

Healthy Delicious

မြန်မာပြည်ကို အလွမ်းပြေတယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုး၊ကြေးအိုးဆီချက် ပုဇွန်ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်၊ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုတ်တို့ရပါတယ်။

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီဧည့်ခံပွဲအလှူများအတွက်
ဘဲကင်ဆီချက်၊ဘဲကင်ကြေးအိုးဆီချက်၊ဖက်ထုတ်ဆီချက်
Party Trays ကြိုတင်အော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

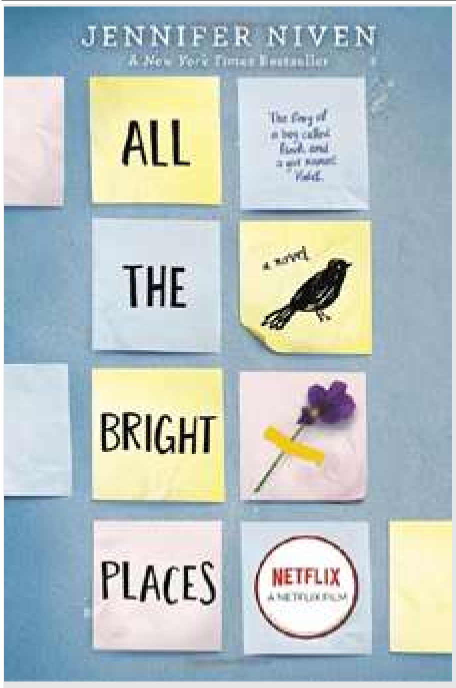
749 Hickey Blvd Pacifica, CA 94044
(650) 355-8218 | (415) 706-3234

All the Bright Places

By: Jennifer Niven

★★★★☆ Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Young adult, Fiction, Novel*



SUMMARY: Theodore Finch is fascinated by death. Every day he thinks of ways he might die, but every day he also searches for--and manages to find--something to keep him here, alive, and awake. Violet Markey lives for the future, counting the days until graduation when she can escape her small Indiana town and her aching grief in the wake of her sister's death. When Finch and Violet meet on the ledge of the bell tower at school--six stories above the ground--it's unclear who saves whom. Soon it's only with Violet that Finch can be himself. And it's only with Finch that Violet forgets to count away the days and starts living them. But as Violet's world grows, Finch's begins to shrink. . . . All the Bright Places is a heart-wrenching, unflinching story of love shared, life lived, and two teens who find each other while standing on the edge.

"All the Bright Places" is one of the most in-depth, heart-aching, poetic, and raw, yet realistic books I've ever read. This story will really hit and make you feel a variety of emotions all at once. It's an incredible book that showcases the story of two teenagers and their battles against mental illnesses, with a hint of romance, adventure, and poetic elements. I absolutely enjoyed experiencing not only one but both characters' personalities through the lens of each chapter. Readers like me get to experience both sides of the story, and the thing that stands out to me the most is the message: you can never know what someone is going through by just looking at them.

The book consistently describes and shows scenes of Theodore (Finch) and Violet's adventures, exploring the wonders of Indiana. During this time, they discover new things about each other, and although their romance is a slow burn, the thing that overpowers that is the immense chemistry both characters carry throughout the book. One of the things that also really drew me towards the book was the in-depth and realistic personas of the characters. Anger, love, sadness, loneliness; in the end, they're both humans experiencing many intense and powerful emotions throughout the book. Although Violet and Finch are polar opposites, their personalities still fit together like two puzzle pieces.

Jennifer Niven touches on sensitive topics like bipolar depression, which truly educated and brought awareness to many readers, including myself. The many secret messages that Jennifer Niven includes in the background also play a role in my liking of this book. Water, which shows up a number of times throughout the story, symbolizes the interconnectedness between life and death. We can see that many scenes involving Finch explore his connection to the color blue and the physical form of water, further describing his mental illness. The way she wrote and brought Finch's character to life had many elements of anger and sadness, yet other elements of an uplifting and bright personality.

"I get into these moods sometimes, and I can't shake them. Kind of black sinking moods. I imagine it's like what being in the eye of a tornado would be like, all calm and blinding at the same time. I hate them." This one sentence I saw from a post online pulled me instantly into the book; I had to read it. However, this book is definitely not an easy read due to its sensitive topics; some metaphors are hard to understand and make you contemplate the paths in your life. This is not your typical high school romance love story– it's unique and slow-burning.

From P 1 S.Fသင်္ကြန်

Fremont Mayor Lily Mei နှင့် အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ်ဖိတ်ကြားထား

သူများမန်းတောင်ရိပ်ခိုသီချင်းကို တေးသံရှင် ဇယံဓ၊ ဘာဘာရာရှူး၊ နန်းခင်ခင်ဇံ၊ ဝင်းနိုင်စိုးနှင့် မစုဝေ၊ မပူစူး၊ မဘုရှည်၊ မလှလှဝင်းတို့က သီဆိုပြီး မဆွေဆွေမြင့် ဦးဆောင်ကာ စုပေါင်းသင်္ကြန်ယိမ်းဖြင့် အခမ်းအနားကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

ဖျော်ဖြေရေးပိုင်းတွင် ယမင်းရောင်စဉ်နှင့်ယိမ်းအဖွဲ့များ၊ မြတ်ပန်းသစ္စာယိမ်း၊ MayThandi Win, Christina Tun, Asiah Thazin Soe, KaiTamsin Bwor တို့၏ ဒေါင်းနဒီယိမ်းအဖွဲ့၊ မြို့ခံတေးသံရှင်များက သင်္ကြန်သီချင်းများ သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ One Myanmar Community အဖွဲ့သားများနှင့် San Francisco Bay Area မှ မြန်မာမိသားစုများ၏ " ပြောမှထိ သိမှနာ" သံချပ်အစီအစဉ်သည်လည်း ပရိသတ်များ၏ အားပေးမှု အထူးရခဲ့သည်။

အခမ်းအနားကို ညနေ ၃ နာရီကျော်တွင် နှုတ်ခွန်းဆက်သီချင်းကို အဖွဲ့လိုက်သီဆိုကာ အောင်မြင်စွာရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။

California ပြည်နယ်၊ San Jose ရှိ Burmese Christian Community Church ၏ ဖခင်များနေ့အခမ်းအနားကို ဇွန်၁၈၊ ၂၀၂၃ခုနှစ် နေ့လယ်၁၂နာရီတွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Pastor Christer Mawia က " Man of God " ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လူသားများသည် ဥစ္စာ၊ ငွေကြေးပကာသန၊ ဂုဏ်ရာထူးများကို ဦးထိပ်မထားဘဲ ခရစ်တော်၌ လုံးဝယုံကြည်ဦးထိပ်ထား အသက်ရှင်နေထိုင်သွားကြောင်းစသဖြင့် အစချီ ဖခင်များနေ့တရား ဒေသနာကို ဟောပြောဝေငှခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် Pastor Christer Mawia က ဖခင်များအတွက်ဆုတောင်းပေးပြီး တက်ရောက်လာသောဖခင် ၂၂ဦးကို ကလေးငယ်များကလက်ဆောင်များ ပေးအပ်ခဲ့သည်။ သတင်း- မသန်းသန်းစိန်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုကျင်စိန်။

Neeraj Sureen
NMLS 345217 - WA State License
Registration#: MLO - 345217
M: (562) 270-1931
neeraj@swmc.com
6131 Orangethorpe Avenue Suite 500
Buena Park, CA 90620

AZ, CA, FL, ID, IL, IN, NJ, NV, NY, OR, TX,WA, WI
တို့တွင်အိမ်-ခြံရင်းနှီးမြုတ်နှံလိုသူများနှင့် REFINANCE လုပ်လိုသူများ မြန်မာ-ပြည်ဖွား ကိုနီရဂ်ျနှင့်မြန်မာလိုယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

Visit swmc.com/tru-terms for TRU Approval® terms and conditions.
The housing and residential financing offered herein is open to all without regard to race, color, religion, gender, sexual orientation, handicap, familial status, or national origin.
Our products and services have no affiliation with or endorsement from any government agency or body.
This information is valid for residents in all states this loan officer is licensed to do business in. Neeraj Sureen is licensed in AZ, CA, FL, ID, IL, IN, NJ, NV, NY, OR, TX, WA, and WI. All products are subject to credit and property approval. Program terms and conditions are subject to change without prior notice. Other restrictions and limitations apply. The content here does not substitute for professional legal, securities, tax or accounting advice. Sun West Mortgage Company, Inc. (NMLS ID # 3277, www.nmlsconsumeraccess.org) in Arizona holds a Mortgage Banker License (#BK-0909624), licensed by the Arizona Department of Insurance and Financial Institutions, Phone: (602) 771-2800, in California holds a Financing Law License (#6030119) [Loans made or arranged pursuant to a California Financing Law license], a Residential Mortgage Lending Act License (#41DBO-169048), licensed by the California Department of Financial Protection and Innovation, Phone: (866) ASK-CORP, has a DRE Real Estate Corporation License Endorsement (#00793885), licensed by the California Department of Real Estate, Phone: (877) 373-4542, in Florida holds a Mortgage Lender Servicer License (#MLD266), licensed by the Florida Office of Financial Regulation, Phone: (850) 410-9895, in Idaho holds a Mortgage Broker/Lender License (#MBL-8409), licensed by the Idaho Department of Finance, Consumer Finance Bureau, Phone: (208) 332-8000, Principal (Main) Office located at 6131 Orangethorpe Avenue, Suite 500, Buena Park, CA 90620, (562) 453-7884] is an Illinois Residential Mortgage Licensee (#MB.6760356), licensed by the Illinois Department of Financial & Professional Regulation - Residential Mortgage Banking, 555 West Monroe Street, 5th Floor, Chicago, Illinois 60661, General Inquiries: 1-888-473-4858, TYY: 1-866-325-4949., in Indiana holds a Mortgage Lending License (#11272), licensed by the Indiana Department of Financial Institutions, Consumer Credit Division, Phone: (317) 232-3955, in New Jersey holds a Residential Mortgage Lender License (#9400980), licensed by the New Jersey Department of Banking and Insurance, Phone: (609) 292-7272, is licensed in Nevada; holds a Mortgage Company License (#3874), licensed by the Nevada Division of Mortgage Lending, Phone: (775) 684-7060, in New York as a licensed Mortgage Banker - NYS Department of Financial Services and holds a Mortgage Banker License (#LMBC 109349), Reverse Mortgage (HECM) Lending License, licensed by the New York Department of Financial Services, Phone: (212) 709-3500, in Oregon holds a Mortgage Lender License (#ML-4599), licensed under the Oregon Consumer Finance Act, Phone: (503) 378-4140, in Texas as a Residential Mortgage Loan Originator holds a Texas-SML Mortgage Banker Registration, licensed by the Texas Department of Savings and Mortgage Lending, Phone: (512) 475-1350. Please refer to https://www.swmc.com/TXdis to view Texas Complaint Notice and Servicing Disclosure, in Washington holds a Consumer Loan Company License (#CL-3277), licensed by the Washington Department of Financial Institutions, Division of Consumer Services, Phone: (360) 902-8703, in Wisconsin holds a Mortgage Banker License (#2129428A), licensed by the Wisconsin Department of Financial Institutions, Division of Banking, Phone: (608) 261-7578. For licensing information, go to: www.nmlsconsumeraccess.org. Visit https://www.swmc.com/disclaimer for the full list of license information. In all jurisdictions, the principal (Main) licensed location of Sun West Mortgage Company, Inc. is 6131 Orangethorpe Avenue, Suite 500, Buena Park, CA 90620, Phone: (800) 453-7884 © Sun West Mortgage Company, Inc. NMLS 3277..

ခံတွင်းမှိုပိုးစွဲရောဂါ

(Oral Thrush)

ဒေါက်တာတင်လတ်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးနေသော ပိုးများတွင် Bacteria, Virus တို့နောက်တွင် Fungal Infection က တတိယနေရာလိုက်နေပါသည်။

ခံတွင်းမှိုပိုးစွဲရောဂါကို Oral Candidiasis ဟုခေါ်ပါသည်။ မြန်မာတို့က မှက်ခရုဟုခေါ်ပါသည်။ အဆုတ်အတွင်း၌လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော်မျိုးစိတ်မတူပါ။ အမျိုးသမီးများ အင်္ဂါဇာတ်နှင့် ခံတွင်းအတွင်း၌ဖြစ်သော မှိုပိုးမှာ CANDIDA ALBICANS ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူတို့ငယ်စဉ်က မှက်ခရုပေါက်လျှင် မိဘများက ခရမ်းရောင်လိမ်းဆေး (GENTIAN VIOLET) သုတ်လိမ်းပေးသည်ကို သတိရမိပါသည်။

Oral thrush သည် CANDIDA အမည်ရှိသည့်ပိုးကြောင့် ခံတွင်းအတွင်း၌ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ CANDIDA ပိုးသည် ခံတွင်းအတွင်း၌ ပုံမှန်ရှိတတ်ပါသည်။ အကြောင်းရင်းတခုကြောင့် ပိုမိုပွားများလာပြီး Oral trush ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထိုရောဂါဖြစ်လျှင် ခံတွင်းအမြှေးပါး (Mucosa) များဖြစ်သည့် လျှာ၊ ပါးစောင် (Cheek) များတွင် အဖြူဖတ်များ ပေါ်ပြီး ဖယ်ရှားရန် မလွယ်ပါ။ ဖယ်ရှားပါက သွေးထွက်တတ်ပါသည်။ တခါတရံ အာခေါင်၊ သွားဖုံး၊ အာသီးနှင့် လည်ချောင်းအတွင်းပိုင်းတို့တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းရင်းများမှာ --

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျဆင်းခြင်း
၂။ ဆီးချိုရောဂါ
၃။ အမျိုးသမီးများဖြစ်တတ်သော အင်္ဂါဇာတ်မှိုပိုးစွဲရောဂါ
၄။ ဆေးဝါးများ
၅။ ပါးစပ်တွင်း၌ အာကပ်တပ်ထားခြင်း

AIDS သို့မဟုတ် HIV Positive ရောဂါဝေဒနာသည်များ၊ ကင်ဆာရောဂါအတွက်ပေးသည့် CHEMOTHERAPY ခံယူသည့်လူနာများ၊ အင်္ဂါအစားထိုးခြင်း (Organ transplantion) ခံယူထားသည့် လူနာများတွင် Immune System ကို နှိမ့်ချထားသောဆေးများ (Immuno-suppressive Drugs) များ၊ Steroid ဆေးများကြောင့် ခံတွင်းမှိုပိုးစွဲရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ရောဂါကိုမထိန်းနိုင်သည့် ဆီးချိုရောဂါသည် (Uncontrolled Diabetes) အချို့၌လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ အင်္ဂါဇာတ်မှိုပိုးစွဲရောဂါရလျှင် ကလေးများ၏ ပါးစပ်တွင်းသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့စို့သော ကလေးများတွင် မိခင်နို့ (Breast) ၌ ရောဂါရလျှင် ကလေးကို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေး (Antibiotics) များ အချိန်ကြာသောက်သုံးခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါအတွက် CHEMOTHERAPY ဆေးများ၊ Steroids ဆေးများကြောင့်လည်း Oral thrush ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ပါးစပ်အတွင်း၌ အာကပ်အရှင် (Removable Denture) ၏အောက်၌ ခံတွင်းမှိုပိုးစွဲရောဂါ အဖြစ်များပါသည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး (Oral Hygiene) မကောင်းသူများတွင် ပိုမိုဖြစ်တတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- နို့ဖတ်ကဲ့သို့ ခပ်ဖြူဖြူအဖတ်များသည် လျှာ၊ ပါးစောင် (cheek)၊ အာခေါင်၊ သွားဖုံးနှင့် အာသီးများ၌ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- အဖြူဖတ်များက အနည်းငယ်ဖေါင်းနေတတ်ပါသည်။
- နီရဲခြင်း၊ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း၊ အစာမျိုရာ၌ ခက်ခဲခြင်း၊ နာကြင်ခြင်းများ ခံစားရတတ်ပါသည်။
- ထိုအဖြူဖတ်များကို ခွာရန် ကြိုးစားပါက သွေးထွက်တတ်ပါသည်။
- ပါးစပ်၊ နှာခမ်းထောင့်တွင် ဖြစ်ပါက အက်ကွဲခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ခံတွင်းအတွင်း၌ ခံစားမှုမကောင်းခြင်းကြောင့် အစားအသောက်ပျက်တတ်ပါသည်။
- အာကပ်၏ အောက်တွင် နီရဲခြင်း၊ နာကြင်ခြင်း (Denture Stomatitis) ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကုသမှု

- NYSTATIN လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
- ANTIBIOTICS သောက်နေပါက ချက်ခြင်းရပ်ပြီး VITAMIN B-COMPLEX ကို သောက်နိုင်ပါသည်။
- IMMUNO SUPPRESSIVE နှင့် STEROIDS များကို ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ အနည်းငယ်လျှော့သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး (ORAL HYGIENE) ကို ပိုမိုဂရုစိုက်လုပ်ပေးပါ။

ကာကွယ်ခြင်း

- ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပြီး လိုအပ်ပါက Chlorhexidine (Mouth Rinse) ဆေးရည်ဖြင့် တနေ့နှစ်ကြိမ် ပါးလုပ်ကျင်းပေးပါ။
- သွားမတိုက်မီ Dental Floss ဖြင့် သွားကြားများကို သန့်ရှင်းပြီးမှ သွားတိုက်ပါ။
- သင်တို့၏ Denture အာကပ်များကို နီးစပ်ရာ သွားဆရာဝန်များနှင့် ပြသ၍ လိုအပ်ပါက ပြင်ဆင်လဲလှယ်ပါ။
- သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် (Dentist) များနှင့် ၆ လ တကြိမ်မှန်မှန် check up လုပ်ပါ။
- အမျိုးသမီးများ Personal Hygiene ကိုဂရုစိုက်ပြီး မိမိတို့ထံမှ Fungal Infection ကို မိမိကလေးထံသို့ ကူးစက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အထက်ပါအချက်များကို သိထားခြင်းဖြင့် ခံတွင်းမှိုပိုးစွဲရောဂါ (Oral thrush) ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပြီး၊ ဖြစ်လာပါကလည်း ကုသမှုများကို စံနစ်တကျ ပြုလုပ်ကြခြင်းဖြင့် ခံတွင်းမှိုပိုးစွဲရောဂါမှ ကင်းဝေးနိုင်ရန် ဆန္ဒပြုရေးသားလိုက်ပါသည်။

ဒေါက်တာတင်လတ် 06/18/2023 ။ 12:00 Noon

From P14 Interview

မဟုတ်ဘဲ အချိန်ပေးပြီး လူနာပြောတာကိုသေချာနားထောင်၊ လူနာကိုစမ်းသပ်၊ သေချာရှင်းပြပါတယ်။ မြန်မာစကား၊ Spanish စကားပြောပါတယ်။ ဗီယက်နမ်ဝန်ထမ်းတွေရှိတာမို့ ဗီယက်နမ် လိုပြောတဲ့လူနာတွေအတွက်လည်း အဆင်ပြေပါတယ်။ ခွဲစိတ်တဲ့လူနာတွေ ကိုတော့ ဆေးခန်းနဲ့၁၀မိနစ်လောက်ဝေးတဲ့ Arcadia မှာလုပ်ပါတယ်။ လူနာများတဲ့ဆေးခန်းတွေလို စောင့်စရာမလိုဘဲနဲ့ ကျမတို့ဆေးခန်းက လူနာတွေကို Customer service ကောင်းကောင်းပေးပါတယ်။ ကျမဆီလာပြပြီး အိမ်ပြန်သွား လို့သိချင်တာ ဖုန်းခေါ်မေးမယ်ဆိုရင်လည်း ၁ရက်၊ ၂ရက်အတွင်း ဖုန်းပြန်ခေါ်ပြီး သိချင်တာကိုပြန်ဖြေပေးပါတယ်။ Email နဲ့စာပို့ပြီးမေးလည်း ဖြေပေးပါတယ်။ ကျမတို့ဆေးခန်းရဲ့ website ကတော့ www.https://www.focuseyecenterla.com ဖြစ်ပါတယ်။

Q: 2 ဘယ်အရွယ်က US ကိုရောက်ခဲ့တာလဲ။ ရောက်စမှာ ဘာအခက်အခဲတွေကြုံခဲ့လဲ။

ကျမ၆တန်းထိ မြန်မာပြည်၊ အလက(၁)မြိတ်မှာတက်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၈ခုနှစ်မှာ အမေနဲ့အတူ US ကိုရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျမတို့က မြိတ်မှာ အခြေခံပညာအလယ်တန်းတက်ခဲ့တာ။ International school တွေလဲ မတက်ခဲ့ရတော့ ရောက်စမှာ အခက်အခဲက အင်္ဂလိပ်စကားပါ။ ကျမ အဲ့ဒီအချိန်က အင်္ဂလိပ်စကားသိပ်ပြီးမပြောတတ်ခဲ့ဘူး။ ကျမရောက်တော့ Brooklyn, New York မှာ ၇တန်းက စတက်ရတယ်။ ESL Class တွဲယူရတယ်။ ၈တန်းနှစ်ဝက်မှာ Minnesota ပြည်နယ်က လူဦးရေ၈၀၀၀ သာသာရှိတဲ့ မြို့သေးသေးလေးမှာ အခြေခံပညာအထက်တန်းတက်ပြီး အထက်တန်းအောင်တဲ့အခါမှာ Valedictorian ထဲပါခဲ့တယ်။ တကျောင်းလုံးမှာ ဒုတိယရခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ Pre-med ကို USC မှာတက်ခဲ့တယ်။ Medical School ကို East Carolina University မှာတက်ခဲ့တယ်။ Internship ကို Harbor-UCLA Transitional Year မှာ ဆင်းခဲ့တယ်။ Ophthalmology Residency ကို University of North Carolina Chapel Hill မှာ လုပ်ခဲ့ပြီး Bascom Palmer Eye Institute, University of Miami ကနေ Glaucoma Fellowship ရခဲ့ပါတယ်။

Q: 3 အထက်တန်းကျောင်းပြီးချိန်ကနေ အခုလို မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန် ဖြစ်ဖို့ ဘယ်နှစ်နှစ်အချိန်ယူ ခဲ့ရလဲ။ ဆေးကျောင်းတက်ချင်တဲ့ မြန်မာကလေးတွေကို ဘာတွေ အကြံပေးချင်လဲ။

ကျမ USC မှာ၄နှစ်၊ ဆေးကျောင်းက ၄နှစ်၊ Internshipက တနှစ်၊ Optometry residency က ၃နှစ်၊ Glaucoma Fellowship က တနှစ် စုစုပေါင်း၁၃နှစ်ကြာခဲ့ပါတယ်။ Pre-med တက်ပြီး ဆေးကျောင်းဝင်ခွင့်ရဖို့ အမှတ်ကောင်းရုံတင်မက Resume ကောင်းရတယ်။ Research, Publication တွေလုပ်ရတယ်။ Volunteering တွေ၊ Leadership skills တွေ ကောင်းရပြီး MCAT မှာလည်း အမှတ်ကောင်းဖို့လိုတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့က ခရီးရှည်တဲ့အတွက် အမှန်တကယ်ဝါသနာပါမှ ကြိုးစားပြီးလုပ်တာ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ တကယ်ဝါသနာပါပြီး ကြိုးစားရင်အောင်မြင်ပါတယ်၊

Q: 4 US ပြည်တွင်းမှာ ဆေးကျောင်းတက်တာနဲ့ Caribbean မှာသွားတက်ကြတဲ့အခါ ကွာခြားမှုကိုပြောပြပေးပါ။

အထက်တန်းကျောင်းကနေစပြီး Pre-med တက်ပြီး US မှာ ဆေးကျောင်းဝင်ခွင့်ရဖို့က အရမ်းကြိုးစားရတယ်။ US ဆေးကျောင်းတွေက ဝင်ခွင့်ရဖို့ ခက်တယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်ကြိုးစားလို့အမှတ်ကောင်းရင် ဝင်ပါတယ်။ Caribbean မှာ သွားတက်ရတဲ့အခါမှာ စားရိတ်က ပိုကုန်တာပေါ့။ နောက်တခုက Residency လျှောက်ရင် ပိုပင်ပန်းတယ်။ US က US Graduate တွေကို ပိုဦးစားပေးတယ်။

Q: 5 ညီမကUS education ကို အခြေခံပညာအလယ်တန်းကနေစရခဲ့တဲ့သူဆိုတော့ မြန်မာပြည်က ပညာရေးနဲ့ ဒီကပညာရေး စနစ်တွေက ဘယ်လိုကွာတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါဦး။

မြန်မာပြည်မှာက ကျမတို့ပညာသင်တုန်းက အလွတ်ကျက်တာကို ဦးစားပေးတယ်။ US မှာကျ Critical thinking ကို ဦးစားပေးပြီးသင်တယ်။ ကျောင်းစာအပြင် အားကစား၊ စာပေ၊ အနုပညာတွေလဲ ကျောင်းသားတွေက မလုပ်မနေလုပ်ရတယ်။ ကျမက Soccer ဘောလုံးကန်တယ်။ Choir ဆိုတယ်။ Student body ထဲမှာလည်း ပါတယ်။ နောက်တခုက US system က ဆရာဝန်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ MCAT, USMLE တို့မှာစာကျက်၊ အမှတ်ကောင်းတာထက် well rounded ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ အတွေ့အကြုံတွေ၊ Abilities တွေ၊ Personality တွေ အကုန်ကောင်းရတယ်။ အမှတ်တခုထဲကောင်းနေလို့မရဘူး။ Recommendation တွေရှိရတယ်။ Resume ကောင်းရတယ်။ Connection ကောင်းရတယ်။ Program directors တွေက တယောက်နဲ့တယောက်သိနေကြတာလေ။ ကိုယ့်ရဲ့ Mentor တယောက်ရှိရင် သူကလဲ တခြားသူတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်သိကျွမ်းနေတာမျိုးတွေ ရှိတယ်။

Q: 6 အဖြစ်များတဲ့မျက်စိရောဂါတွေနဲ့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် ကျန်းမာရေးအသိတွေကို မျှဝေပေးပါဦး။

ပထမတခုက US မှာက ကွန်ပြူတာသုံးတာတို့၊ ဖုန်းနဲ့စာဖတ်တာတို့၊ လေအေးပေးစက်နဲ့ Heating system တွေကြောင့် Dry Eye Symptoms တွေရကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကွန်ပြူတာ၊ ဖုန်းသုံးတဲ့အခါ မျက်တောင်ခတ်ဖို့ မမေ့ဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ပြောချင်ပါတယ်။ Over the counter မှာ ရောင်းတဲ့ မျက်ရည်တုကို ထည့်ရင်လည်း သက်သာပါတယ်။ ဒုတိယတခုက Glaucoma ရေတိမ်က လူတော်တော်များများမှာ ဖြစ်ကာစအဆင့်တွေမှာ လက္ခဏာမပြတဲ့အတွက် မသိကြဘူး။ Early stage တွေမှာ peripheral symptoms တွေပဲပြပြီး Late stage နောက်ပိုင်းအဆင့်တွေမှာ Central symtom ပြပြီး နောက်ကျမှသိရင် ပြန်ကုလို့မရတဲ့ မျက်လုံးကန်းသွားတာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အသက်၄၀ကျော်ရင် နှစ်တိုင်း(သို့မဟုတ်) နှစ်နှစ်ကိုတခါ မျက်လုံးပုံမှန်စမ်းသပ်မှုခံယူသင့်ပါတယ်။ အသက်၅၀ကျော်တွေက တနှစ်ကိုတခါ ပုံမှန်မျက်လုံးစစ်ရပါမယ်။ တတိယက Cataract လို့ခေါ်တဲ့အတွင်းတိမ်ပါ။ လူတိုင်းမျက်လုံးထဲမှာ မွေးထဲကပါလာတဲ့ မှန်ဘီလူးက အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ တိမ်ဖုံးသလို အမြင်ကမကြည်လင်တော့တာမျိုးဖြစ်တာပါ။ အဲ့ဒီအခါ မျက်လုံးကိုခွဲပြီး အဲ့ဒီမျက်လုံးထဲက မှန်ဘီလူးနေရာမှာ Lens အတုထည့်ရပါတယ်။

Q: 7 ကလေးတွေ ဖုန်းကြည့်တာ၊ Games ဆော့တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မျက်စိဘယ်လိုထိခိုက်နိုင်လဲ။ Blue light glasses တွေ တပ်ပြီး Games ဆော့ရင်၊ Phone, Computer ကြည့်ရင် မျက်လုံးထိခိုက်တာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ ဆေးပညာမှာ တကယ်ဟုတ်လား။ Screen time ကိုတနေ့ဘယ်လောက်ထားသင့်လဲ။

ဖုန်းကြည့်တာ၊ Games ဆော့တာအချိန်များရင် ကလေးတွေမျက်လုံးမှာထိခိုက်တာက Myopia လို့ခေါ်တဲ့ အနီးမြင်အဝေးမှုန်ဖြစ်တာပါ။ ကလေးက အဝေးကိုသေချာမမြင်ရတော့ အဝေးကြည့်မျက်မှန်တပ်ရတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်အောင် မိဘတွေ ဂရုစိုက်သင့်တာက ကလေးတွေ ကို အိမ်ထဲမှာပဲ မနေခိုင်းဘဲ အပြင်မှာများများဆော့ကစားခိုင်းပါ။ Screen time ကတော့ တတ်နိုင်ရင် တနေ့ကို ၁နာရီကနေ၂နာရီလောက်ထိပဲ သုံးဖို့ကန့်သတ်သင့်ပါတယ်။ Blue light glasses တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်တွေရဲ့ အယူအဆအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ကျမအမြင်ကတော့ လူတွေကို အာရုံရောက်ဖို့ပဲ ထုတ်ပြီး သိပ်ပြီး Helpful ဖြစ်တယ်လို့ မမြင်ပါဘူး။ ကွန်ပြူတာ၊ ဖုန်းကြည့်နေတုန်း မျက်လုံးမညောင်းအောင်၊ အိပ် မငိုက်အောင်လောက်ပဲ လုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ မြင်ပါတယ်။ ဒီမျက်မှန်ကြီးတပ်ပြီး မျက်လုံးထိခိုက်တာကို ကာကွယ်ပေးတယ်ဆိုပြီး အချိန်အကြာကြီး Games ဆော့၊ ဖုန်း၊ ကွန်ပြူတာသုံးတာက အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ Screen time ကို လျှော့မှသာ မျက်လုံးမထိခိုက်မှာပါ။

Q: 8 မျက်လုံးအားဆေးဆိုပြီး သောက်နေကြတဲ့ဆေးတွေက မျက်စိရောဂါရှိသူတွေကို သက်သာစေလား။ မျက်စိရောဂါမဖြစ်ဖို့ ကာကွယ်ပေး နိုင်လား။

မျက်လုံးအားဆေးဆိုပြီး သောက်ကြတဲ့ဆေးတွေ ဥပမာ- AREDS2 လိုဆေးမျိုးက Macula Degeneration ရှိနေတဲ့သူတွေအတွက် Macula Degeneration က Progress ဆက်ပြီး ဖြစ်ဖို့ နှေးစေတဲ့အတွက် ဒီလိုရောဂါရှင်တွေသောက်ရင် အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒီရောဂါမရှိဘဲ သောက်တဲ့သူတွေအတွက်တော့ အကျိုးမများလှပါဘူး။

Q: 9 အနီးမှုန်သမားတွေ မျက်မှန်တပ်ဖို့ရွေးတဲ့အခါ ပါဝါနံပါတ်ဘယ်လောက်ကစပြီး ရွေးချယ်သင့်တယ်ဆိုတာကို အကြံပေးပါဦး။

အနီးမှုန်သမားတွေက မျက်မှန်ဝယ်မယ်ဆိုရင် CVS တို့၊ Walgreens တို့ကိုသွားပြီး ဖတ်ဖို့ စာအုပ်တအုပ်ယူပြီး ကိုယ်ဖတ်နေကျ အနေအထားမှာ ဖတ်ကြည့်ပါ။ လူတယောက်နဲ့တယောက်က စာဖတ်ရင်၊ ကွန်ပြူတာသုံးရင် မျက်စိနဲ့ ဘယ်လောက်ဝေးဝေးထားတယ်ဆိုတာ တယောက်နဲ့တယောက် မတူကြဘူး။ ကိုယ်က ဝေးဝေးထားဖတ်တတ်ရင် အဲ့ဒီအနေအထားမှာ စာအုပ်ကိုထားပြီး ဖတ်ကြည့်။ ပါဝါမတူ တဲ့မျက်မှန်တွေ တခုပြီးတခု တပ်ကြည့်ပြီး ပါဝါနည်းတာကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ စာအုပ်ကို မျက်စိနဲ့အနီးထားဖတ်တတ်သူတွေက ပါဝါနံပါတ်ကြီး တာကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေက အနီးကြည့်မျက်မှန်ပါဝါပိုများပါတယ်။

Q: 10 အနီးမှုန်သမားတွေက အသက်ကြီးရင် သူ့အလိုလို အနီးကြည့်ပြန်ကောင်းလာတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို မျက်စိအထူးကုပညာရှင် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ရှင်းပြပေးပါဦး။

အသက်ကြီးတဲ့အခါမှာ မျက်စိမှာ အတွင်းတိမ် Cataract ဖြစ်ဖို့ အခွင့်ပိုများလာပါတယ်။ အတွင်းတိမ်က အဝေးမှုန်ကိုဖြစ်စေပါတယ်။ အတွင်းတိမ် ဖြစ်တဲ့သူတွေက အဝေးကိုကြည့်ရင် မမြင်ရဘူး။ အဲ့ဒီအခါ အနီးမှုန်ရှိပြီးသား အတွင်းတိမ်စွဲတဲ့သူတွေက အဲ့ဒီအခါ အနီးကြည့်ပြန်ကောင်းလာပြီး အနီးကြည့်မျက်မှန်တောင် မလိုတော့တဲ့အထိ ပြန်ကောင်းလာကြတယ်။ လူတိုင်းမှာဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အတွင်းတိမ်စွဲနေတဲ့တချို့မှာပဲ ဖြစ်ကြတာ၊ အဲ့ဒီလို ထူးဆန်းတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို Second sight လို့ခေါ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီလိုအနီးမှုန်ပြန်ကောင်းလာခြင်းဟာ အတွင်းတိမ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အလင်းစူးစူးရှရှတွေ ညဘက်မြင်ရတာ၊ တိမ်ဖုံးသလို ကြည်ကြည်လင်လင်မရှိဝေဝါးနေတဲ့ အမြင်တွေကို မလျော့ပါးစေနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အတွင်းတိမ်ဖြစ်လာရင် အမြန်ဆုံး ကုသမှုခံယူရပါမယ်။

Q: 11 US မှာ ဘယ်မြို့ကိုအကြိုက်ဆုံးလဲ။ မြန်မာပြည်မှာရော ဘယ်မြို့တွေကို သတိရလဲ။

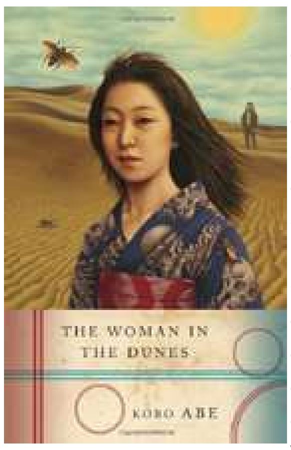
ကျမက California ကို အကြိုက်ဆုံးပဲ။ ဒါ့ကြောင့်ဆေးခန်းဖွင့်မယ်ဆိုတော့ Pasadena, Los Angeles ကိုရွေးဖြစ်တာပါ။ မြန်မာပြည်မှာ ကျမက မြိတ်နဲ့ရန်ကုန်ကို အရမ်းသတိရပါတယ်။

Q: 12 မျက်စိရောဂါဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ မြန်မာတွေကို Dr. Kay T. Khine အနေနဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်ကနေ ဘာတွေ ပြောချင်လဲ။

ကျမဆီမှာ ဆေးခန်းပြချင်လို့ ဖုန်းဆက်ကြတဲ့မြန်မာတွေရှိပါတယ်။ တချို့ကျ Insurance က HMO ဖြစ်နေလို့ ကျမက PPO ကို သာလက်ခံတဲ့အတွက် ကျမဆေးခန်းမှာ ကုသမပေးနိုင်ပေမယ့် HMO လက်ခံတဲ့ဆေးခန်းတွေနဲ့ဆက်သွယ်ပေးပါတယ်။ လူနာတွေကို အချိန်ပေးပြီး အကောင်းဆုံး Services တွေ ပေးချင်တဲ့အတွက် Insurance မှာ PPO ကိုသာလက်ခံတဲ့အတွက်လည်း HMO လူနာတွေကို အားနာပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက်လေးထူထောင်ရအောင် (၁၄)
Let's Start Our Own Library

မျိုးကျော်မြင့်



မြန်မာ့သမိုင်းတွင် စာရေးဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းကို မသိသူ မရှိကြပါ။ မျိုးချစ်ကြီးတယောက်အနေဖြင့် ကမ္ဘာက သိကြပါသည်။ ဆရာကြီး၏ များပြားလှသော စာပေများအနက်မှ "အရှုးလွယ်အိတ်" ဆိုသည့် စာတမ်းလေးကို အထူးသဘောကျမိပါသည်။ လူတွေအားလုံးဟာ တကယ်တော့ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နှင့် ရူးနေကြသူများ မဟုတ်ပါလား။

ပုထုဇနော ဥမ္မတကော ဆိုတဲ့အတိုင်းပါဘဲ။ ဒီတော့ ဒီလမှာတော့ စာရေးသူရဲ့ လွယ်အိတ်ထဲမှာ ရှိနေမဲ့၊ တနည်းအားဖြင့်တော့ စာပေရူးသူ တယောက်ရဲ့ စာအုပ်စင်မှာ ရှိနေသင့်တဲ့ ဆန်းဆန်းပြားပြားစာအုပ်လေးများကို ဖော်ပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံး စာအုပ်ကတော့ ဂျပန်စာရေးဆရာ Kobo Abe ရဲ့ The Woman in the Dunes ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ မှတ်မိပါသေးတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကို ပထမဆုံးအကြိမ် ဖတ်လိုက်ရတဲ့အခါ ရင်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားမိမှန်း မပြောပြတတ်အောင် ခံစားလိုက်ရပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါလားလို့ သိလိုက်ရတဲ့အချိန် ရင်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲဆိုတာ ပြောလို့မရပါ။ ကိုယ်တိုင် ဖတ်ကြည့်ကြပြီး ကိုယ်တိုင်ခံစားကြည့်ကြပါလို့သာ ပြောလိုပါတယ်။

ဒုတိယစာအုပ်လေးကလည်း ဂျပန်စာရေးဆရာတယောက်ဖြစ်သူ Nakamura ရဲ့ စာအုပ်လေးတအုပ်ပါ။ အမည်က The Thief လို့ နာမည်ပေးထားပေမည့်၊ ခါးပိုက်နှိုက်တယောက်ရဲ့အကြောင်းကို ရေးသားသီကုံးထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်စကတော့ စာရေးသူတို့ ကျောင်းသားဘဝက ခါးပိုက်နှိုက်တွေ ဓါးနှင့်ထိုးလိုက်လို့ သေသွားရသူ၊ ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းသားတဦးဖြစ်သူ ကိုဖေခင်ကို သွားပြီး သတိရမိပါတယ်။ ကိုဖေခင် သေသွားတဲ့နောက် ခါးပိုက်နှိုက်တွေကို နှိမ်နင်းပြစ်လိုက်လို့ ရန်ကုန်မြို့ကြီးမှာ ခါးပိုက်နှိုက်ရန် တော်တော်ငြိမ်းသွားခဲ့ဖူးတယ်။ ဒီ The Thief ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို မဖော်ပြလိုပါ။ ကိုယ်တိုင်သာဖတ်ရှုပြီး အရသာခံကြည့်ကြပါ။ ဖတ်ပြီး တွေးတောရမဲ့၊ သုံးသပ်ရမဲ့၊ မှတ်သားရမဲ့ စာအုပ်လေးတအုပ်ပါ။

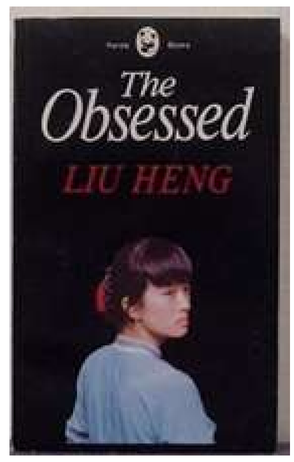
နောက်ထပ် ရည်ညွှန်းလိုတဲ့စာအုပ်လေးကတော့ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး Graham Greene ရဲ့ Our Man in Havana ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ စာဖတ်သူများ စဉ်းစားကြည့်ကြပေါ့နော်။ လေယာဉ်မောင်းတယောက်က သူ့အလုပ်သူလုပ်ပြီး လေယာဉ်ဘဲ မောင်းနေရှာတယ်။ ဒါပေမဲ့ အင်္ဂလိပ်လို spy လို့ ခေါ်တဲ့ သူလျှိုတယောက်က ဒီလေယာဉ်မောင်းသမားကို သူ့ရဲ့ spy စာရင်းမှာ ထည့်ထားလိုက်တယ်။ တနေ့မှာတော့ spy မဟုတ်တဲ့၊ သူလျှိုမဟုတ်တဲ့ ဒီလေယာဉ်မောင်းလေးခမျာ တဖက်ရန်သူက တကယ့်သူလျှိုလို့ထင်ပြီး သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ခံလိုက်ရပါတယ်။

ဒီဇာတ်လမ်းလေးရဲ့အဆုံးကိုတော့ ကိုယ်ပိုင်ဖတ်ရှုကြည့်မှ သိကြမှာပါ။ ဒီ Our Man in Havana ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးကို ဝယ်ယူပြီး ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်ပါ။ သိမ်းဆည်းထားပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ James Bond ဆိုတဲ့ spy မျိုးက ရုပ်ရှင်ကားထဲမှာသာ ရှိပါတယ်။ တကယ့်သူလျှိုအစစ်တွေကတော့ စာရေးသူတို့ စာဖတ်သူတို့နှင့် မခြားလှပါ။

စာရေးသူရဲ့ စာအုပ်စင်၊ တနည်းအားဖြင့် အရှုးလွယ်အိတ်ထဲမှာ နောက်ထပ်ရောက်နေတဲ့စာအုပ်လေးကတော့ Mystery Genre မှာ ပါတဲ့ စာအုပ်လေးတအုပ်ပါ။ စာရေးဆရာကြီး Steve Thayer ရဲ့ The Wheat Field ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးပါ။ Silent Snnow နှင့် The Weatherman စတဲ့ စာအုပ်များဖြင့် နာမည်ကျော်လာသူ Steve Thayer ဟာ ဒီ The Wheat Field မှာတော့ ပညာစုံ ပြထားပါတယ်။ စာဖတ်ပြီး တွေးတောစရာတွေ မဆုံးနိုင်ဖြစ်စေမဲ့ စာအုပ်မျိုးပါ။

အလားတူ စာအုပ်လေးကတော့ John Sandford ရဲ့ Buried Prey ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ The Washington Post သတင်းစာကြီးက ဒီစာအုပ်လေးကို ယခုလို ညွှန်းထားခဲ့ပါတယ်။

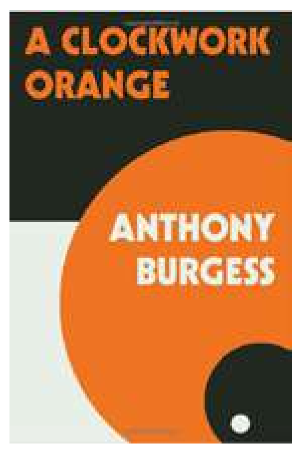
Some secrets can't stay buried - the brilliant new Lucas Davenport thriller from the number - one New York Times - bestselling author is filled with his trademark razor-sharp plotting and some of the best characters in suspense fiction Buried Prey is further proof that "John Sanford is at the top of his game."



နောက်ထပ်ဖော်ပြလိုတဲ့ စာအုပ်လေးကတော့ တရုတ်စာရေးဆရာ Liu Heng ရဲ့ The Obsessed ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးပါ။ ဒီစာအုပ်လေးကို ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးခဲ့ပါတယ်။ ရိုးလှတဲ့ဇာတ်လမ်းလေးပါ။ ဒီ ရိုးတဲ့ဇာတ်လမ်းလေးမှာဘဲ ဆန်းပြားတဲ့အဖြစ်လေးတွေ ပါလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေး တအုပ်သာ မကပါ။ Liu Heng ရဲ့ စာအုပ်လေးများကို ဝယ်ယူဖတ်သားကြပါ။ သိမ်းဆည်းထားကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

စာရေးသူရဲ့ အရှုးလွယ်အိတ်ထဲမှာ နောက်ထပ်တွေ့ရမဲ့ စာအုပ်လေးကတော့ စာရေးဆရာ John Le Carre ရဲ့ The Spy Who Came in from the Cold ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးပါ။ ဒီစာအုပ်လေးကိုလည်း ရုပ်ရှင်အဖြစ် ရိုက်ကူးခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကို ယခုလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

At the height of the Cold War, British spy Alce Learnas is nearly ready to retire, but first he has to take on one last dangerous assignment. Going deep undercover, he poses as a drunken, disgraced former MI5 agent in East Germany in order to gain information about colleagues who have been captured.



စာရေးသူရဲ့ အရှုးလွယ်အိတ်မှာ မပါရင် မဖြစ်တဲ့ စာအုပ်လေးကတော့ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာ Anthony Burgess ရဲ့ A Clockwork Orange ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ ဒီနံမည်နဲ့ဘဲ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးထားပါတယ်။ တော်တော်လေးကို Controversial ဖြစ်တဲ့ စာအုပ်ပါ။ ရုပ်ရှင်ဆိုရင် နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ ပြသခွင့် ပိတ်ပင်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကို အတုလိုက်ယူပြီး လူငယ်တော်တော်များများက အကြမ်းဖက်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်လာကြလို့ ပိတ်ပင်ခံခဲ့ရတာပါ။ ဒီစာအုပ်က အဓိကအားဖြင့်တော့ အကြမ်းဖက်သမားတွေ၊ လူဆိုးတွေဟာ တသက်လုံးဘဲ ဆိုးနေမှာလား၊ လူကောင်း ဖြစ်လာနိုင်သေးလား ဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေးကို မေးထားတာပါ။

အရှုးလွယ်အိတ်လေးကို ဒီမှာဘဲ ပိတ်လိုက်ပါတော့မယ်။ ယခုလမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ စာအုပ်လေးတွေကို အချိန်မရွေး စာရေးသူထံမှာ အလကား လာရောက်ယူနိုင်ကြောင်း သတင်းကောင်းပါးရင်း ရပ်နားပါဦးမည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C

MYANMAR EMBASSY

Los Angeles

ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး
စေတနာမွန်မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်
Asia Supermarket,
SCBA ခမ်းမ
Myanmar Consulate-General, LA
ကြော်ငြာပါသည့် Dentistဆေးခန်းများ

Bay Area

Ledu Restaurant (Daly City)
99 Ranch Market (Royal Ruby)
ရတနာဉာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

Fremont Area

ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento

ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York

Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း
ABBA Brooklyn (718) 622 8019
ဆရာကြီးမောင်စွမ်းရည်
ဇေယျာသီရိကျောင်း
MYANMAR PERMANENT MISSION

Fort Wayne

Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas

ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

San Diego

KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida

သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville
FL 32256

Buffalo

Jericho Road Community Health Center

KIKKA®
Established 1986

• Sushi Chef

Full Time Chef including Saturday & Sunday

- GOOD BENEFIT For Full Timers
- Must be able to communicate in daily English with customer
- Must bring All Legal Working Documents
- Work in Major American Supermarket

❶ **Recent vacancy in Northern California Area.**
Especially night shift from 8:00 pm to 5:00 am.
Call: Santo 415-635-9363

NOW HIRING

❷ **Open position for new store. Whole Foods Rochester Brighton, NY (March 20th)**
Call: Faizal 504 453 5633

❸ **Recent Vacancy for Sushi Chef in Irvine and Newport Beach area.**
Require for closing Shift.
Call.. Agustin 619-805-5001

❹ **The rest of area (Across the country)**
Call : WYNN BO HAN 626-673-6060

Call NOW!

From P7 AA Interview

တွေကိုတည်ဆောက်ဖို့အတွက် တွန်းအားတွေကို ဖြစ်စေခဲ့တယ်။ တနည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ယခုမိုခါအလွန်တည်ဆောက်ရေးဟာလည်း ရခိုင်ပြည်သူတွေနဲ့ကျနော်တို့အတွက်တော့ နောက်ထပ်တောင်ကုန်းအမြင့်တနေရာကို ရောက်ဖို့ ဖြတ်ကျော်နေရတဲ့တောင်တက်ခရီးတပိုင်းပဲပေါ့။

Q: 6 AA အနေနဲ့ မိုးခကာလမှ ရခိုင်ပြည်နယ်ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့အခါ ဘယ်လိုအခက်အခဲအတားအဆီးတွေကြုံရလဲ။

အခက်အခဲအတားအဆီးတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပေါ့။ ပထမဆုံးပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကကြီးမားတဲ့အခါကျတော့ ကျနော်တို့စွမ်းအားရှိသလောက် စိုက်ထုတ်နေရင်တော့ ရာနှုန်းပြည့်ထိရောက်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အိမ်နီးချင်းမိတ်ဆွေနိုင်ငံတွေနဲ့ နိုင်ငံတကာအကူအညီတွေကို ဖြစ်နိုင်သလောက်ပေးကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံထားတာရှိတယ်။ ကျနော်တို့နဲ့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတချို့ တော့ရှိပါတယ်။ ပြည်တွင်းကတတ်နိုင်တဲ့သူတွေ၊ ပရဟိတလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေက ဝိုင်းဝန်းပြီးကြိုးစားအားထုတ်နေကြတာလည်း အသိအမှတ်ပြုအားတက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

သို့သော် တဘက်မှာ ရခိုင်ပြည်နယ်က အရင်ထဲက ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျနေတဲ့ဒေသတခုပါ။ ဆိုတော့ ပြည်သူတွေ၊ အထူးသဖြင့်လက်လုပ်လက်စား နဲ့ တနိုင်တပိုင်မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းတွေအတွက်တော့ စိန်ခေါ်မှုကကြီးကြီးမားမားရှိနေဆဲပါ။ နောက်ပြီး ကျေးလက်နေလူထုက လယ်ယာ စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ ရေလုပ်ငန်းကဏ္ဍတွေကိုသာ အဓိကမှီခိုအားထားနေရတော့ မိုးမကျခင် လုပ်ငန်းခွင်ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ဖို့နဲ့ ရေလုပ်ငန်းအတွက် ဆိုရင်လည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေအတွက် လုံလောက်တဲ့ထောက်ပံ့မှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ တခြားအစားစားသောလိုအပ်ချက်တွေလည်း ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။ ကျနော်တို့ကတော့ ပြည်သူတွေဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ တပူပေါ်နှစ်ပူမဆင့်ဖို့ အများကြီးသတိထားဆင်ခြင်နေတာတွေ ရှိပါတယ်။

Q: 7 မိုးခမုန်တိုင်းအပြီးမှာ AA အနေနဲ့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးမူဝါဒတွေရှိရင် ပြောပြပေးပါ။

ကျနော်တို့အတွက်တော့ ပြည်သူတွေလက်ရှိရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခက်အခဲစိန်ခေါ်မှုတွေကို အမြန်ဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့က အဓိက မူဝါဒသဘောထားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ အရေးပေါ်ကူညီကယ်ဆယ်ရေးတွေလုပ်ဆောင်ပြီးရင် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ရေတို၊ ရေလတ်၊ ရေရှည်စသဖြင့် အဆင့်အမျိုးမျိုးနဲ့သွားရမှာတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အခုထဲက တချို့နေရာတွေမှာ ဆိုရင် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးကို ကျနော်တို့နိုင်သလောက် စတင်လုပ်ဆောင်နေတာတွေ ရှိနေပါပြီ။ ဒီအတွက်လည်း ကျနော်တို့ရဲ့ အတွင်း ရေးမှူးဒေါက်တာညိုထွန်းအောင် ဦးဆောင်တဲ့ ကော်မတီကနေ HDCO ရုံးအဖွဲ့နဲ့ပူးပေါင်းပြီး အသေးစိတ်စီမံခန့်ခွဲသွားဖို့ရှိတယ်။ နိုင်ငံတကာနဲ့ ဒေသတွင်းအကူအညီတွေကိုလည်း ကျနော်တို့ထိန်းချုပ်ထားတဲ့နယ်မြေတွေထဲမှာတော့ စနစ်တကျနဲ့ ယိုပေါက်မရှိအောင် စီမံခန့်ခွဲသွားဖို့ ရှိတယ်။ အခုလည်း တချို့ကိစ္စတွေကို လက်တွဲလုပ်ဆောင်နေကြတာတွေရှိပါတယ်။

Q: 8 AA ရဲ့ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးမူဝါဒနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိသင့်တဲ့အချက်တွေကို ပြည်သူတွေကို ပြောပြပေးပါ။

ကျနော်တို့က ကိုယ့်တိုင်းပြည်၊ ကိုယ့်ပြည်သူတွေလွတ်မြောက်လာဖို့အတွက်ကြိုးစားနေတဲ့တော်လှန်ရေးအဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရတရပ်ဖြစ်တယ်။ ကျနော်တို့ အနေနဲ့ မိတ်ဆွေများများရှိနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကျနော်တို့ရဲ့ မူဝါဒ၊ လမ်းစဉ်တွေ၊ နောက်ပြီး ပြည်သူလူထုရဲ့အကျိုးကို မျက်နှာမူတဲ့ ဘယ်နိုင်ငံရေး အင်အားစုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျနော်တို့ကတော့ လက်တွဲလုပ်ဆောင်သွားဖို့ ရှိတယ်။

Q: 9 ဗိုလ်ချုပ်အနေနဲ့ တကမ္ဘာလုံးက ရခိုင်တိုင်းရင်းသားတွေကိုပေးချင်တဲ့ Message နဲ့ မုန်တိုင်းသင့်ရခိုင်ပြည်နယ်က ပြည်သူတွေကိုအားပေးစကား၊ တကမ္ဘာလုံးက မြန်မာတွေကို ရခိုင်ပြည်နယ်အတွက်ဝိုင်းကူပေးဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပေးပါဦး။

ဒီနေ့ဒီအချိန်မှာတော့ ရခိုင်ပြည်သူတွေအပါအဝင်ပေါ့။ တခြားဒေသကပြည်သူတွေလည်း ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ကြုံတွေ့နေကြရတယ်။ နိုင်ငံတကာကိုရောက်နေကြတဲ့အင်အားစုအသီးသီးအနေနဲ့လည်း ပြည်သူတွေရဲ့အခြေအနေတွေကို အမြဲတစိုက်စောင့်ကြည့်ဖေးမကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုပါတယ်။ တရားမျှတမှုနဲ့စစ်မှန်တဲ့အောင်ပွဲတခုဆိုတာ ထိုက်သင့်တဲ့ရင်းနှီးမှုတွေ လိုအပ်တဲ့အခါလည်း ရှိပါတယ်။

From P18 Burma Day

သင့်ဘဲ California တွင် လူ့အခွင့်အရေးခံစားရခြင်းမျိုး မြန်မာပြည်သူများမှာခံစားခွင့်ရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မြန်မာ ပြည်စစ်အာဏာရှင်များ၏လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခြင်းနှင့်အကြမ်းဖက်မှုများအကြောင်း သိရှိထားသဖြင့် တုန်လှုပ်မိကြောင်း၊ မြန်မာအမေရိကန်များသည် ထိုဖြစ်ရပ်များကို သက်ဆိုင်ရာမိမိတို့ဒေသကိုယ်စားပြုအမတ်များပိုအာရုံစိုက်မှုရရှိလာရန် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖော်ထုတ်ပြောဆို နေဖို့ အရေးကြီးကြောင်းများကို ပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် တက်ရောက်လာသော Chief Deputy Superintedent California Department of Education ဖြစ်သူ Mary Nicely က Burma Day အပေါ် သူမ၏အမြင်ကိုပြောကြားခဲ့သည်။

US တွင်မွေးဖွားခဲ့သော Los Anegeles နှင့် Sacramento က မြန်မာ-အမေရိကန်ဒုတိယမျိုးဆက် အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူ များဖြစ်ကြသည့် Kai Tamsin Aye Bwor က Role of 2nd generation Burmese-American youth in US politics & impact of Burmese political cricis on US, Maung Min Htun က What it means to be a Burmese American, MayThandi win က Impact on environment by Burmese Military coup, Rebecca Liu က Burmese Refugees, Christina Tun က Education requirements for the displaced childre in Thai border areas, ThaingahMoun Win က Humanitarian crisis in Myanmar: The civil war's impact on healthcare ခေါင်းစဉ်တို့ဖြင့် မြန်မာပြည်အရေး ကိစ္စအတွက် ဟောပြောခဲ့ကြသည်။

Central valley မှ အခမ်းအနားသို့တက်ရောက်လာသော James Myat က မြန်မာစစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးကြွေးကြော်သံများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် တိုင်ပေးကာ အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူပရိသတ်များက သံပြိုင်ဟစ်ကြွေးခဲ့ကြသည်။

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် မောင် Wayan Hlaing က မြန်မာပတ္တလားလက်သံ၊ Yati Hlaing က ဆီမီးခွက်အက၊ Sacramento မြို့ခံဆရာဝန်အမျိုးသမီးများနှင့်လှပျို့ဖြူများက သကြန်ယိမ်းဖြင့် ကပြဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ ကျေးဇူးတင်စကားကို မယုယုက အခမ်းအနားစီစဉ်သူများကိုယ်စားပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူများကို နေ့လယ်စာ အုန်းထမင်း၊ ကြက်သားဟင်းထမင်းဗူးများ လက်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။

California ပင်စင်ရန်ပုံငွေများကို မြန်မာ့ရေနံနှင့်သဘာဝဓာတ်ငွေ့လုပ်ငန်း (MOGE) နှင့်သက်ဆိုင်သောကုမ္ပဏီများတွင်အသုံးပြုခြင်း၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများပြုလုပ်နေခြင်းကို မလုပ်ရန် အခမ်းအနားကိုဦးဆောင်စီစဉ်သူဖြစ်သော မ Yasmin က Free Burma Action Committee အဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ Senator Dave Cortese အားသွားတွေ့စဉ်က တောင်းဆိုခဲ့ကြောင်း မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကိုဆန့်ကျင်သော US ရှိ မြန်မာများ၏ US အစိုးရပိုင်းဆိုင်ရာရွေးကောက်ခံနိုင်ငံရေးသမားများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံသောအခမ်းအနားများတွင် US တွင်မွေးဖွားသောမြန်မာ-အမေရိကန်အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများကို အဓိကပါဝင်လှုပ်ရှားစေသော ပထမဆုံးအကြိမ်မြန်မာများ၏လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး အခမ်းအနား၏ပိုစတာကို ပြင်ဆင်ရာတွင် အခမ်းအနားမကျင်းပမီ တညက ထိုလူငယ်များကိုယ်တိုင်အစမှအဆုံးပါဝင်ကူညီလုပ်အား ပေးခဲ့ကြသည်။

On Monday, June 12th, six young adults of Generation Z attended Burma Day, a special event dedicated to spreading awareness, at California's state capitol in front of senators and Government officials. In honor of this event, here are ThaingahMoun Win and Min Htun's speeches about their views on the situation in Burma as Burman-Americans living in the United States. More speeches will be included in next publications.

Photo: kAi

Humanitarian crisis in Myanmar: The civil war's impact on healthcare - ThaingahMoun Win

Hi, my name is ThaingahMoun Win, and I am here to talk to you about the military coup's impact on healthcare in Myanmar.

On February first, 2021, the Myanmar military overthrew the democratically elected government at the time. People all over the country started peacefully protesting in the streets. Soon, medical professionals all over the country started the Civil Disobedience Movement, which infuriated the Military Government. The Military started cracking down on civilians who participated in the CDM, imprisoning and killing many, including medical officers. This immediately had a devastating impact on the country's health system.

Since then, more than 600 medical professionals have either been imprisoned or killed. Additionally, most of the remaining healthcare workers have either surrendered and started working for the government, or are hiding underground. Some have stopped practicing medicine altogether. With the number of healthcare workers dwindling, there aren't enough professionals to treat patients, especially since there are millions of internally displaced people living in areas without any medical facilities. In these rural areas, diseases such as malaria are more prominent, and the number of cases has increased 3 fold, as opposed to the numbers before the military coup. Additionally, As mentioned earlier, there aren't any places to receive medical care in these rural areas, so the number of deaths due to malaria has increased along with the number of cases.

Another important issue is the shortage of medical supplies nationwide. The medical professionals who ARE treating patients don't have the resources to treat every patient that comes to them, so they have to triage their patients, which results in some patients who aren't in immediate danger of not receiving care at all. This sometimes can lead to the patient's condition worsening, to a point where if care is not received, the patient will lose their life. Another problem related to the shortage of medical supplies is vaccines. Medical personnel treating patients by themselves do not have the resources to administer vaccines. As a result, the only people the citizens of Myanmar can get a vaccine from are the military government. However, due to a substantial amount of mistrust surrounding the military junta, most people choose to not receive a vaccine at all. This is a huge problem as the children of Myanmar can't receive any protection against things such as rabies, tetanus, covid-19, and more. Vaccines are crucial for a person's health and well-being, especially for children who are still growing and might not yet have a strong immune system. Furthermore, since people aren't receiving the proper protection against certain diseases, there will be a greatly higher chance of the patient dying from something such as covid.

We must hold the military junta accountable for its abuse. Due to the civil war, Myanmar's health system has rapidly deteriorated. If this goes on, eventually a medical system will cease to exist in Myanmar. To help our brothers and sisters who are suffering, we must continue to raise awareness about the horrendous acts of the military government, and continue to raise funds so we can help medical officers get the resources they need to better treat patients. We must prioritize the needs of innocent people before even more lives are lost.

Free Burma! And, thank you!

What it means to be a Burmese American - Min Htun

Aar Lone Beh MIN GALAR PAR. MY NAME IS MIN HTUN…

Thank you all for gathering here today at the State Capitol of California to celebrate Burma Day. It is an honor for me, a Burmese American high schooler, to stand before you today and share what it means to be a Burmese American.

I was born and raised in the United States by parents who immigrated from Burma, a country rich in culture and history. Growing up, I was fortunate to have the opportunity to experience the best of both worlds, embracing my Burmese heritage while living in a free society with countless opportunities. However, it wasn't until recent events unfolded in Burma that I truly began to understand the profound significance of the values upon which America was built.

As a nation, America stands for life, liberty, and the pursuit of happiness. These ideals are enshrined in the hearts and minds of its citizens, including myself. But it is when we witness the struggles of others, particularly the Burmese youth back home, we realize the true depth and value of these principles.

In February 2021, Burma was hit by a devastating military coup. Since then, over a million young people in Burma have been deprived of education, millions more have been displaced, and 50 million people live under the oppressive rule of the military regime with no hope for a better future. This grim reality has opened my eyes to the immense privilege and fortune that I have of being an American.

While I have the freedom to pursue my dreams, access quality education, and enjoy the opportunities this country offers, countless young people in Burma are fighting for their lives and their basic human rights. Their struggle has given me a renewed appreciation for the blessings of living in a society where freedom and democracy are cherished.

Today, as we celebrate Burma Day, let us remember our friends and relatives in Burma who are courageously standing up for their rights. Let us stand in solidarity with them, advocating for justice, democracy, and human rights not only in Burma but also across the globe.

In addition to our support for the Burmese people, I would like to express my solidarity with the people of Ukraine and all of those who are fighting for democracy and human rights worldwide. It is essential that we recognize and uphold the principles that form the foundation of a just and free society, not only within our borders but also beyond them.

As Burmese Americans, we carry a unique responsibility to amplify the voices of our fellow countrymen and women who yearn for freedom and equality. Through education, activism, and raising awareness, we can play our part in bringing positive change to Burma and standing up for democracy wherever it is threatened.

Let us never forget the immense value and treasure of what it means to be an American. Let us continue to cherish our freedom, uphold our principles, and work towards a world where all individuals, regardless of their nationality, religions, and identity, can enjoy the blessings of liberty and pursue their happiness.

Thank you, and may we all stand united in the pursuit of justice, freedom, equality, and democracy for all.

နွေရောက်ပြီလေ ခရီးထွက်ဖို့ ပြင်ဆင်စို့

တိမ်မည်း

ကမ္ဘာကြီးက ကိုဗစ် ကပ်ရောဂါကနေ လွတ်ကင်းလာတဲ့အခါ လူတွေဟာ ခရီးသွားဖို့ တာစူလာကြပါတယ်။ အမေရိကန်တွေဟာ ၂၀၂၃ မှာ ပိုပြီး ခရီးသွားဖို့တာစူလာပါတယ် လေးပုံ တပုံလောက်ဟာ ခရီးသွားဖို့ ပြင်နေကြပါတယ်လို့ U.S. Travel Association ရဲ့ လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။ ခရီးသွားဖို့ ဟိုတယ်တွေ အခန်းတွေ ဘိုကင်တင်တဲ့နှုန်း လည်း မြင့်တက်လာပါတယ်။ လေယာဉ်တွေလည်း အပြည့်ပါပဲ။ ခရီးသွားကျွမ်းကျင်သူ တွေကတော့ လူတွေဟာ အင်အားအပြည့်နဲ့ ခရီးသွားဖို့ ဒုန်းစိုင်းလာပြီလို့ဆိုပါတယ်။ လူ တွေဟာ ကပ်ရောဂါကြီးအတွင်း အိမ်တွင်းအောင်းနေရာကနေ ခရီးသွားဖို့အတွက် အထူး ပြင်ဆင်လာကြတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများကဆိုပါတယ်။

လူတွေရဲ့ တောင်းဆိုမှု မြင့်မားလာသလို အပန်းဖြေခရီးသွား ကုန်ကျစရိတ်ဟာလည်း ဆက်လက်မြင့်မားလျှက် ရှိပါတယ်။ ၂၀၂၂ ထက်စာရင် လေယာဉ်ခက သက်သာတယ် လို့ ဆိုလို့ရပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်က လေယာဉ်ခက ဒေါ်လာ ၄၀၀ ခန့်ရှိရင် ဒီနှစ် ဒေါ်လာ ၃၅၀ ခန့်ရှိပါတယ်။ သို့ပေသိ ကပ်ရောဂါမတိုင်ခင်ကနဲ့ စာရင်တော့ လေယာဉ်ခက မြင့် မားတာတွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး ငွေကြေးဖောင်းပွမှုဟာလည်း လေယာဉ်ခ ကားခ ဟိုတယ်ခတွေ ဈေးတက်လာရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းတခုလည်း ဖြစ်နေပါသေးတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ အတွေ့အကြုံ သုတေသန တွေရဲ့ စစ်ဆေးချက် အကြံပေးချက် တွေကိုသာ သုံးမယ်ဆိုရင် သင့်လာမယ့် ခရီးဟာ အိမ်မှာရှိတဲ့ ပရိဘောဂ အချို့ကို ရောင်းချစရာ မလိုပဲ အိပ်မက် ခရီးလေးကို ရနိုင်ပါသေးတယ်။ အကြံပေးချက် တွေက အောက်ပါအတိုင်းပါပဲ။

၁ – နေရာသစ်ကိုသွားမယ်

သင့်ပိုက်ဆံနဲ့ဘယ်ကိုသွားနိုင်မလဲ ရှာပါ

တကယ်လို့ သင်ဟာ တနှစ်ပတ်လုံး ဈေးကြီးနေတတ်တဲ့ Maui တို့ New York City တို့ကို သွားလည်တော့မယ် ဆိုရင် သင့်ပိုက်ဆံက လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ကုန်သွားနိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ ဒေါ်လာဈေးဟာ အထူးသဖြင့် ယူရို ဂျပန်ယန်း ချိုင်းနားယွမ် စတဲ့ငွေကြေးတွေ နဲ့ယှဉ်ပြီး ကမ္ဘာမှာ မာနေသရွေ့ ငွေကြေးလဲလှယ်မှုနှုန်းတွေက ကိုယ့်အတွက် အားသာ စရာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ၂၀၁၄ မှာဆိုရင် တယူရိုဟာ ဒေါ်လာ ၁.၇၀ ရှိပြီး အခုမှာ ၁.၂၀ လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး အာဂျင်တီးနား ပီဆို၊ ကော့စတာရီကန် ကိုလန်၊ ဘရာဇီး ရီးလ် တို့ဟာလည်း ဒေါ်လာနဲ့ ယှဉ်ရင် ဈေးကျနေပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် အဲ့လို နိုင်ငံတွေကိုသွားရင် ကောင်းကောင်း အဆင်ပြေနိုင်မှာပါ။

ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ခရီးစဉ်အသစ်ကို ရှာ

အပန်းဖြေခရီးကို ဘယ်လိုစဉ်းစားထားပါသလဲ။ ကမ်းခြေလေးပါရမှာလား ဒါမှမဟုတ် ရှုပ်ထွေးပွေလီ ရင်ခုန်စရာမျိုးလား။ သွားနေကျရဲ့ အနီးအနားလေးတွေရော စဉ်းစားဦး မလား။ တခါတလေ ကမ်းခြေလေးလည်းဖြစ် Amalfi Coast ကိုသွားချင်ပေမယ့် ဈေး ကြီးလို့ စိတ်ရှုပ်နေရတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူများက Tuscan coast ကို ညွှန်းပါလိမ့်မယ်။ သူ့မှာ လှပတဲ့ မြို့ရှုခင်းလည်း ရှိသလို Florence ကိုလည်း နေ့ချင်းပြန် သွားလို့ရနိုင်ပါသေးတယ်။

ကြားကာလခရီးသွား

တကယ်လို့သင်ဟာ ကျောင်းကအစီအစဉ်တွေနဲ့ ညှိမနေတဲ့သူ ခွင့်ယူရတာကို အခက်အခဲ မရှိတဲ့သူဆိုရင် လူသွားများတဲ့ ခရီးသွား ရာသီ ကို ရှောင်ပြီး သွားနိုင်ရင် ပို ကောင်းပါတယ်။ ဥပမာ ဂျူလိုင် သို့မဟုတ် ဩဂုတ်လ အစောပိုင်းပေါ့။ အဲ့အချိန်တွေဆို ရင် ဟိုတယ်ခက တဝက် လောက် သက်သာနိုင်ပါတယ်။ ဈေးတွေမကပါဖူး တခါတလေ ရာသီဥတု ပိုကောင်းတာလေးတောင် ကြုံရနိုင်ပါသေးတယ်။ ကြားကာလ ဟာ နေရာ တ နေရာနဲ့ တနေရာ မတူတဲ့ အတွက် ခရီးသွားကျွမ်းကျင်သူတွေကို မေးမြန်းသင့်ပါတယ်။ Hawaii ကို အေပရယ် လလယ် သို့မဟုတ် မေလကိုသွားရင် လူနဲနဲ ဈေးတန်တန်လေး ရနိုင်ပါတယ်။ Hilton Head Island, S.C. ကိုတော့ စက်တင်ဘာ the Grand Canyon ကို အောက်တိုဘာ သို့မဟုတ် မက်ဆီကို ကို မတ်လ။ Caribbean resorts ကိုတော့ ဟာရီကိန်းရာသီတွေဖြစ်တဲ့ ဂျွန်ကနေ နိုဝင်ဘာ ကြားမှာ ဈေးတန်တန်ရနိုင်ပေ မယ့် သွားရင် ခရီးသွား အာမခံလေးတော့ ဝယ်ထားသင့်ပါတယ်။

လေယာဉ်လက်မှတ် စောစော ကြိုတင်ဝယ်

လူတွေက နောက်ကျမှ တင်ရင် ဈေးပေါပေါ ရတယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ အဲ့ အတွေးအခေါ်ဟာ ကပ်ရောဂါနောက်ပိုင်းမှာ ပြောင်းဖြစ်ဖို့ လိုတယ် လို့ ကျွမ်းကျင်သူများ က ဆိုပါတယ်။ လေကြောင်းလိုင်းတွေဟာ လူတဝက်နဲ့ သွားမယ့် အစား ခရီးစဉ်တွေကို ဖျက်ပစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက သူတို့က သင့်ရဲ့ နောက်ကျပြီး ဈေးချိုချို နဲ့ ဝယ်မှာကို စောင့်မနေတော့တာပါပဲ။ လေယာဉ်လက်မှတ်ကို ဘယ်လောက်ဈေးနဲ့ဆို ရင် ပေးရတာ တန်မလဲသိချင်ရင် Google Flights, Hopper နဲ့ Skyscanner တို့ မှာ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ လေယာဉ်လက်မှတ် ဈေးချိုတတ်တဲ့ နေကတော့ တနင်္လာနေ့ ပါပဲ။ သောကြာနေ့ကတော့ ဈေးကြီးတတ်ပါတယ်။ ပြည်တွင်းကို သွားမယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓဟူး သို့ တနင်္ဂနွေ ဒါမှမဟုတ် တနင်္လာနေ့ မှာ စသွားတာဟာ သင့်ကို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

၂– နေလို့ကောင်းတဲ့ နေရာများ

ဇိမ်ခံ camp သွား [သို့] Glamping

လေကောင်းလေသန့်ဆိုတဲ့ ခေတ်ရေစီးကြောင်းဟာ ကပ်ရောဂါကတည်းက စလာ တာမှာ အခုထိ ရပ်တန့်သွားမယ့်ပုံ မပေါ်သေးပါဖူး။ ဖြစ်ရပ်တခုကို ပြောရမယ် ဆိုရင် အမျိုးသားဥယျာဉ်နားက Under Canvas က ဆာဖရီ စတိုင် လူနေထိုင်နိုင်တဲ့ နေရာ တွေကိုပြောရမှာပါပဲ။ အဲ့မှာ ဆိုရင် သဘာဝ နှစ်သက်သူများ နေတဲ့ ပုံစံနီးနီး တမူထူးခြား တဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ဈေးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတွေ အထူးတလည်ဝယ်စရာသိပ်မလိုပဲ ခံစားနိုင်မှာ ပါ။ Yellowstone, Zion, Grand Canyon, Acadia နဲ့ တခြား အမျိုးသား ဥယျာဉ် တွေနားမှာလည်း အလားတူ စားသောက်ဆိုင် စွန့်စားခရီးဆားဖစ်တွေ နဲ့ ရေချိုးခန်း အိမ်သာ အပါတွေကို ရနိုင်မှာပါ။ Canvas locations အောက်တွေမှာ ဆိုရင် တညတာ တန်းခိုခ ဒေါ်လာ ၂၀၀ လောက်ပဲရှိပါတယ်။ Bar Harbor, Maine မှာ ရှိတဲ့ the campground network KOA ရဲ့ entry ကနေ စပြီး Glamorous camping (Glamping) ထိရှိတဲ့ Terramor မှာဆို Frette linens တွေ နဲ့ ဝိုင်ဖိုင်ကို တဲ တိုင်း မှာ ရနိုင်ပါတယ်။ Greenough, Mont မှာ ရှိတဲ့ Paws Up က resorts တွေမှာဆို လည်း Blackfoot River မှာ 36 ultraluxe tents တွေ ရှိပါတယ်။

အားလုံး ပိုကောင်းကောင်းပါတာလေး စမ်းကြည့်

တကယ်လို့ all inclusive လို့ ကြားလိုက်လို့ ဈေးပေါချောင် နဲ့ ဘူဖေးဆိုးဆိုးတွေကို ပြေးမြင်တယ်ဆိုရင် ဒါမျိုးတွေက ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ သို့ပေသိ ကောင်းတာလေးတွေ လည်း အများကြီးတိုးလာပါတယ်။ all-inclusive ဆိုပြီး တကယ်ကို တရက်တာ ခရီးစရိတ် အစားအသောက် အနေအထိုင် အားလုံး အပြီး ဆားဖစ်အကောင်းတွေ အများ ကြီး တိုးလာပါတယ်။ လူတွေလည်း ကြိုက်လာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ Mexico က Mayan Riviera နား The House of AiA ဖြစ်တဲ့ Palamia မှာ ဆိုရင် swim-up suites တွေ yoga programs နှင့် meditation session တွေပါ ပါတတ်ပါတယ်။ ဂရိ ကျွန်းစွယ်ရှိ Ikos ဟာဆိုလည်း all-inclusive ကို အဓိပ္ပါယ် အသစ် တမျိုးနဲ့ တင် ဆက်လာပါသေးတယ်။ သူက local မှာ ညစာစားတာကို all-inclusive အထဲကို ထ ည့်လာတာပါ။ ကျွမ်းကျင်သူတွေက all-inclusive လို့ပြောလိုက်ရင် ပိုက်ဆံ ထပ်ပေး စရာမလိုပဲ hidden fee တွေ မပါတာလို့ လူတွေကနားလည်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သဘောက လူအချို့က ခရီးသွားနေချိန် အိပ်ကပ်ထဲက ပိုက်ဆံ ထပ်နှိုက်စရာ သိပ်မလိုပဲ အပန်းဖြေချင်တာမျိုးပါ။

သမိုင်းဝင် ဟိုတယ်တွေကိုရှာမယ်

စပိန်က the Iberian Peninsula ကို ဦးတည်ပြီးသွားမယ်ဆိုရင် 90-plus paradores ဟိုတယ်တွေ အများကြီးရှိပြီး ၁၉၂၀ လောက်ကတည်းက လက်မှုပညာကောင်းကောင်းနဲ့ သမိုင်းဝင် ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ နေရာတွေမှာ သွားတည်းသင့်ပါတယ်။ ဥပမာအား ဖြင့် Parador de Corias ကိုကြည့်လိုက်ရအောင်။ သူက အရင်က ဘုရားကျောင်းပါ ၁၁ ရာစုကတည်းက ဆောက်ထားတာပါ။ အဲ့ မှာ ဇိမ်ခံနေရမယ် ကျေးလက်ရှုခင်းကောင်းကောင်းလည်း မြင်ရပါမယ်။ နောက်ပြီး spa တွေ စားသောက်ဆိုင်တွေ ရေကူးကန် တောင် ပါပါသေးတယ်။ ပေါ်တူဂီမှာဆိုလည်း pousadas လေးဆယ်လောက် ရှိပါတယ် သမိုင်းဝင် ပြန်ထုတ်ဖော်ထားတဲ့နေရာတွေပါ။ Paradores နဲ့ pousadas တွေဟာ ဒေသအခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ထားတတ်ပြီး လှပတဲ့အခန်းလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆို တညကို စားစရာအပါ ယူရို ၁၀၀ အောက်မှာရှိတတ်ပါတယ်။

Ritzy Rental ဘွတ်ကင်တင်ပါ

ဟိုတယ်မှာ နေတာထက်စာရင် တခါတလေ သက်တောင်သက်သာရှိပြီး ဇိမ်ခံဆန်တဲ့ နေရာတွေကို ငှားတာက ပိုကောင်းတတ်ပါ တယ်။ တချို့ဆို မီးဖိုချောင် ကောင်းကောင်းပါတယ် ရေကူးကန်ပါတယ်။ အစားအသောက် စရိတ် အပန်းဖြေစရိတ် သွားလာစရိတ် လည်း လျော့ချနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဖွဲ့လိုက်သွားနေရင်ပေါ့။ နောက်ပြီး တောရွာဒေသတွေနဲ့ နီးတာမျိုးမှာ တည်ပြီး ပိုမိုထူးခြား တဲ့ ခံစားမှုမျိုးကိုလည်း ရနိုင်ပါသေးတယ်။ အဲ့ဒါမျိုးကို Airbnb တို့ Vrbo တို့မှာ တွေ့နိုင်သလို Airbnb Luxe, OneFinestay နဲ့ Plum Guide for posh rentals တွေမှာလည်းတွေ့နိုင်ပါတယ်။

၃ – လျှော့ဈေးများ

အခန်း အဆင့်ကိုမြှင့်တင်မယ်

ချိုချိုသာသာ မေးတဲ့ အပြင်ကို တကယ်လို့ Hotel ရဲ့ Loyalty program ထဲမှာ ဝင်ထားမယ်ဆိုရင် နောက်ပြီး co-branded credit card ပါသုံးရင် room upgrade ရဖို့ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများပါတယ်။ အာ့မျိုးကို ခရီးသွားကျွမ်းကျင်သူတွေက ကူနိုင်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ဇိမ်ခံတွေမှာ preferred agency တွေ ရှိတတ်ပါတယ် သူတို့ကို ဘယ် အဖွဲ့ကနေ ဆက်သွယ်ရင် ပိုသက်သာနိုင်တာ မျိုးပေါ့။ Preferred agencies တွေကနေ ဆက်သွယ်ရင် complimentary upgrade ရတာမျိုး တရက်ကို နှစ်ယောက်စာမ နက်စာပိုပါတာမျိုး spa credits တွေ နောက်ပြီး လေကြောင်းအပိုအကြို့အတွက်ပါ ရနိုင်ပါသေးတယ်။ အဲ့လိုမျိုးရချင်ရင် ဟိုတယ် တွေချိတ်ထားတဲ့ agency ကနေ ဆက်သွယ်ရင်ရတယ်လို့ပြောပါတယ် အဲ့ဒါကို အွန်လိုင်းမှာ ရှာကြည့်ရင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

Package လိုက်ဝယ်မယ်

သင်ဟာ ခရီးသွားတာနဲ့ အရမ်းစိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင်တောင် တခါတလေ travel agent သို့မဟုတ် စိတ်ကြိုက်Warehouseတ ခုက package လေးတွေကို အားကိုးသင့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီထဲက တခုကတော့ Costco ပါပဲ။ သူ့မှာ Botswana, Irelana, Bordeaux, or ဇိမ်ခံ package အပါအဝင် တော်တော်များများကို စတိုးဆိုင်မှာ သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှာ ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲ့ကနေ ဝယ်ရင် cancellation နဲ့ပတ်သက်လို့လည်း policy အခိုင်အမာရှိပြီး ခိုင်မာတဲ့ customer service လည်း ရှိပါသေးတယ်။ package တွေမှာ အကြိုအပိုအခမဲ့ credits နဲ့ အစားအသောက်တွေလည်း ပါဝင်တတ်ပါသေးတယ်။ သေချာအောင် တခြား booking sites တွေနဲ့ တိုက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ Booking site Expedia မှာဆိုရင် Palm Springs, Calif မှ golf vacations က အစ Paris သို့ couples getaways အထိ ပါဝင်ပါတယ်။

အပျော်စီးသင်္ဘောစီးမယ်

အပျော်စီးသင်္ဘောခရီးစဉ်တွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းလာပါတယ်။ ဥရောပက မြစ်တွေမှာ ဖြည်းဖြည်းလေးမောင်း တာဟာ ခေတ်စားသလို Arctic Circle ဟာလည်း နာမည်ကြီးပါတယ်။ Circumnavigating Iceland ကိုးရက်တာကို ဒေါ်လာ ၄၇၂၁ တို့ Galapagos Islands ခရီးစဉ် ခုနှစ်ရက်တာကို ဒေါ်လာ ၆၀၈၂ တို့ဟာလည်း စာရင်းထဲပါပါတယ်။ နောက်ပြီး ဈေးသက်သက် သာနဲနဲ သွားချင်ရင် Megaships sailing တွေလည်း မဆိုးပါဖူး။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ သူတို့က ဈေးရောင်းရတဲ့ အပေါ်မှာ စားတာများတဲ့အတွက် လူမပြည့်ပြည့်အောင် လုပ်ဖို့ များပါတယ်။ အဲ့အတွက် sites တွေဖြစ်တဲ့ CruiseSheet for bargains မှာ စစ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ကြယ်ငါးပွင့်အစား လေးပွင့်ကိုစဉ်းစားပါ

တကယ်လို့သင်ဟာ ဥရောပမှာ ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် ကြယ်ငါးပွင့်အစား လေးပွင့်ကို စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံချွေတာရာလည်း ရောက်သလို အတွေ့အကြုံကလည်း သိပ်မကွာလှပါဖူး။ ဥရောပက ကြယ်ပွင့်စနစ်က သိပ်တင်းကျပ်ပါတယ်။ တချို့ ဟိုတယ်တွေဆို ပစ္စည်းကောင်းတွေရှိပေမယ့် ထိပ်တန်းစားသောက်ဆိုင်မရှိတာမျိုး Room Service ကောင်းကောင်းမရှိတာမျိုး နဲ့ ကြယ်ငါးပွင့် မရှိ တာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သင်ဟာ ပဲရစ် မြို့လည်ခေါင်ဖြစ်ဖြစ် စားသောက်ဆိုင်တွေ ပေါတဲ့ နေရာနားမှာဖြစ်ဖြစ် တည်းမယ် ဆိုရင် ဒါတွေက ဂရုစိုက်စရာ မလိုသလောက်ပါပဲ။

၄ – လျှို့ဝှက်လိပ်စာများ

ဘလော့နဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို သတိပြုစစ်

အိမ်ကနေပဲ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေမှာ လှန်လှောကြည့်ရုံနဲ့ အနီးအနားကလူတွေ ဘာကြိုက်တတ်လဲဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ် သွားမယ့်နေရာကို ညွှန်းထားတဲ့ လမ်းညွှန်တွေကနေ တဆင့် အကောင်းအဆိုးသိနိုင်ပါတယ်။ Instagram ရှိရင်လည်း ရှာဖို့သုံးသင့် ပါတယ်။ Social Media တွေကနေတဆင့် ကိုယ်သွားမယ့်နေရာက တကယ်ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာကို လေ့လာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ စားသောက်ဆိုင်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ hashtag လေးတွေ သုံးပြီး အသစ်ပုံလေးတွေ ဗီဒီယိုလေးတွေကို ရှာဖွေကြည့်နိုင်ပါတယ်။

Try a Tourist Pass

လျှော့ဈေးကဒ်လေးကို ယူပြီး လျှောက်သွားတာဟာ တခါတလေ ခရီးသွားတယောက်လို ခံစားစေနိုင်ပါတယ်။ CityPass တို့ GoCity တို့ကို စစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ တခါတလေ ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာများရင် pass တွေက ဈေးသက်သာစေနိုင်သလို တခါတလေ ကိုယ် သွားတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး မတန်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ အထင်ကရနေရာဖြစ်တဲ့ the American Museum of Natural History နဲ့ the Empire State Building in New York City ကိုပဲ သွားမယ်ဆိုရင် Go City Explorer pass ဒေါ်လာ ၇၉ တန်က ဒေါ်လာ သုံးဒေါ်လာလောက် ပိုကျသင့်နိုင်ပါတယ် တခုချင်းစီပေးတာနဲ့ ယှဉ်ရင်။ သူနဲ့ ဆန့်ကျင့်ဘက်အနေနဲ့ ဒေါ်လာ ၂၂၉ တန် all-inclusive Go City Pas က သင့်ကို Hawaii က Oahu မှာ သုံးရက်တာ ခရီးစဉ်အတွက် Pearl Harbor museums, a laau, Sea Life Park, a sailing trip နဲ့ တခြားဟာတွေကို ခွဲပေးတာထက်စာရင် ဒေါ်လာ ၄၇၅ လောက် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ပိုမိုကောင်းတဲ့ Travel Credit Card သုံးမယ်

တကယ်လို့ သင်ဟာ ခရီးသွားများတဲ့သူ တယောက် ဆိုရင် co-branded airline credit card အစား flexible travel rewards card ကိုပြောင်းသုံးသင့်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပြုပါတယ်။ co-branded airline credit card က လေကြောင်းအတွက်ပဲ ဆုရတာမျိုးဖြစ်ပြီး flexible travel rewards card က တခြားရွေးချယ်စရာအများကြီးရှိနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ဥရောပကို ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် ပြောင်းလဲလို့ရတဲ့ ပွိုင့်တွေကိုသုံးပြီး လေကြောင်းလိုင်းအဆင်ပြေတာကို ရွေး လို့ရနိုင်သလို လမ်းကြောင်းအဆင်ပြေတာကိုလည်း ရွေးနိုင်ပါတယ်။ မကောင်းတာကတော့ လေကြောင်းလိုင်းအထူးပြုအခွင့်အရေး အချို့ ဆုံးရှုံးရနိုင်ပါတယ် ဥပမာ အိပ်ဖိုးအလကားတို့ လေကြောင်းလိုင်းရဲ့ Lounge ကို ဝင်ခွင့်ရတာတို့ စသဖြင့်ပေါ့။

Travel Rewards ကိုစိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူများက the Chase Sapphire Preferred card ကို ထောက်ခံ ကြပါတယ်။ နှစ်စဉ်ကြေး ဒေါ်လာ ၉၅ ရှိပေမယ့် Sign-Up ကြေးအနေနဲ့ ပွိုင့် ခြောက်သောင်းလောက်ရပြီး အဲ့ဒါကို လေကြောင်းလိုင်း ၁၄ခုနဲ့ ဟိုတယ် ပါတနာအချို့မှာ သုံးနိုင်ပါတယ်။

သင်ဟာ ဇိမ်ခံခရီးသွားများတဲ့သူဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူများက Capial One Venture X rewards credit card တို့ American Express မှ the Platinum Card တို့ကို ထောက်ခံပေးပါတယ်။ သူတို့က နှစ်စဉ်ကြေးကို ဒေါ်လာ ၃၉၅ နဲ့ ၆၉၅ ရှိတတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ travel purchases တွေအတွက် statement credits လို carry benefits တွေလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ Capital One အတွက် ဒေါ်လာ ၃၀၀ နဲ့ airline နဲ့ hotel for Amex ပေါင်းပြီး ဒေါ်လာ ၄၀၀ လိုမျိုးပေါ့။ နောက်တခြား concierge service တွေ complimentary elite status ကို ဟိုတယ်တချို့မှာ နဲ့ airport lounges အချို့ကိုလည်း ရနိုင်ပါသေးတယ်။

Travel Adviser ကို ငှားသင့်သလား

ဒီခေတ်မှာ လူတိုင်းဟာ အွန်လိုင်းရှိရင် ရှာကြည့် မေးကြည့် ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်လို့ရတာများပါတယ်။ ဒါဆိုရင် မေးစရာရှိတာက Travel Adviser တခြားအခေါ်က Travel Agent တွေက ဘာလို့ လိုနေသေးမလဲ။

Travel Adviser က ဘာလုပ်လဲ

ကောင်းတဲ့ တယောက်ဟာ ပုံမှန် သွားနေကြမဟုတ်တဲ့ နေရာတွေကို သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန် တွေ့ရနဲတာတွေ လူအရောက် အပေါက် နဲတဲ့နေရာတွေကို သွားချင်ရင် သူတို့ကနေတဆင့် အဆက်အသွယ်ကောင်းနေကနေ စီစဉ်ရင် ရနိုင်ပါတယ်။ တခါတလေ ခရီးအခုမှ စသွားခါစ လူဆိုရင်လည်း အမှားတွေဘာတွေ မဖြစ်အောင် သူတို့ကနေတဆင့် စသွားတာက ကောင်းတတ်ပါတယ်။ အမှား နဲတာပေါ့။ တခါတလေ ခရီးသွားတဲ့နေရာမှာ ဘယ်အချိန်ကတော့ လာလို့ကောင်းတယ် ဘယ်နေရာကတော့ကောင်းတတ်တဲ့ ဆိုတဲ့ အကြံတွေဟာ သူတို့တွေဆီက ရတတ်ပါသေးတယ်။

ဒေသဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်

သတိထားမိမယ်ဆိုရင် တချို့ကျွမ်းကျင်သူများက Hawaii, Central Europe, Italy နဲ့ Caribbean ဆိုပြီး ဒေသအလိုက်ကျွမ်းတာမျိုး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဒေသနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုးကျွမ်းကျင်တတ်သလို Travel Institute တို့ professional group တို့နဲ့လည်း ဆက်နေသေးတတ်ပါသေးတယ်။ သူတို့ဟာ ဒေသကို ကျွမ်းကျင်ပြီး ကိုယ်ရဲ့ အချိန်ကို တန်စေမယ့် ကျွမ်းကျင်သူတွေကို လွတ်ဖို့ များပါတယ်။

ဘယ်လောက် ယူတတ်လဲ

ဘယ်လောက်ယူလဲဆိုတာကို ကြိုမေးသင့်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ ပိုက်ဆံကို မယူတတ်ပဲ သက်ဆိုင်ရာ ဟိုတယ်နဲ့ စားသောက်ဆိုင် တွေကနေ ဘွက်ကင်တင်တဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး ကိုယ်စားလှည်ခ ယူတတ်ပါတယ်။ အဲ့လိုမျိုး ယူလို့ ဆိုးတာ ကြုံမှာကို စိုးရိမ်တယ်ဆိုရင် ဆွေးနွေးခ သက်သက်ပေးရတာမျိုးကို ရှာသင့်ပါတယ် တချို့က ဒေါ်လာ ၁၀၀ ကနေ ၅၀၀ အထိ ခရီးစဉ်အနေအထားအပေါ်မူတည် ပြီး ယူတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ‌‌စုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။

ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၇၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

◉ သံပန်း၊ သံတံခါး
◉ Iron Fence, Gate (Motor)
◉ Concrete
◉ Kitchen
◉ Bathroom } Remodeling
◉ Additional Room
Cell: (626) 512 3139

Sushi Chef Wanted
Kentucky

အလိုရှိသည်
လစာကောင်းပေးမည်
ဆက်သွယ်ရန်
Ph: (859) 582 6704

Golden KP Auto Service
金發汽車維修服務
မြန်မာ ပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ၊ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ၊
10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069
Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
တလလျှင် ၂၅ဒေါ်လာ။
ads@MyanmarGazette.net
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
4" x 2 1/2" $25/Month

CETANA MON
MYANMAR RESTAURANT
စေတနာမွန် မြန်မာထမင်းဆိုင်
✻ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့်ကြေးအိုး–ကြေးအိုးဆီချက်
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါးအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုတ်၊ ဝက်သားဒုတ်ထိုးစသည့်
မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
✻ အယ်လ်အေအလည်ရောက်သူတွေ တခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
✻ ရဟန်း၊သံဃာတော်များအတွက်ဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကလည်းအကောင်းဆုံး
သဒ္ဒါလက်ဖြင့်စီစဉ်ပေးပါမည်။
3944 PECK RD, #8
EL MONTE ca 91732
(626) 522 1445
BUSINESS HOURS
Tue - Thu
11:00 AM - 6:00 PM
Fri-Sat -Sun 11:00 AM - 8:00 PM

Family Tree မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ဇယား ဆွဲကြရအောင်

မောင်မိုးညို

အလုပ်ကအနားယူပြီးနောက်ပိုင်း မောင်မိုးညိုတယောက် ဆွေစဉ်မျိုးဆက်ဇယားတွေပြန်လည်ဖေါ် ထုတ်ရေးဆွဲတဲ့အထဲခေါင်းမြုတ်နေတာ တနှစ်ကျော်လို့နှစ်နှစ်ထဲရောက်နေပါပေါ့။ ပြောသာပြောရ တာပါ။ ကိုယ့်မိဘစဉ်ဆက်အထက်ဖက်ကမျိုးရိုးစဉ်ဆက်ကိုကြိုတင်ရေးဆွဲပြီးသားရှိနေတော့ (သွား လေသူမိဘတွေရဲ့ကောင်းမှုကြောင့်) သိပ်နောက်ကြောင်းလိုက်စရာမလိုတော့ပါဘူး။ ကိုယ့် generations တွေကစပြီးခါးဆက်ပြတ်နေတဲ့အပိုင်းကိုသာ အာရုံထားစရာလိုပါတော့တယ်။ မိဘများရဲ့ ထဲထဲဝင်ဝင်ဖေါ်ထုတ်ရေးသားခဲ့တဲ့ manuscripts တွေကိုသာကြည့်ပြီး တအံ့တသြဖြစ်မဆုံးဖူးပေါ့။ သေခြာစဉ်းစားကြည့်တော့ ကိုယ့်မိဘတွေဒီကိစ္စတွေရေးဆွဲကြစဉ်က၊ ခုခေတ်လို ဖုံး၊ အင်တာနက် ဆိုတာနတ္ထိပါ။ သွားရေးလာရေးကလည်းခက်ခဲ၊ စရိတ်ကလည်းကြီးလေးပြီး၊ အရွယ်လွန် ချိန်တွေမှာတောင် ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက်ဖြစ်သွားတာတွေကို မြင်ရတော့ လေးစားကျေးဇူးတင်မဆုံး နိုင်အောင် ပါ။ တကယ်တော့ မိဘဆွေမျိုးစဉ်ဆက်ဆိုတာကို ဖေါ်ထုတ်မှတ်တမ်းပြုစုရတာမလွယ်ကြောင်း၊ ကိုယ် တိုင်လုပ်ကြည့်မှသိရတာပါ။ ဒါတောင် ကိုယ့်မိဘကလုပ်ထားပြီးသားခူးခပ်ပြီးအဆင်သင့် ယခင် generations တွေကရှိပြီးအဆင်သင့်။ အထူးသဖြင့် ပြည်ပကိုရောက်နေပြီဆိုတော့ ပိုမလွယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့အားသာချက်က ခုခေတ်တိုးတက်လာတဲ့ဆက်သွယ်ရေးလူမှုကွန်ယက်ရဲ့အား ကအတော် ခရီးပေါက်စေတာကတော့ အမှန်ပါ။ မြန်မာပြည်တွင်းလက်ရှိဖြစ်ပျက်နေတာတွေကတော့၊ ကြီးစွာသော အဟန့်အတားတွေပေါ့။ ပြောချင်တာက တိုးတက်တဲ့ အမေရိကားလိုနိုင်ငံမှာတော့ (23 & Me) လို services တွေ၊ Census Bureau ကမှတ်တမ်းအချက်အလက်တွေကိုကျောထောက်နောက်ခံပြု ထားတဲ့၊ လူတဦးချင်းဆီရဲ့မှတ်တမ်း၊ သန်းခေါင်စာရင်းနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ demographic data တွေ ကသက်သာတဲ့နှုန်းထားနဲ့ရဘို့ကအခွင့်အလမ်းကလက်တကမ်းအတွင်းမှာပါ။ လိုချင်တဲ့အချက်အလက် တွေကလည်း၊ သာမာန်နှုန်းအပြင်၊ နောက်ထပ်ဆောင်းအပိုကြေးသက်သက်သာသာနဲ့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအထောက်အထားတွေကို လိုက်ခံစုဆောင်းနေကြတဲ့ (Holocaust)လိုမှတ်တမ်းများ၊ genealogical societies တွေက တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံကြီးတွေမှာ စနစ်တကျရှိပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်တဲ့မှတ်တမ်း၊ တိကျမှန်ကန်မှုတွေကို ဇောက်ချသုတေသနပြုနေကြတာတွေကလည်းအဆင်သင့်ရှိပြီးနေပြီမို့၊ သူတို့ကထုတ်ပြန်တဲ့အချက်အလက်တွေဟာ အင်တာနက်မှာ အလွယ်တကူရနေပြီပေါ့။

မရနိုင်ကြသူတွေကတော့ မြန်မာပြည်ပေါက်မြန်မာတွေအတွက်ပါဘဲ။ အလွန်ဆုံးရနိုင်ရင် မိမိတို့ရဲ့ salivary sample ကပြည့်ွန်းတဲ့ ကမ္ဘာ့ဒေသကြီးတွေရဲ့မြစ်ဖြားခံတဲ့အရပ်တွေရဲ့ roots တွေလောက်က အသားကုန်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံက သန်းခေါင်စာရင်းဌာနကြီးလို့ပြောတဲ့ "လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်ပြည်သူ့ အင်အား" ဌာနကြီးဆီကအကူအညီကတော့ ဝေလားဝေးပါဘဲ ဆိုတာကလူတိုင်းအသိ။ အဲ့ဒီမှာတင် pedigree/ family lineage ခေါ် family hierarchy ဟာရှေ့ဆက်ရခက်တဲ့ "မိမိသမိုင်းကို မိမိကရှာ ဖွေမှု" လို့ခေါ်တဲ့ ANCESTRY ရေးဆွဲရေးမှာ ကြီးမားတဲ့စိန်ခေါ်မှုကြီးဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်သွားရတတ်ပါ တယ်။

တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံကြီးတွေမှာတော့ မိဘမျိုးရိုးစဉ်ဆက်မှတ်တမ်းဟာ မိမိတို့မျိုးစဉ်ဆက်အတွက် တန် ဘိုးဖြတ်မရတဲ့ (Family's heirloom) ကြီးတခုဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေက မိဘရဲ့ လက်ဝတ်ရတနာလောက်ကိုသာ၊ အမွေခံတန်ဘိုးကြီးလို့ လွဲမှားစွာယူဆသတ်မှတ်ကြချိန်မှာ၊ ရုပ် ဝတ္ထုကိုအသားပေးတဲ့တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာတော့၊ ဆိုခဲ့တဲ့မှတ်တမ်းက ပိုလို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဘယ်နေရာမှာထင်ရှားလဲဆိုတော့ မီးဘေးရေဘေးလို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မျိုး၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားမှု တွေမှာ တန်ဘိုးကြီးပစ္စည်းကိုပျက်စီးခြင်းဘေးကကင်းအောင် ဆွဲကြစတမ်းဆိုရင်၊ မိဘမျိုးရိုးမှတ်တမ်း တွေကို အခြားလက်ဝတ်ရတနာတွေကဲ့သို့ တတန်းတစားထဲထားပြီး ဆွဲယူထိန်းသိမ်းကြတာကိုကြည့် ရင် သိသာထင်ရှားစွာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ်သမိုင်းကိုကိုယ် ရေးနေကြသူတွေချည့်ပါဘဲ။ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ကိစ္စတွေ၊ ကိုယ်သိစေချင်တဲ့ ကိစ္စတွေအားလုံးကို ကိုယ်ကတဆင့်ပေါက်ဖွားလာသူ သားသမီးတွေကိုပြန်ပြောပြချင်တာဟာ လူ့သဘာဝပါ။ ကျွန်တော်အပါအဝင် စာဖတ်ပရိသတ်အားလုံး ကလက်ဆင့်ကမ်းသယ်ဆောင်သွားကြရမဲ့ကိစ္စကြီးဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ စားဝတ်နေရေးနဲ့ ဘဝ ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက် နေ့တဓူဝမအားလပ်ကြသူချည့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီကိစ္စဟာ "ကျွန်တော်တို့ ဟာဘယ်သူတွေဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့" (Who we are and what our root is?) ဆိုတဲ့ အချက်ကိုရေရေလည်လည်သဘောပေါက်နားလည်ကြဘို့လိုပါတယ်။ တရှိန်ထိုး တိုးတက်လာတဲ့ အီ လက်ထရွန်နစ် စနစ်ကြီးရဲ့နည်းပညာတွေကိုရယူသုံးစွဲတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ မိမိဖာသာလည်းပြုစုကြ၊ ရေ ရှည်တည်တန့်အောင်လဲဒီနည်းပညာတွေကိုဘဲသုံးပြီး ထိန်းသိမ်းကြတဲ့အလေ့အထကို အချိန်မနှောင်း ခင်မှာစတင် အကောင်အထည်ဖေါ်တတ်ကြဘို့လိုပါပြီ။

ဇာတ်လမ်းဘယ်ကစကြမလဲ?

တကယ်ပြောကြစတမ်းဆို ကိုယ့်မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ဇယားကိုဘယ်ကစဆွဲမလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းက ဘဲဥအစ ရှာမရနိုင်တဲ့အခက်အခဲလို့ထင်တတ်ကြပါတယ်။ ထင်သလောက်သိပ်မခက်ခဲလှပါဘူး။ အထင်ကရ သမိုင်းပညာရှင်ကြီး ဒေါက်တာသန်းထွန်းရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်တဲ့ "သမိုင်းကိုနားလည်ချင်ရင်၊ ကိုယ့်အ ကြောင်းကစပြီး လေ့လာကြရမယ်" ဆိုတဲ့ အဆိုအမိန့်ကိုသတိရကြပါ။ အသက်ကြီးပိုင်း (အနားယူချိန် မှစမယ်) ဆိုတဲ့ "အချိန်ကကိုယ့်ကိုမစောင့်တဲ့" ပျင်းရိမှုကိုခဝါချပြီး၊ ခုချိန်စကြဘို့လိုပါတယ်။ ကျွန် တော်ကိုယ်တိုင် ခုအသက်ကြီးမှ ကိုယ်သိချင်တာမေးဘို့ မိဘလို(ရှေ့မှီနောက်မှီတွေ)မရှိချိန်မှနောင်တ ရ ရတာမျိုး မဖြစ်စေချင်လို့ပါ။ ဒါကြိမ်းသေပေါက်ရမဲ့နောင်တမျိုးပါ။

၁။ အချက်အလက်များစတင်စုဆောင်းခြင်း

(က) မိမိအမည်ကိုစပြီးချရေးပါ၊

(ခ) မိမိဇနီးခင်ပွန်းနဲ့သားသမီး၊ မြေးမြစ်များရဲ့အမည်တွေ၊

(ဂ) မိဘများနဲ့လက်လှမ်းမှီနိုင်သမျှဖိုးဘွားဘီဘင်များရဲ့အမည်၊

(ဃ) အားလုံးရဲ့ မွေး/ကွယ်လွန်ရက်စွဲနဲ့နေရပ်၊

(င) ဓါတ်ပုံများ (အကောင်းဆုံးက FaceBook ကဲ့သို့သောလူမှုကွန်ယက်မှရယူခြင်း)၊

ဒါဟာ မိမိရဲ့တစ်ဦးတည်းသောမျိုးရိုးစဉ်ဆက်ဝင်ရိုး (Family hierarchy axis) သာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီက ဇာတ်လမ်းစကြရပါမယ်။ ဒါဟာ ကုန်ကြမ်း (raw data) စတင်စုဆောင်းခြင်းပါ။

၂။ အဲ့ဒီအချက်အလက်များမှန်ကန်တိကျမှုရှိမရှိကိုနောက်တဆင့်အနေနဲ့ အတည်ပြုရပါမယ်။ လို အပ်ရင်နီးစပ်ရာသားချင်းများကိုဆက်သွယ်ရပါမယ်။ (data validation) တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးနိုင်တဲ့ မှတ်တမ်းမူရင်းများ (original documents for support) တွေကတော့ -

(က) ဒိုင်ယာရီများ၊

(ခ) မွေး/သေ၊ ပညာသင်ကျောင်းအောင်လက်မှတ်၊ ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်များ၊

(ဂ) မူရင်းလက်ရေးမူမှတ်တမ်းများ၊

(ဃ) ကျမ်းကြိမ်လွှာ၊ လက်ထပ်၊ သေတမ်းစာစာချုပ်များ၊

(င) ရေးစာ၊ ပေးစာများ၊

(စ) ကိုယ်ရေးရာဇဝင်ရေးသားထားမှု၊

(ဆ) ဓါတ်ပုံအယ်လ်ဘမ်များ၊

(ဇ) ကျောင်းနှစ်လည်စာစောင်များ၊ reunion မှတ်တမ်းမဂ္ဂဇင်းများ၊

(ဈ) နံရံပေါ်/စားပွဲပေါ်တမြတ်တနိုးချိတ်ဆွဲထားရှိတတ်ကြသောဓါတ်ပုံများ၊ (အသုံးဝင်ပေမဲ့၊ မေ့တတ် ကြလေ့ရှိပါတယ်။)

(ည) မီးခံသေတ္တာ၊ ဘဏ်တို့တွင်ထားရှိသော အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းမှတ်တမ်းများ၊

(ဋ) သားချင်းဆွေမျိုးများထံမှဖုံး၊ ပေးစာ၊ text message/Messenger/Viper တို့မှပို့ပေးသော ဆွေစဉ်မျိုးဆက်ဇယားအချက်အလက်များ၊

(ဌ) နှုတ်မှတ်တမ်းများကိုရေးသားမှတ်တမ်းတင်ထားမှုများ (oral histories)၊

(ဍ) ဘာသာရေး(ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း)နှင့်ရပ်ရွာအကြီးအကဲ နှင့် စာသင်ကျောင်းများ၊ လူမှုရေးဆိုင် ရာအဖွဲ့အစည်းများ၊ သာရေးနာရေးအဖွဲ့အစည်းများ မှတ်တမ်းများ။

အဲ့ဒီအပြင် အလှမ်းဝေးနေတဲ့ သားချင်းများနှင့်ပါတ်သက်သော ခုနှစ်သက္ကရာဇ်အဖြစ်အပျက်များကို၊ အထင်ကရသမိုင်းစာအုပ်များနဲ့လည်းတိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးဘို့လိုပါတယ်။ Google search နဲ့ ခုပေါ် ပေါက်လာတဲ့ ChatGPT (open artificial intelligent) တွေဟာအတော်အသုံးဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။

၃။ ထိုနည်းတူဘဲ ဝမ်းကွဲမောင်နှမသားချင်း၊ ဦးလေးအဒေါ်၊ တူ/တူမမျိုးနွယ်များကိုလည်း မှတ်တမ်း တင်ကြဘို့လိုပါတယ်။ အလှမ်းဝေးလို့ ပိုပြီးအခက်အခဲရှိနိုင်ပေမဲ့၊ မထင်မှတ်ဘဲ အသုံးဝင်နိုင်တဲ့အ ထောက်အကူတွေရှိတတ်ပါတယ်။

၄။ မိမိစုဆောင်းတဲ့အချက်တွေက demographic လောက်ကိုဘဲစ, စခြင်းမှာ အခြေခံကြဘို့အရေးကြီး ပါတယ်။ နောင်ရေရှည်အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ဘဝကြောင်း၊ ဆွေမျိုးများနဲ့ဆက်စပ်ပါတ်သက်ခဲ့ကြတဲ့ငယ်စဉ် ဘဝအခြေအနေ၊ ရှားပါးဓါတ်ပုံမှတ်တမ်း၊ အချက်အလက်တွေကို ချဲ့ထွင်နိုင်ရင်ချဲ့ထွင်နိုင်သလောက် အမယ်စုံဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လူမှုကွန်ယက်တွေမှာ ဆွေမျိုးသားချင်းများသက်သက်သာ. ကြည့်ရှု

To P28

Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)
Garvey Healthy Family Medical Clinic
Board Certified Pediatric & General Practice
Immigration Physical Available
Closed on Saturday & Sunday
705 E. Garvey Avenue
Monterey Park
CA 91755-3024
Phone: (626) 312-5488
Fax: (626) 312-5455

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
ads@MyanmarGazette.net
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
4” x 2 1/2” $25/Month

နက္ခတ်ဗေဒင်ပညာရှင်
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဗိဒ္ဓာနည်းကျမ်း
ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တယ်လီ(ဂရက်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

မြေပစ်ပင်

Portulaca oleracea - Purslane

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

မြေပစ်ပင်(မျက်ထောင့်ပင်) ဆိုတာက ကန်သင်းရိုးတွေ၊ မြေကွက်လပ်တွေမှာ ပေါက်တတ်တဲ့ ပေါင်းပင်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံထားရတဲ့ မြေလျှောက်ပင်တစ်မျိုးပါ။ အရိုးတံက အစိမ်းရောင် ရှိသလို အနီရောင်လည်း ရှိပါတယ်။ အရွက်လေးတွေက ခပ်သေးသေးနဲ့ ထူထူလေးတွေပါ။ အပွင့် ဝါဝါလေးတွေလည်း ပွင့်တတ်ပါတယ်။ အရိုးပွပွလေးပါ။ ကြွပ်ဆတ်ဆတ်လေးပါ။

အရသာက နည်းနည်း ခါးသက်သက်ရှိပါတယ်။ တစ်ပင်လုံး စားလို့ရပြီး ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။ အရွက် ဝိုင်းဝိုင်း ထူထူလေးနဲ့ ရိုးတံ စိမ်းစိမ်းလေးရော နီနီလေးပါရှိတဲ့ မြေလျှောက်ပင်လေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ မမြေပစ်ပင် က ငရုတ်သီး စပ်စပ်လေးနဲ့ မန်ကျည်းသီးလေး ထည့်ပြီး ချက်စားရင် အတော်လေး စားကောင်းပါတယ်။ ဂရိတွေက အရွက်နဲ့ ပင်စည်တွေကို ဒိန်ခဲ၊ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ Oregano leaves၊ သံလွင်ဆီတွေနဲ့ရောပြီး ချက်စားကြပါတယ်။ ဥရောပသားတွေက ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သားနဲ့ ပြုတ်စား၊ ပေါင်းစားကြသလို ဒိန်ချဉ်နဲ့လည်း ရောစားပါတယ်။

ကရင်ပြည်နယ်မှာတော့ မျက်ထောင့်ပင်လို့ခေါ်ပြီး တခြားနယ်တွေမှာ တီကျစ်ပင်၊ ကုလားချဉ်ပေါင်၊ အခေါ်အဝေါ်ကွဲကောင်းကွဲနိုင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ (Purslane) လို့ခေါ်ပါတယ်။ မြေပစ်ပင်မှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အဆီ ပရိုတင်း ရေဓာတ် ဗီတာမင် A သီရာမင်း (ဗီတာမင် B1) Riboflavin (ဗီတာမင် B2) နီကာဆင် (ဗီတာမင် B3) ဗီတာမင် B6 ဖောလိတ် (ဗီတာမင် B9) ဗီတာမင် C ကယ်လ်ဆီယမ် သံဓာတ် မဂ္ဂနီဆီယမ် မဂ္ဂနီဖော့စဖရိတ် ပိုတက်ဆီယမ် ဇင့် Omega-3 fatty acids ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

အရှင်နဂသိန်ဆေးဘိဓာန်တွင် ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်ကို ဖော်ပြရာ၌ ဖန်၏၊ ခါး၏၊ သည်းခြေကိုဖြစ်စေ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရှင်စေ၏၊ အဖျားဟောင်းကို ပယ်တက်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ်၊ လေလုံးရောဂါ၊ ဆီးသွန်နာ၊ ရောင်ရမ်းခြင်းကို ကင်းဝေးစေ၏။ ဓာတ် ၇ ပါးကို မွန်းမံပြုပြင်တက်၏။ လေနာရောဂါကိုနိုင်၏။ မျက်စေ့ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါများကို ကင်းဝေးစေ၏။ ၎င်းအရွက်စိမ်းကို ကြိတ်၍ မျက်စေ့နာနှင့် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏လို့ဆိုပါတယ်။

မြေပစ်ပင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးတွေ ကအောက်ပါအတိုင်းပါ။

နှလုံး ကျန်းမာစေနိုင်တယ်

မြေပစ်ပင်မှာ Omega-3 fatty acids ပါဝင်နေတာကြောင့် အကျိုးမပြု ကိုလက်စထရော (LDL) ကို ကျဆင်းစေပြီး သွေးတွင်းကိုလက်စထရော ပမာဏကို ထိန်းညှိပေးတာကြောင့် နှလုံး ကျန်းမာစေဖို့ ထောက်ကူပေးပါတယ်။

ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ လျှော့ချပေးတယ်

မြေပစ်ပင်က အခြား အပင်တွေထက် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ပါဝင်မှု များတာကြောင့် နေ့စဉ် ထိတွေ့မိနေတဲ့ ညစ်ညမ်းတဲ့ အရာတွေကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးသလို ဓာတ်တိုးပစ္စည်းတွေကြောင့် ကင်ဆာ အပါအဝင် နာတာရှည်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေကိုလည်း လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ခံတွင်းကင်ဆာ မဖြစ်စေဖို့ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကြပ် သက်သာစေတယ်

ဗီတာမင် A ပါဝင်နေတာကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ကျန်းမာစေနိုင်ပါတယ်။ ပန်းနာရင်ကြပ် ရှိသူတွေ သက်သာစေဖို့အတွက် စားပေးလို့ ရပါတယ်။

အရိုးတွေ သန်မာစေနိုင်တယ်

မြေပစ်ပင်က အရိုးတွေ သန်မာစေဖို့ အရေးပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ဖြစ်တဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ သံဓာတ်တို့ ပါဝင်နေပါတယ်။ အရိုးတွေကို သန်မာစေသလို အရိုးပွတာကို ကာကွယ်ဖို့လည်း စားပေးလို့ ရပါတယ်။

အမြင်အာရုံ ကျန်းမာစေတယ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ဗီတာမင် A ကြွယ်ဝတာကြောင့် အမြင်အာရုံကို အကောင်းဆုံး အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မျက်ထောင့်ပင်က ဗီတာမင် A ရော ဘီတာကယ်လ်ရိုတင်းပါ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်နေတာကြောင့် မျက်လုံး ကျန်းမာစေသလို အမြင်အာရုံလည်း ကောင်းစေနိုင်ပါတယ်။

အရေပြား ကျန်းမာစေနိုင်တယ်

အရေပြား ဓာတ်မတည့်တာ၊ အကောင်ကိုက်တာနဲ့ အရေပြား ပြဿနာ အမျိုးမျိုးကို သက်သာစေဖို့အတွက် မျက်ထောင့်ပင်က အကောင်းဆုံး ထောက်ကူပေးနိုင်ပါတယ်။ စားသုံးပေးလို့ရသလို အရေပြားမှာတိုက်ရိုက် အသုံးပြုပေးလို့လည်း ရပါတယ်။

ဆီးချို သက်သာစေနိုင်တယ်

ခါးသက်သက် အရသာရှိတဲ့ မြေပစ်ပင်က ဆီးချိုသက်သာစေဖို့ ထောက်ကူပေးနိုင်ပါတယ်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး အင်ဆူလင် တုံ့ပြန်မှု ကောင်းစေပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေကို ကျန်းမာစေနိုင်သလို နို့တိုက်မိခင်တွေကိုလည်း နို့ထွက်များစေဖို့ ထောက်ကူပေးပါသေးတယ်။

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES
118 E Huntington Drive, Ste G, Alhambra, CA 91801

Insurance Services
- Health Insurance
- Life Insurance
- Medicare for Seniors
- Long Term Care
- Disability Income

Financial Services
- Income Tax Filing
- Tax Planning
- Retirement Planning
- 401k rollover
- Annuity
- Mutual Funds

Office Phone (626) 202 - 0501
Office Fax (626) 202 - 0503
Direct Line
Lawrence Lwin - (626) 888 - 9092
Phyu Phyu Win - (626) 800 - 4111

Covered California Certified Insurance Agent
CA License: 0E42409
www.coveredca.com

CTEC California Tax Education Council REGISTERED TAX PREPARER
A305334
www.ctec.org

Office hours: Monday - Friday, 9:00AM to 5:00PM

Chef's Special
Lamb Biryani
Mohinga (Fish soup)
Beef Curry
Ohn No Kauk Swe (Chicken soup)
Tea Leaf or Ginger Salad
Fried Sour Leaf
Big Prawn Shrimp Curry
$ 7.00
$ 18.00

JASMINE MARKET
ZABIHA HALAL
JASMINE MARKET & DELI
4135 Sepulveda Blvd.
Culver City, CA 90230
11:00 am to 9:00 pm
Tuesday through Sunday
(310) 313 - 3767
*Postmates delivery available

Lunch Combo Special
(310) 313-3767
http://JasmineMarketDeli.com

L1 Daal Goash Curry
Daal (lentils) and lamb cooked in our blend of spices. Serve with Rice, Vegetables, and freshly baked Naan.
Curry & Rice $12.00
Curry & Naan $12.00
Combo $13.00

L2 Keema Curry
Seasoned ground beef cooked in our blend of authentic spices. Serve with Rice, Vegetables, and freshly baked Naan.
Curry & Rice $12.00
Curry & Naan $12.00
Combo $13.00

L3 Chicken Curry
Tender chicken slowly simmered in our traditional curry sauce. Serve with Rice, Vegetables, and freshly baked Naan.
Curry & Rice $12.00
Curry & Naan $12.00
Combo $13.00

L4 Lamb Curry
Lamb curry and our blend of homemade blend of spices come together in this savory stew. Serve with Rice, Vegetables, and freshly baked Naan.
Curry & Rice $13.00
Curry & Naan $13.00
Combo $14.00

L5 Stewed Veggie
This filling, flavorful combination of chunky, juicy vegetables is a great choice for vegetarians! Served with rice, Veggie Curry, Naan & Side of Daal and Coleslaw.
Curry & Rice $11.00
Curry & Naan $12.00
Combo $12.00

L6 Daal Curry
Daal curry and our blend of homemade blend of spices come together in this savory stew.
Curry & Rice $11.00
Curry & Naan $12.00
Combo $12.00

http://jasminemarketdeli.com

K. Lynn's Sushi

Contractors Own Company
Northern California Only

Northern California မြို့ငယ်လေးများရှိ Grocery ဆိုင်များတွင် Sushi ဆိုင်များဖွင့်ရန်ရှိပါသည်။
Percentage ကောင်းပြီး အေးဆေးစွာငွေစုလိုသူမိသားစုများ အတွက် သင့်လျော်ပါသည်။
အရင်းအနှီးရှိရန်မလို။ အတွေ့အကြုံ၊ ကြိုးစားမှုဖြင့် အရင်းအနှီးလုပ်ရန် ဆက်သွယ်ပါ။
Sushi Chef Contracter များလိုပါသည်။
kyilynn1953@gmail.com
Text to (209) 584 4439 (508) 685 7195

FARMERS INSURANCE

Anthem

ဖေးရီယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

MILTON YANG - ကိုမျိုးသန့်
Insurance Agent - Lic. #0G73888
Auto. Home. Life. Business. Health
myang1@farmersagent.com
510-861-4846

LEGACY REAL ESTATE
JASMINE YANG – မထားထားလွင်
Realtor - DRE Lic. #01399373
jasmineyang09@yahoo.com
510-364-9869

Bay Area Residential Specialist

သင်တန်းများရှိသည်

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစီးပွါးလုပ်ကိုင်လိုသောမိတ်ဆွေများနှင့်အချက်အပြုတ်လုပ်ငန်းစိတ်ဝင်စားသောမိတ်ဆွေအတွက်လစဉ် Training သင်တန်း ၊Location နေရာအချက်အချာအကြံပေး ညှိနှိုင်းခြင်း၊Site plan, Floor plan,Equitments installation များစိတ်တိုင်းကျတိုင်ပင်ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါသဖြင့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

SHIRO NINJA BOBA-POKE-RAMEN-SUSHI
Shiro Ninja INC
260 S Main Street ,Suite#240/244
Angels Camp,CA-95222(WHY-49)
(650)284-6338

Rooms for Rent

Quiet amd safe neighbourhood, easy access to 605 &10 Freeway,
5 mins drive to Asian Market
1 big bedroom with own bathroom (downstairs)
All utilitiesincluded
Call me @ (626) 376 2497

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအအလိုရှိ

Looking for a kind, live in female caretaker for mom with dementia. Prepare food (Burmese), do laundry, clean, keep company. (Washington DC suburb)
ဆက်သွယ်ရန်-703 568 7529

Stockton အိမ်ငှားရန်

အခန်းကြီးတစ်ခန်း University of Pacific, Stockton မြို့၊ California ပြည်နယ်တွင် ငှားရန်ရှိသည်။
Phone or Text-
(415)-756-3680

Help Wanted

Seeking cleaning help (Janitor)
Alhambra. Strong company.
Friendly co-workers.
626-407-2008
cooljob2022@gmail.com
Please call 8-9am, 1-2pm or after 6-7pm.
English. Chinese language.

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

Bakersfield တွင် မူကြိုအရွယ်ကလေး နှင့် ၂နှစ်အရွယ်ကလေး ကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန်ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ အိမ်တွင်အတူနေနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (949)-232-6298

Roommate အလိုရှိ

Near by target, rosemead ရပ်ကွက်။
စုံစမ်းရန် ၆၂၆-၆၄၂-၆၅၃၃

Roommateအလိုရှိသည်

California ပြည်နယ်၊ Rosemead
စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၅၅၈-၀၁၂၆

Female Roommateအလိုရှိသည်

West Covina City,CA တွင်အခန်း (၂)ခန်းငှားရန် Roommate (၂) ဦး အလိုရှိသည်။
Nearby Asian markets, Mt. SAC College, Cal Poly. Easy access to 60,10, 57 Freeways.
All Utilities Included. စုံစမ်းရန်
909-896-8893

အိမ်အကူအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles မှာ အိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ စိတ်ဝင်စားလျှင်ဆက်သွယ်ပါ။
ဖုန်း- (၆၂၆)-၄၅၄-၉၉၅၈၊
(၆၂၆)-၄၅၆-၀၅၆၄

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ယာရောက် စာတိုက်မှတဆင့်မှာယူလိုသူများ

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခကြေးငွေယူပြီး ရောင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး တစ်လ $3 နှုန်းဖြင့် တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) $36 ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
6701 De Soto Ave # 236
Canoga Park, CA 91303

သို့ ပေးပို့မှာယူနိုင်ပါသည်။
(213) 422 2307 သို့ ဖြင့်Zelleငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။
လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

အခန်းငှားရန်ရှိသည်

အိပ်ခန်း + ကိုယ်ပိုင်ရေချိုးခန်းအိမ်သာ၊ ကိုယ်ပိုင်လျှပ်စစ်မီတာ၊ Kitchen မျှသုံးနိုင်၊ ဧည့်ခန်း+အဝတ်လျှော်နေရာ၊ကားတစီးရပ်ရန်နေရာ၊ Frree Wifi, တိတ်ဆိတ်သောပတ်ဝန်းကျင်။
Hawaii နှင့် San Gabriel Super Market အနီး, San Gabriel City, CA
*** ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၁ရက်နေ့မှစပြီး ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်နိုင်ပါသည်.
ဆက်သွယ်ရန် - (၆၂၆)-၂၄၆-၄၁၃၂

အမျိုးသား Roommate

California ပြည်နယ်၊ San Jose မြို့၊ N. Capitol Ave and Berryassa Rd မှာ အမျိုးသား Roommate အခန်းတစ်ခန်းငှားရန်ရှိသည်။ အခန်း ၂ခန်းပါသော Condo မှာ ကိုယ်ပိုင်အိပ်ခန်း၊ Shared bathroom, living room and kitchen. One assigned parking ရမည်။ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေး သုံးသူမဖြစ်ရ။ တိရစ္ဆာန် မွေးသူ မဖြစ်ရပါ။
Text ပို့ပြီး စုံစမ်းပါ-
(၄၁၅)-၃၆၁-၁၉၁၇

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ

Moneterey Park, CA အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်အနီး။ မြန်မာဆေးခန်း၊ သွားဆေးခန်းများအနီး။
ဆက်သွယ်ရန် (၆၂၆)-၈၆၃-၉၅၉၄၊ (၆၂၆)-၂၈၈-၀၅၃၂

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

၅နှစ်နှင့် ၂နှစ် (ကျောင်းတက်) မိန်းကလေးနှစ်ဦးအားထိန်းရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ အိမ်မှာနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။ Flexible work schedule and negotiable salary Torrance, CA
ဆက်သွယ်ရန်- (၃၁၀)-၃၁၈-၁၈၀၈

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Monterey Park , CAရှိ သက်ကြီးအဘိုးအား စောင့်ရှောက်ရန် တပတ် ၆ ရက် အချိန်ပြည့် Caregiver အလိုရှိပါသည်။အိမ်တွင်လာနေပြီး စိတ်ရှည်လက်ရှည်အဘိုးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီးထမင်း၊ ဟင်းချက် ပေးရပါမည်။
ဖုန်း- (415)-314-0774
(ညဂနာရီနောက်ပိုင်းဖုန်းခေါ်ရန်။)

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ

Rowland Heights တွင် အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိသည်။
3 Beds, 2 Baths (Including one master bedroom)၊ တိတ်ဆိတ်လုံခြုံသောဝန်းကျင်၊ 60 Freeway အနီး၊ Fullerton and Colima streetအနီး၊ Asia Supermarket များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ၅မိနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။
ဖုန်း/Text ပို့စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၀၂

Caregiverအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Riverside တွင် သက်ကြီးပိုင်းမြန်မာအမျိုးသမီးကို ကြည့်ရှုပြီးအတူအဖော် နေပေးနိုင်မည့် Caregiver တစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ထူနိုင်ထနိုင်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးစရာမလိုပါ။ တပတ်ကို ၅ရက် အိမ်တွင်လာကြည့်နိုင်ရပါမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၁၉-၄၈၅၈

Female Roommate အလိုရှိသည်

Female Roommate အလိုရှိသည် Baldwin Park City, LA. Freeway 605, 210, 3M စက်ရုံအနီးတွင်အခန်း(၂)ခန်းငှါးရန် ရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

ဆရာမ မဥမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

- ကျန်းမာရေး
- ပညာရေး
- အိမ်ထောင်ရေး
- အလုပ်အကိုင်

- စီးပွားရေး
- အချစ်ရေး
- လူမှုရေး
- မိဘနှင့်အနာဂတ်ရေး

အစစအဆင်ပြေစေရန် ကူညီဟောပြောဖြေရှင်းပေးပါသည်။
email: ohnmar510@gmail.com
SF Bay Area နံနက်၁၀နာရီမှ ညဂနာရီ။ Union City(လူချင်းတွေ့မေးရန်)
☎ (650)-991-2831 (650)-993-2644
Fax: (650)-991-2831

အခန်းငှားရန်ရှိ (အမျိုးသမီးသာ)

Two rooms to rent for females $650 & $750 own bath. Share Util. Gardena. near Fwy 105.
Andy (626) 607-1544

Sushi ဆိုင်ရောင်းရန်

Sushi ဆိုင်ရောင်းရန်ရှိပါသည်။ Old town Pasadena, California ဆက်သွယ်ရန် (၆၂၆)-၂၇၂--၆၂၂၆

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive
Omega Automotive Inc.

ASE CERTIFIED

"We Keep it Simple"

Fulai Steven Chang
Ph: (510) 794-6564
Cell: (408) 425-6258

3710 Bonde Way #4
Fremont, CA 94536
Mon-Sat 8:00am - 5:30pm

မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ

မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို
နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

Cell: (510) 364-2407
Email: abbychin88@gmail.com
https://www.facebook.com/abby.chin.37

Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568
Abby Chin has more than **30+ YEARS of experience** in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese

MRL Group, Inc.
Professional Real Estate & Loan Services
3982 Horner Street, Suite A,B
Union City, CA 94587

626 506 9608 text (213) 422 2307

စာစောင်/ ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

ကျွန်တော်တို့ ရန်ကုန်မှာတော့ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ အခြေခံပညာ ကျောင်းများအားလုံး ကျောင်းအပ်လက်ခံနေကြပြီ ခင်ဗျ...။ ကျောင်းဖွင့်ချိန်ဆိုတော့ ထုံးစံအတိုင်း ကားတွေပိတ်တာပေါ့ ခင်ဗျာ...။ ဂျွန်လရဲ့ မိုးရေစက်တွေက သည်းသည်းမည်းမည်း ရွာချနေချိန်... ဂျွန်လရဲ့ ကျောင်းဖွင့်ချိန်က လည်း ကားလမ်းတွေ ပိတ်ဆို့နေချိန်... ဒီကြားထဲ ကိုဗစ် ရောဂါပိုး ကိုလည်း သတိထားနေရဆိုတော့ ရန်ကုန်မြို့ကြီးက နေချင်စရာ မကောင်း ပါဘူးဗျာ...။ ကဲ...ပြောစရာရှိတာလေးတွေ...ပြောလိုက်ကြဦးစို့...။

ပိုးကြာဖြူခင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ...။

မကြာခင်ကမှ ရွှေတွေ ငွေတွေ ပုံပေးပြီး ဟိုးလေးတကြော် တောင်းရမ်းခံခဲ့ရတဲ့ ပိုးကြာဖြူခင် တစ်ယောက် မင်္ဂလာဆောင်ခဲ့တာ တစ်လလောက်ကြာတဲ့အချိန်မှာ ခင်ပွန်းဖြစ်သူရဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို လွယ်ထားရပြီဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောကြားလာပါတယ်...။

ပိုးကြာဖြူခင် တို့ မိသားစုဟာ မန္တလေးမြို့မှာ ရတနာ PK HTUN အမည်နဲ့ ရတနာရွှေဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို လည်း ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်...။ ပိုးကြာဖြူခင် အတွက်တော့ ရတနာရွှေဆိုင်လည်း ဖွင့်နိုင်...ရင်သွေးရတနာလေးကိုလည်း လွယ်ထားနိုင်ပြီ ဆိုတော့ သားရွှေအိုးထမ်းလာတဲ့ ကိန်းမျိုး ဆိုက်နေတော့တာပေါ့ ခင်ဗျာ...။ အောင်မြင်ပါစေ ပိုးကြာဖြူခင်ရေ...။

ရဲသွင် ပြန်လာပြီ...။

နှင်းဆီလှိုင်းများ စီးရီးစ်နဲ့ ပရိသတ်တွေရဲ့ လက်ခံအားပေးမှုကို ရရှိခဲ့သော အဆိုတော် ရဲသွင် တစ်ယောက် ပျောက်နေတာ အတော်ကြာပြီ ခင်ဗျ...။ နယ်မှာ နေနေရာက ရန်ကုန်ကို ပြန်ရောက်လာပြီး အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပြန်တွေ့ရာက Radio Bar မှာ One Man Show လေး ပြန်ဆိုဖြစ်ရာမှ သီချင်းဆိုချင်စိတ်တွေပြန်ပေါ်လာပြီး သီချင်းတွေ ပြန်လုပ်တော့မယ်တဲ့ ခင်ဗျ...။ ကျနော်တို့လို ၅၀ ကျော် ပရိသတ်တွေအတွက် ဝမ်းသာစရာသတင်းပါ...။ ရဲသွင် က အသက် ၅၈ နှစ် ရှိနေပေမယ့် သီချင်းကတော့ ဆိုနိုင်နေသေးတယ်တဲ ခင်ဗျ...။ ရဲသွင် က ကိုယ်ပိုင် သံစဉ် ဆယ်ပုဒ်လောက် လုပ်ဖို့ကြံစည်ထားပြီး သီချင်းတွေ စုနေပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားလာပါတယ်...။ ရဲသွင် သီချင်းအသစ်တွေကို နောက်နှစ်လောက်မှာ နားထောင်ရဖို့ ရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း အသိပေးပါတယ်ခင်ဗျာ...။ ကြို ဆိုပါတယ် ရဲသွင် ရေ...။

အောင်ကျော်မ သေနတ်ပစ်ခံရလို့ သေပြီ...။

ကျနော်တို့ ငယ်ငယ်က လီလီနိုင်စိုး နာမည်နဲ့ စီးရီးစ် တစ်ခွေထွက်ခဲ့ဖူးတာ အသေအချာကို မှတ်မိနေပါတယ်...။ ခွေ နာမည်ကိုတောင် မှတ်မိနေသေးတာ ခင်ဗျ...။ အခု စာကို ဖတ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတွေလည်း မှတ်မိကောင်းမှတ်မိနေနိုင် ပါတယ်နော်...။ ရာသီဥတု ကောင်းပါတယ် ဆိုတဲ့ နာမည်လေဗျာ...။ အဲဒီ အဆိုတော် လီလီနိုင်စိုးဟာ ၁၉၉၆ လောက် ရောက်တော့ အောင်ကျော်မ ဆိုတဲ့ နာမည်ကို ပြောင်းပြီး စီးရီးစ် တစ်ခွေကျော်ငြာခဲ့ပြန်ပါရောလားဗျာ...။ တနင်္ဂနွေ...တနင်္လာ...ကြာသာပတေး အတွဲလိုက် ဖေါ်မြူလာနာမည်ဆေးခါးကြီးပေါ့ခင်ဗျာ...။ အေးချမ်းမေ ကတော့ အဲဒီဆေးခါးကြီးနဲ့ အလုပ်ဖြစ်သွားခဲ့ပေမယ့် အောင်ကျော်မ ကတော့ ဆေးနဲ့ ရောဂါ တွေ့ခဲ့ဟန်မတူပါဘူး...။ သိပ်ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်မလာခဲ့ပါဘူး...။ နောက်ပိုင်း လီလီနိုင်ကျော် ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ အလုပ်တွေ ဆက်လုပ်နေတာကို သတိထားမိခဲ့ပါတယ်...။ သူမဟာ အာဏာ သိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း တက်ကြွသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပြီး လူတချို့ရဲ့ သေနတ်နဲ့ ပစ်ခတ်ခြင်း ကို ခံခဲ့ရပြန်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ အခုတော့ လီလီနိုင်စိုး ခေါ် အောင်ကျော်မ ခေါ် လီလီနိုင်ကျော်ဟ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါပြီခင်ဗျာ...။ ရာသီဥတုကောင်းပါတယ် နဲ့ ကျနော်တို့ သိခဲ့ရသော လီလီနိုင်စိုး တစ်ယောက် ငြိမ်းချမ်းပါစေလို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

တေးရေး အောင်နိုင်စန်း ဖမ်းဆီးခံရ...။

လူမှုကွန်ရက် စာမျက်နှာတွင် အစိုးရကို အကြည်ညို ပျက်စေသော ပို့စ်များ တင်ခဲ့သဖြင့် တေးရေး အောင်နိုင်စန်းကို ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခဲ့တယ် လို့ သတင်းစာမှာ ဖေါ်ပြလာပါတယ်...။ အဆိုတော် လီလီနိုင်ကျော် သေဆုံးတဲ့ သတင်း ပို့စ်တစ်ခုမှာ Love react ပေးခဲ့ခြင်းကြောင့် စစ်တပ်ထောက်ခံသူများက တေးရေးအောင်နိုင်စန်းကို ဖမ်းဆီးဖို့ ရေးသားခြင်းခံခဲ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်...။ တေးရေး အောင်နိုင်စန်း နဲ့ အတူ အခြားသော ပြည်သူ ၅ ဦးလည်း အဖမ်းခံခဲ့ရတယ် လို့ သိရပါတယ်...။ Love React လေး တစ်ခု နဲ့ အဖမ်းခံရတယ် ဆိုတာတော့ မတန်ပါဘူး ခင်ဗျာ...။ အင်း...ကျနော်လည်း Love React ပေးတာ ဆင်ခြင်ဦးမှ...။

မိုးစက်ဝိုင် ရတ်တရက် မင်္ဂလာဆောင်...။

Miss Universe Myanmar ဟောင်းကြီး မိုးစက်ဝိုင် တစ်ယောက် ရုတ်တရက်ကြီး သူမရဲ့ ချစ်သူဆိုသူနဲ့ မော်ကွန်းတင်လက်မှတ်ထိုးပွဲ ကျင်းပသွားပါတယ် ဗျာ...။ သူမ လက်ထပ်သွားသူကတော့ ချစ်ဦးလွင် လို့ အမည်ရပါတယ် ခင်ဗျာ...။ မိုးစက်ဝိုင် နဲ့လည်း လွန်စွာလိုက်ဖက်ပြီး အရပ်ရှည်ရှည်ထောင်ထောင်မောင်းမောင်းကြီး ခင်ဗျ...။ နောက်ပိုင်း Miss Universe တွေထဲမှာ ပရိသတ်အားပေးမှုကို အများဆုံးရရှိထားတဲ့ မိုးစက်ဝိုင်ဟာ ရုပ်ရှင်တွေလည်း ရိုက်ခဲ့ပါတယ်...။ Moezy Cosmetic Product ကို ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူး နေသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်...။ ချစ်သူနဲ့ ရာသက်ပန် ရိုးမြေကျ လက်တွဲနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

ဖေါက်ပြန်ရေးခေတ်...။

အိမ်ထောင်ရေး ဖေါက်ပြန်မှု တွေ ခေတ်စားသော ခေတ် လို့ပဲ ပြောပါရစေတော့...။ မြန်မာ့ရုပ်ရှင်လောကကို အိမ်ထောင်ရေး ဖေါက်ပြန်တဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ သိမ်းပိုက်သွားပါပြီ ခင်ဗျာ...။ "အိမ်ထောင်" ဆိုတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွဲဆို လူပြောသူပြောများလွန်းလို့ ပါဝင်ခဲ့သော သရုပ်ဆောင်တွေရဲ့ နာမည်အရင်းတောင် ပျောက်ပြီး ဇာတ်လမ်းထဲပါတဲ့ ဇာတ်ကောင် နာမည်ကိုသာ ခေါ်ကြတော့တဲ့ အဖြစ်...၊ အဲ့ဒီဇာတ်လမ်းတွဲမှာ ပါဝင်ခဲ့တဲ့ မင်းသမီး သန္တာဗိုလ်ဟာ သူသရုပ်ဆောင်တဲ့ မယားငယ်ဇာတ်ကောင်ရဲ့ နာမည် သူချစ်ခင်လို့ အခေါ်ခံနေရတာက သက်သေပါပဲ...။ သူချစ်ခင်ရဲ့ အဒေါ် ဒေါ်မိုး နေရာက သရုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ မျိုးမျိုးခိုင် ကိုတောင် ပရိသတ်က ဒေါ်မိုး လို့ ခေါ်ခြင်းကို ခံနေရ...။ အိမ်ထောင်ဇာတ်လမ်းတွဲက အဲ့ဒီလောက်တောင် အောင်မြင်ခဲ့တာဆိုတော့ အမုန်း ဆိုတဲ့ဇာတ်လမ်းတွဲအသစ်ကလည်း မယားငယ် ယူတဲ့ ကိစ္စ တွေ ပါလာခဲ့ပြန်ပါပြီ...။ အမုန်း ဇာတ်လမ်းတွဲကို ဒါရိုက်တာ ဝိုင်း က ရိုက်ကူးထားပါတယ်...။ ဝတ္ထုက စာရေးဆရာ အညို၊ ဇာတ်ညွှန်းကို မြလွှမ်းမိုးဆွေ က ရေးသားပေးထားပါတယ်...။ သရုပ်ဆောင်တွေ က ညီနန္ဒ၊ မင်းဦး၊ ချမ်းမင်းရဲထွဋ်၊ မိုးဟေကို၊ ခင်ဝင့်ဝါ၊ ခင်ဇာခြည်ကျော်၊သုန္ဒြေဦး တို့က ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်...။ အိမ်ထောင်ဇာတ်ကားမှာ မယားငယ် အဖြစ် ရတနာဗိုလ် က သရုပ်ဆောင် ထားပြီး...အမုန်းဇာတ်ကားမှာတော့ မယားငယ်အဖြစ် ခင်ဇာခြည်ကျော် က သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ် ဗျာ...။ အိမ်ထောင်ဇာတ်လမ်းတွဲထဲက မယားငယ် ရတနာဗိုလ် ရဲ့ ပျိုမြစ်ငယ်ရွယ်မှုကို အမုန်း ဇာတ်လမ်းတွဲထဲက ခင်ဇာခြည်ကျော် က မယှဉ်နိုင်ဘူး လို့ ကျနော် ထင်မြင်မိပါတယ်...။ အော်...ကြည့်ပါလား...။ မယားငယ်ချင်းအတူတူကို သွားယှဉ်ထိုးကြည့်နေမိပြန်ပါပြီ ခင်ဗျာ...။ ကြည့်မိသလောက်ပြန်ပြောပြရရင် မယားကြီး အဖြစ်သရုပ်ဆောင်တဲ့ သုန္ဒြေဦး တစ်ယောက် အိုက်တင်တွေ တော်တော် ကောင်းတာ တွေ့ရပါတယ်...။ သမီးအဖြစ်သရုပ်ဆောင်တဲ့ ခင်ဝင့်ဝါ လေးလည်း ထည့်ပြောရလောက်အောင် ကောင်းတာကို တွေ့ရတယ်ဗျ...။ ခင်ဇာခြည်ကျော် ကြီးသည်လည်း မယားငယ် နေရာက သရုပ်ဆောင်ထားပေမယ့် မယားကြီးနေရာမှာထားပြီး ပေါင်းချင်စိတ်ပေါ်လာမိလောက်အောင်လှပ ခန့်ညားလွန်းနေတယ် ခင်ဗျ...။ အမုန်း ဇာတ်လမ်းတွဲလည်း အိမ်ထောင် ဇာတ်လမ်းတွဲ လို လူကြိုက်များအောင်မြင်ပါစေ လို့ ဆုတောင်း ပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ပြောခဲ့ပါတယ်...။ ဖေါက်ပြန်ရေး ခေတ် ပါဆို...။

ဒါရိုက်တာ စတီးလ် ပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်း...။

အိမ်ထောင်ဇာတ်လမ်းတွဲ လူပြောသူပြော အရမ်းများခဲ့ကြောင်း ကျနော် ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ...။ အဲဒီ အိမ်ထောင်ဇာတ်လမ်းတွဲရဲ့ ဒါရိုက်တာက မယ်မင်းဘုံ ပါ...။ အခုအချိန်မှာ ဒါရိုက်တာ စတီးလ် က ဖွင့်ဟပြောဆိုမှု တစ်ခုပြုလာခဲ့ပါတယ်...။ အိမ်ထောင်ဇာတ်လမ်းတွဲဟာ အဆိပ်ပင်လယ် ဆိုတဲ့နာမည် နဲ့ သူ့ ဆီကို အရင်ရောက်လာခဲ့တာ ဖြစ်ပြီး သူက မရိုက်သင့်ဘူးထင်လို့ ငြင်းခဲ့တာလို့ ဆိုလာပါတယ်...။ "အလောင်ဇာတ်ကားတွေဟာ ကိုယ့်လူမျိုးရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ်တိုင် နှိမ့်ချ တယ်လို့ မြင်တယ်...။ ပရိသတ်တွေကို အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေလို့ အိမ်ထောင်ဇာတ်လမ်းတွဲကို ရိုက်ကူးဖို့ ငြင်းပယ်ခဲ့တယ်..." လို့ ဒါရိုက်တာ စတီးလ် က ဖွင့်ဟ ပြောဆိုလာပါတယ်...။ ရုပ်ရှင် ဒါရိုက်တာတွေ အနေနဲ့ စဉ်းစား ကြည့်ကြသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်...။

From P25 Family Tree

ဆက်သွယ်နိုင်မဲ့ groups တွေ ("ဆုံဆည်းရာ") အုပ်စုတွေဖွဲ့ပြီးအချိန်နဲ့တပြေးညီ ဆက်သွယ် နိုင်ကြ၊ စကားပြောနိုင်ကြပါတယ်။ ဆွေမျိုးသားချင်းများ သက်သက်သာတွေ့ဆုံစကားပြောနိုင်မဲ့ (Virtual platforms, FaceTime) တွေလုပ်နိုင်မဲ့ လူမှုကွန်ယက်တွေက အပေါသားခေတ်ကာလပါ။ အချိန်နေ့ရက်သတ်မှတ်ပြီးဆုံဆည်းနိုင်ကြပါတယ်။

၅။ ကြိုတင်စဉ်းစားအတည်ပြုရမည့်အချက်အလက်များ

မိရိုးဖလာအစဉ်အလာဖြစ်တာကိုဘဲကြည့်မလား။ ဖြစ်ရပ်မှန်အချက်အလက်မှန်ကိုဘဲဦးစား ပေးမလား ဆိုတာဟာ ဦးစွာစဉ်းစားကြရမဲ့အချက်ပါ။ ကမ္ဘာကလိုက်စားတဲ့အစဉ်အလာကတော့ အချက်အလက် မှန်ကန်တိကျမှုဟာ ဆွေမျိုးသားချင်းကြား ရှိလေ့ရှိထရှိတဲ့ အမှန်ကိုဖေါ်ထုတ်ပြသရန်ဝန်လေးမှု (တနည်း) လျှို့ဝှက်လိုမှု ထက်ပိုလို့အရေးထားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာမှာဆိုရိုးစကား တခုဖြစ်တဲ့ "မခေါ်ချင်နေလို့ရပေမဲ့၊ မတော်လို့မရဘူး" ဆိုတဲ့အချက်ဟာဒီ စံစနစ်နဲ့တထပ်တည်းသွား ကျနေပါတယ်။ ဒါကိုကြိုပြီးကာယကံရှင်တွေကိုဖွင့်ဟအသိပေးအသိအမှတ်ပြုလက်ခံကြဘို့တိုက် တွန်းသင့်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ကတော့ အိမ်ထောင်ဖက်တခုထက်ပို ရှိတဲ့အခါ၊ ဆွေမျိုးမိသားစုအ တွင်းအကြောင်းကြောင်းကြောင့်ဖယ်ကျဉ်ခံထားရသူများရှိချိန်မှာ၊ အယူအဆအတွေးအခေါ်တွေမ တူညီကြတဲ့အတွက် မခေါ်မပြောရှိကြတဲ့အခါ၊ အဖေမပေါ်ဘဲမွေးတဲ့အဖြစ်မျိုး စသည်တို့ဟာ ဥပမာ အချို့ပါ။ ဆိုင်ရာကာယကံရှင်တို့ရဲ့ကိုယ်ရေးကိစ္စတိုင်းကိုအသိအမှတ် ပြုလေးစားရေးဟာ စာရင်း (ဝင်)ပေါက်ကြသူ အားလုံးကတသွေမတိမ်းလိုက်နာကြရမဲ့လူမှုကျင့်ဝတ်ပါ။ မိမိတို့ရယူတဲ့အချက်အလက်စတင်ရရှိတဲ့နေရာ/ဌာန (facts sources) ရဲ့တိကျခိုင်ခန့်မှုတို့ဟာအခရာကျလှပါတယ်။ အဲ့ဒီ sources တွေကိုမှတ်တမ်းကော်ပီ ယူနိုင်တဲ့အပြင်၊ ကိုးကားမှုရှိပါကလည်း (footnotes/end-notes) တွေနဲ့ဖေါ်ပြကြဘို့လိုပါတယ်။

ဇယားစဆွဲကြပြီဆိုရင်

(က) ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အင်တာနက်ဟာ များစွာသောအထောက်အကူပြု software/websites တွေ ပြည့်လျှံနေတတ်ပါတယ်။ Family tree လို့ခေါ်တဲ့ဇယားကို template အဖြစ်ရယူအသုံးချနိုင်မဲ့ ဇယား ကြမ်းတွေ အလွယ်တကူရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့သိထားကြဘို့က မျိုးရိုးစဉ်ဆက် (generations) (၃-၅) ခုလောက်သာအများဆုံးဆွဲနိုင်ပါတယ်။ ဒီထက်ပိုရင် တန်ဘိုးတခုပေးသွင်းရပါမယ်။ အဲ့ဒီတန်ဘိုးထက် အမေရိကနဲ့ကမ္ဘာမှာသုံးတဲ့ (template formats) တွေဟာ နိုင်ငံတကာစံနှုန်းကိုအခြေပြုကြတာမို့ လိုအပ်တဲ့အချက်အလက်တွေကိုဖြည့်သွင်းရာမှာ (ဥပမာ-မွေးရပ်၊ သက္ကရာဇ်တွေပေါ်မူတည်ပြီး hierarchy ကိုအလိုအလျောက်စဉ်ပေးတာမို့ မြန်မာသက္ကရာဇ်ကိုသုံးရင်) အမှားအဖြေတွေထွက်တတ် ပြီး၊ ကမောက်ကမဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ငွေကုန်အကျိုးမရှိဘူးလို့ဘဲ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ ပြောပါရစေ။

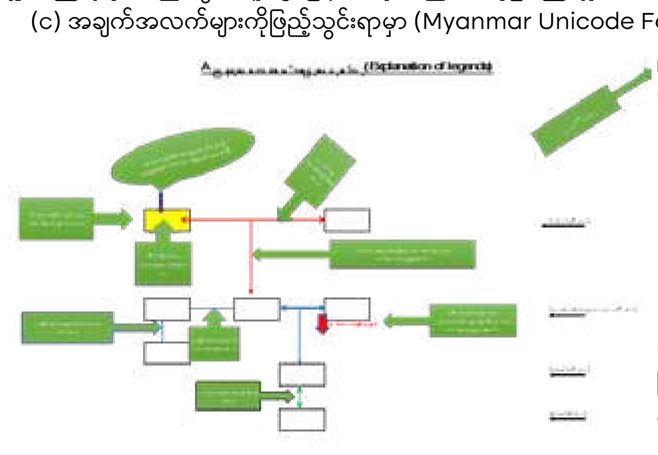
(ခ) အကောင်းဆုံးကတော့ Excel Spreadsheet ပါဘဲ။ software တွေဟာလည်းအဲ့ဒီအပေါ်အခြေခံ ထားတာမို့၊ ဒီနည်းဟာလက်တွေ့အသုံးအကျဆုံးပါ။ မျိုးဆက် axis တခုစီအတွက် spreadsheet အောက်ခြေမှာပြထားတဲ့ tabs တွေကိုသုံးနိုင်တဲ့အပြင်၊ မြန်မာ fonts တွေကိုစိတ်ကြိုက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ အထက်အောက်ဘေးကိုလည်းအကန့်အသတ်မရှိတိုးချဲ့နိုင်သလို၊ လိုအပ်တဲ့ designs, insertion, notes, labeling တွေကိုတွင်တွင်ကျယ်ကျယ်သုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

(ဂ) တခုဘဲရှိပါတယ်။ အချိန်ယူပြီးလက်ဝင်တဲ့ (manual) နည်းဖြစ်တာမို့ စိတ်ရှည်ကြဘို့ဘဲလိုပါ တယ်။

(ဃ) အားလုံးပြီးပြီဆိုရင် (.pdf format) (သို့မဟုတ်)အခြားသင့်တင့်ရာပြောင်းနိုင်သလို၊ တယောက်နဲ့တယောက်မျှဝေကြရာမှာလည်းလွယ်ကူလျင်မြန် အသုံးတည့်တာကိုမြင်ကြရမှာပါ။

(င) အချက်အလက်များကိုဖြည့်သွင်းရာမှာ (Myanmar Unicode Font) ဟာအသုံးအတဲ့ဆုံးမို့၊ အဲ့ဒီ စနစ်ကိုဦးတည်တဲ့ ဇယားကိုဖေါ်ထုတ်နိုင်ဘို့လိုပါတယ်။

(စ) ကျွန်တော် ဖေါ်ထုတ်ထားတဲ့ဇယား (အညွှန်း)သရုပ်ပြသမှုကိုကြည့်ပါ။



စဉ်းစားရမဲ့၊ သတိပြုကြရမဲ့အချက်တွေ

(က) ပထမဆုံးဖြန့်ဝေမဲ့ ဇယားချုပ်ဟာ အမှားများ၊ လွဲချော်မှုများပါနိုင်တာမို့၊ ပြန်လည်ပြုပြင်တဲ့အချက် အလက်မှန်ကိုရယူဘို့နဲ့ အကြောင်းပြန်ကြားဘို့အတွက် နည်းလမ်း (hotlines) တွေသတ်မှတ်အသိ ပေးရပါမယ်။

(ခ) ပြက္ခဒိန်လ/ရက်တခုကိုသတ်မှတ်ပြီး နှစ်ပါတ်လည်တိုင်း နောက်တိုးစာရင်းကို ဖွား/သေဖြစ်စဉ် တွေပေါ်မူတည်ပြီး၊ ပြန်အကြောင်းပြန်နိုင်ကြဘို့နည်းလမ်းကိုကြိုအသိပေးရပါမယ်။

(ဂ) ဆိုင်ရာစာရင်းပေါက်သူတိုင်းဟာ ဒီဇယားမှတ်တမ်းတွေရှိနေကြောင်း၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ရယူနိုင် ကြောင်းစတဲ့အချက်တွေကို သိသာထင်ရှားစွာအသိပေးရပါမယ်။

(ဃ) ဆွေမျိုးစုတွေနေထိုင်တဲ့အရပ်ဒေသတွေပေါ်မူတည်ပြီး "ခေါင်သူကြီး (team leads)"တွေကို သတ်မှတ်ကြရပါမယ်။ အချင်းချင်းလဲသိအောင်ပုံမှန်ဆက်သွယ်မှုတွေရှိရပါမယ်။

(င) မူရင်းစာရင်းချုပ်ကိုထိန်းသိမ်း၊ ရေးဆွဲမဲ့ စာရင်းထိန်း (author/registrar) သတ်မှတ်ပြီး၊ အများက လေးစားအသိအမှတ်ပြုနိုင်မဲ့သူဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဆက်သွယ်ရလွယ်ကူနိုင်တဲ့သူဖြစ်သလို၊ နည်းပညာ ပိုင်းကိုလည်း ကောင်းစွာနားလည်တဲ့သူဖြစ်နေသင့်ပါတယ်။ အချက်အလက်များကိုလုံခြုံစွာထိန်းသိမ်း နိုင်ပြီး၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသူဖြစ်ဖို့ကလည်းအလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ နောင်အမွေဆက်ခံနိုင်မဲ့ အလား တူစာရင်းထိမ်းကိုလည်း၊ ကြိုတင်ရှာဖွေပြီးလက်ပွန်းတတီးဆက်သွယ်ပြီး အပြန်အလှန်စဉ်ဆက်မပြတ် သတင်းဖလှယ်နိုင်တဲ့အ ခြေအနေမျိုးကိုဖန်တီးထားရပါမယ်။

(စ) လူတိုင်းဟာ မိမိတို့ဘဝနဲ့ပါတ်သက်ပြီးလျှို့ဝှက်စရာကိစ္စကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ ဒီဓမ္မတာသဘောကို နားလည်လက်ခံကြဘို့လိုသလို၊ မှတ်တမ်းမှတ်ရာတွေရဲ့သိုသိပ်မှု၊ တိကျမှန်ကန်မှုကိုဦးစားပေးရမဲ့သ ဘောထားကို နားလည်ကြဘို့လိုပါတယ်။ international genealogical စံတွေကိုတိုင်းတာရာမှာ၊ အချက်အလက်မှန်ကန်တိကျမှုဟာ ဦးစားပေးကိစ္စဆိုတာကိုနားလည်သလို၊ ကာယကံရှင်တို့ရဲ့ လိုအင်၊ လျှို့ဝှက်ချက်ကိုလေးစားအသိအမှတ်ပြုခြင်းနည်းနဲ့၊ လူမှုကွန်ယက်မှာ သတင်းဖလှယ်ခြင်းမပြုကြဘို့ ဟာ လူမှုစည်းကမ်းကြီးတခုဆိုတာကိုလိုက်နာကြဘို့လိုပါတယ်။

(ဆ) ငယ်ရွယ်သူတို့ရဲ့သဘာဝအတိုင်း၊ နေ့တဓူဝများမြောင်လှတဲ့ကိစ္စဝိစ္စတွေဟာ ဒီမျိုးရိုးစဉ်ဆက် pedigree ကိစ္စမှာအားတက်သရော်မပါကြတာကို၊ နားလည်ခွင့်လွှတ်ကြဘို့လိုပါတယ်။ ဒီလူရွယ်လူ လတ်ပိုင်းတွေအသက်ရလာတာနဲ့အမျှ၊ တနေ့တချိန်မှာ မိမိတို့ရဲ့မျိုးရိုးစဉ်ဆက်အကြောင်း သိလိုစိတ်၊ စပ်စုလိုစိတ်ရှိလာကြမှာကေန်မလွဲပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ သူတို့လက်ထဲမှာအဆင်သင့်လေ့လာနိုင်ဘို့ တိကျ ပြီးပြည့်စုံနိုင်သမျှပြည့်စုံတဲ့ မှတ်တမ်းရှိနေဘို့ဟာ အရေးအကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်နေပါတယ်။

(ဇ) နောက်ဆုံးဆိုပေမဲ့အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကတော့ ဆိုင်ရာစာရင်းပေါက်သူကလွဲရင်၊ အခြားမည် သူ့လက်ထဲမျှမှတ်တမ်းအချက်အလက်များပေါက်ကြားမသွားဘို့အရေးကြီးလှပါတယ်။ Privacy နဲ့ confidentiality ရဲ့ အရေးပါမှုကိုမပြတ်သတိပြုကြပါ။

အချုပ်အားဖြင့်တိုက်တွန်းလိုတဲ့အချက်ကတော့

(က) မိမိတို့ရဲ့မျိုးဆက်နွယ်ဇယားဖေါ်ထုတ်ခြင်းကိုအချိန်မဆိုင်းဘဲ အားတဲ့အချိန်မှာစတင်နိုင်ကြဘို့၊ အားထုတ်ကြဖို့လိုပါတယ်။

(ခ) မိမိတို့ရဲ့နောင်လာနောက်သား၊ သားသမီးတွေလက်ထဲကိုအပြည့်စုံနိုင်ဆုံး Family Registry ကို "အမွေ"အဖြစ်လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်ဘို့လိုပါတယ်။

(ဂ) မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ဇယားမှတ်တမ်းတွေဖေါ်ထုတ်ရာမှာ၊ တထိုင်တည်းနဲ့ပြီးတဲ့ကိစ္စမဟုတ်သလို၊ အလုံး စုံပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတာတကယ်တော့မရှိနိုင်ဘူးဆိုတာကိုနားလည်ကြဘို့လိုပါတယ်။

စာဖတ်သူတို့ ကိုယ့်မျိုးရိုးဂုဏ်ကိုလက်ဆင့်ကမ်းထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ "Family Heritage" အမွေကို လက် ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်တဲ့ ဝါယမစိုက်အားထုတ်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာကြပါစေဟူ၍။

လူ့ အခွင့်အရေးချန်ပီယံ

ကိုသိန်း(တိုကျို)

ဒီနေ့ အားအားနဲ့ စာဖိုင်တွေရှင်းရင်း ဆူနာမိ ငလျင်ရေဘေးဒုက္ခသည်များအတွက်အလှူငွေပေးပို့ခဲ့သော ဘဏ်ပြေစာဖြတ်ပိုင်းလေးအချို့တွေ့ရသည်။၂၀၀၅ဖေဖေါ်ဝါရီလ၇ရက်နေ့ကဖြတ်ပိုင်းလေး။ကြာတော့ကြာပြီ။

၂၀၀၅ ဆူနာမိ ငလျင်ရေဘေးကြီးဖြစ်တော့ ထိုင်းနယ်စပ်မှ မြန်မာအများအတော်ဒုက္ခရောက်ကြသည်။ကျနော်တို့ RIT Alumni Japan အဖွဲ့မှ ကိုဝင်းမြင့်ကဦးဆောင်ပြီးအလှူငွေကောက်သည်။ ယန်း၁၅၆၀၀၀ခန့်ရသည်။ထိုငွေကို ဒုက္ခသည်များရှိရာပို့ပေးဖို့ကြိုးစားကြသည်။ကံအားလျော်စွာ ထိုင်းဖက်တွင် လူ့အခွင့်ရေး၊လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတက်ကြွစွာလုပ်ဆောင်ပေးနေသော ကိုအောင်မျိုးမင်းနှင့်အဆက်အသွယ်ရသည်။ကျနော်က ကိုအောင်မျိုးမင်း၏ ဘဏ်အကောင့်သို့ ထိုင်းဘတ်ငွေ ၅၄၀၉၂.၈၈ ပို့ပေးခဲ့သည်။ကိုအောင်မျိုးမင်းတို့က ဒုက္ခသည်များကို သွားရောက်၍အကူအညီပေး ပေးကြသည်။ကိုအောင်မျိုးမင်းနှင့်ကျနော်တို့ ဖုံးအဆက်အသွယ်တွေရခဲ့ကြသည်။ကျနော်တို့မှာ ဝမ်းသာရသည်။ကျေးဇူးတင်မဆုံး။

နောက်ပိုင်း ကိုအောင်မျိုးမင်း၏သတင်းလေးတွေ မကြာမကြာကြားရသည်။သူ့ဖေ့ဘုတ်မှာ

လိုအပ်လာရင် လက်နက်ကိုင်တယ်
လိုအပ်လာရင် လက်ပ်တော့ကိုင်တယ်
လိုအပ်လာရင် သေနပ်သုံးတယ်
လိုအပ်လာရင် ပါးစပ်သုံးတယ်
လိုအပ်လာရင် ကပြတယ်
လိုအပလာရင် ထကြွတယ်။ ။

သမိုင်းကပေးတဲ့တာဝန်နဲ့ခေတ်ဝန်ကိုထမ်းပြီးခေတ်လမ်းကိုလျှောက်ဖို့အသင့်ဘဲ။ တဲ့။

ကိုအောင်မျိုးမင်း ကမော်လမြိုင်သား။ရန်ကုန်ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံတက္ကသိုလ်က အင်္ဂလိပ်စာအဓိကဖြင့်ဘွဲ့ရသည်။ရှစ်လေးလုံးအရေးတော်ပုံ တံတားဖြူ အရေးတော်ပုံမှာ ကိုယ်တိုင်ကြုံခဲ့ရသည်။

ရှစ်လေးလုံးမှာတက်ကြွပါရင်းထိုင်းနယ်စပ်ပြေးခဲ့သည်။ကျောင်းသားတပ်မတော် ABSDF မှာပါဝင်ခဲ့သည်။အားချိန်လေးများမှာ အင်္ဂလိပ်စာကိုအထူးပြုလေ့လာသည်။လူ့အခွင့်ရေးဆိုင်ရာစာအုပ်စာတန်းများကိုမပြတ်လေ့လာသည်။လူ့အခွင့်ရေး၊လူမှုရေးကိစ္စများကိုလုပ်ဆောင်နေသောအဖွဲ့အစည်းများတွင် ဘဝကိုနှစ်၍တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားခဲ့သည်။ပါဝင်ခဲ့သည်။အမေရိက ၊နယူးယောက်မြို့၊ကိုလံဗီယာတက္ကသိုလ်တွင်လူ့အခွင့်ရေးဆိုင်ရာဘာသာရပ်များကိုသင်ကြားလေ့လာပြီးထိုင်းနယ်စပ်သို့၁၉၉၃မှာပြန်လာခဲ့သည်။Human Rights Education institute of Burma (HREIB)တွင်ဌင်း။NCGUB အဝေးရောက်အစိုးရအဖွဲ့တွင်လူ့အခွင့်ရေးဆိုင်ရာကိစ္စများတွင်ဌင်းတက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ဦးသိန်းစိန်အစိုးရတက်လာပြီးနောက် ပြည်ဝင်ခွင့်ပေးခဲ့သည်။၂၀၁၂ခုနှစ်တွင်မြန်မာပြည်သို့ပြန်ခဲ့သည်။၂၃နှစ်ကျော်ခွဲခွါခဲ့ရသောသားကိုအောင်မျိုးမင်း(မောင်အေးသော်)၏အမေက လေဆိပ်မှ စည်းကြိုသည်။

Equality Myanmar အဖွဲ့ကိုဖွဲ့ပြီး အလုပ်အမှုဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးအဖြစ်ဆောင်ရွက်သည်။၂၀၀၀ခုနှစ်တွင် (HREIB)ကိုမြန်မာပြည်တွင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။လူ့အခွင့်ရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကိုတလျှောက်လုံးကြိုးစားဆောင်ရွက်သည်။ထို့အတွက်၂၀၁၇တွင် EU ၏ Schuman Awards, The Celebration of Courage, The Felipa de Souza award , LesbianHuman RightsCommission in 1999 ,အပါအဝင် လူ့အခွင့်အရေးဆု ၇ ဆုရခဲ့သည်။ယခုနောက်ပိုင်း ကိုအောင်မျိုး မင်း၏လူ့အခွင့်ရေးဆိုင်ရာအင်တာဗျူးများကို အွန်လိုင်းပေါ်တွင် မကြာမကြာတွေ့နေရသည်။ယခု NUG အစိုးရအဖွဲ့တွင် လူ့အခွင့်ရေးဆိုင်ရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးအဖြစ်ခန့်အပ်ခံရကြောင်းကြားသိရသည်။လူမှန်နေရာမှန်ပါပေ။

(My dream is the human rights to be work openly and freely.I want our country to be a champion of human rights.)သူမျှော်လင့်တဲ့အိပ်မက်လေးအတိုင်း အမိမြန်မာပြည်၏ လူ့အခွင့်ရေးချန်ပီယံ တယောက်ဖြစ်လာနိုင်ပါစေကြောင်း ကျနော့်မှာဆုတောင်းပေးခဲ့သည် ။

ဟော အခု ဆစ်ဒနီငြိမ်းချမ်းရေးဖေါင်ဒေးရှင်းမှ လူ့အခွင်းရေးဆိုင်ရာရွှေတံဆိပ်ဆု ကို (၂-၆-၂၀၂၃)တွင် ဆစ်ဒနီတက္ကသိုလ်၌ချီးမြှင့်ခံရသည်။

" မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီ ရရှိရေး ကြိုးပမ်းလှုပ်ရှားသူမျိုးဆက်များကိုအားပေးလို့ဆော်နိုင်ခဲ့သည်။အကန့်အသတ်အခက်အခဲတွေကြားကကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ မျှော်လင့်ချက် ၊ သတ္တိ၊နဲ့တရားမျှတမှုတန်ဖိုးတွေနဲ့ ခက်ခဲသောအခြေအနေကြားထဲကနေပေါ်ထွက်လာနိုင်တဲ့စံနမူနာတခုပါ" တဲ့ ဟု ဆစ်ဒနီ တက္ကသိုလ် အာရှနှင့်ပစိဖိတ်ရေးရာကျွမ်းကျင်သူ ဆူစန်ဘန်ကီ ကဆိုသည်။

ဂုဏ်ယူဝမ်းသာစရာပါ။

သင်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် “ဒေါက်တာမောင်” ကိုသတိရပါ။
Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 –1191
Lower Azusa Rd.
Valley Blvd.
Santa Anita Ave.
Peck Road
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

California ပြည်နယ်၊ Culver City အခြေစိုက် Burmese Welfare Association ၏ 24th Annual EID Potluck အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မေလ ၂၁၊ နေ့လယ်၁၂နာရီမှညနေ၄နာရီထိ Veteran's Park တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ဆုတောင်းဝတ်ပြုခြင်း၊ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၅၀ခန့်အား မုန့်ဟင်းခါးနှင့် မိသားစုများကချက်ပြုတ်ယူဆောင်လာသော အစားအသောက်များဖြင့် နေ့လယ်စာဧည့်ခံခြင်းများပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ကလေးများအတွက် ကစားခြင်းအစီအစဉ်များကိုလည်း ယခင်နှစ်များအတိုင်း ကျင်းပပေးခဲ့သည်။

မက်ဆီကိုနိုင်ငံရှိ မက်ဆီကန်ဆေးဆိုင်များမှာရောင်းချသော အရောင်စုံဆေးပြားများနှင့်ပတ်သက်ပြီး Los Angeles Times ၏ စုံစမ်းသတင်းယူခြင်းအပြီးတွင် Los Angeles County Health Department က သတိပေးလိုက်သည်။ယင်းသည် ပြဿနာအသစ်မဟုတ်ဘဲ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်မှုပိုများလာခြင်းမှာ fentanyl ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် Fentanyl ကြောင့်လူသေနှုန်းမှာ တနေ့လျှင် ၁၈ဦးဖြစ်သည်။ ဆေးဈေးနှုန်းသက်သာသဖြင့် US နှင့်မက်ဆီကိုနယ်စပ်ရှိ မက်ဆီကိုဘက်ခြမ်းဆေးဆိုင်များတွင် ဆေးဝယ်ပါက သတိထားကြရန်၊ နိုးဆော်ထားသည်။

San Francisco Bay Area ရှိ ပြီးခဲ့သောစာသင်နှစ်ပညာရည်မှတ်တမ်းကတ်တွင် GPA 3.0 နှင့်အထက်ရှိထားသူ မြန်မာအမေရိကန်ကျောင်းသားများနှင့် International မြန်မာကျောင်းသားများသည်One Myanmar Community ကချီးမြှင့်မည့် $ 1500 ပညာရည်ချွန်ဆုကို ဇူလိုင်၁၊ ၂၀၂၃ ကို နောက်ဆုံးထား လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်ကိုOne Myanmar Community၏ Facebook တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပြီး ပညာရည်ချွန်လျှောက်လွှာကို ရယူနိုင်ပါသည်။ https://www.facebook.com/BayAreaMyanmarCommunity

အိမ်မြေဈေးကွက်တွင် ရောင်းဝယ်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံလိုပါသလား ?
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရုံးအဆောက်အဦ၊ကိုယ်ပိုင်အိမ်နေလိုသူများ ‘ချော့စုသူ’ ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ငွေချေးခြင်းနှင့်ဘဏ်ကိစ္စများကို ရိုးရှင်းစွာတွက်ချက်ပြသပေးပါသည်။
မြန်မာမိသားစုများအတွက် စေတနာရှေ့ထား၍ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
You can count on me with your Real Estate Need with Honest Guidance.
I'm proud to serve our Community with pride and Honor.
No Obligation Serving with a Smile!

Debbie Lee (ချော့စုသူ) 626-622-7788
DebbieLee@Realty168.com
DRE# 01930194
Certified Military Residential Specialist
Speaks: English, Burmese, Cantonese
LEGACY REALTY PARTNERS
Buy. Sell. Invest.
Residential and Commercial

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin
✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
Health
Aetna
Blue Cross
Blueshield
Health Net
LA Care
Kaiser Permanente
Medicare 65+
Life
AIG
Personal / Commercial
Alliance United
Allied
Bristol West
C.N.A
Chubb
Employers
Encompass
Fortuna
Guard
Hartford
Infinity
Kemper
Liberty Mutual
LIG
Mercury
Metlife
Progressive
Safeco
Travelers
USLI
Zurich
၁၀နှစ်အထက်အတွေ့အကြုံရှိသူ အေးဂျင့်များမှ အထက်ပါ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏
✔ ကား၊ အိမ်၊ ကျန်းမာရေး နှင့်အသက်အာမခံကိစ္စများ...
✔ Tickets ရခြင်း၊ ကားနှင့်ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရခြင်း၊ DUIကိစ္စများ...
✔ International လိုင်စင်လုပ်ခြင်း၊ ကားလိုင်စင်မဲ့ဖမ်းမိခံရခြင်းတို့အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။
စိတ်တိုင်းကျ စိတ်ချမ်းသာစေရမည်၊ 626 872 5822 သို့ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

13908 E. Valley Blvd... La Puente. CA 91746
Tel: (626)333-1950 Fax: (626) 333- 7788
Email: SilverLiningPaintAndBody@yahoo.com
Tues - Friday 8-6pm & Sat 8-4pm. Closed on Mondays

မြန်မာပိုင်
L & T Japanese Automotive
HONDA • ACURA Specialist
Dealer ၏ Service နှင့် Parts တို့ကိုဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့်ကူညီပါရစေ...

13908 E. Valley Blvd
La Puente, CA 91746
Tel: (626) 333-1950
(626) 333-1944
(626) 333-1990
Fax : (626) 333-7788
www.LTautomotive.com
LTJapAuto@verizon.net
Factory-trained certified
Approved Auto Repair
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

CONGRATULATIONS!

Dr. Htet Aung Khant

Class of 2023 Grad

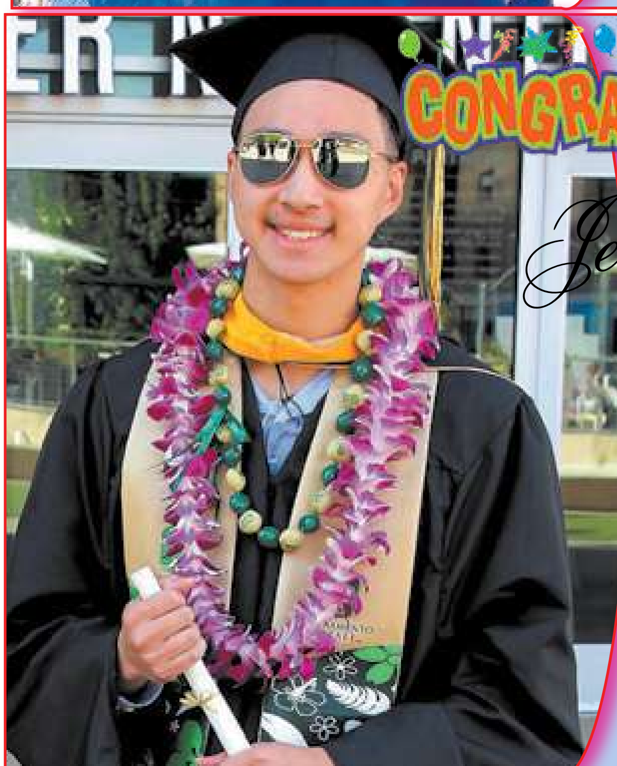
Arcadia, California နေ ဦးသန်းစိုးမြင့် ဒေါ်ဥမ္မာမြင့် တို့၏ သား ဒေါက်တာထက်အောင်ခန့် သည် ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် UCLA School of Dentistry မှချီးမြှင့်သော Doctor of Dental Surgery (DDS) ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့ပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာအမေရိကန် မျိုးဆက်သစ်အဖြစ်မှတ်တမ်းတင်ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Stephanie Wai

Class of 2023 Grad

ဦးခင်မောင်မြင့်နှင့် ဒေါ်တင်တင်နွယ်တို့၏သမီး Stephanie Wai ခေါ် ခိုင်ဇာဇာဝေသည် ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် California State Polytechnic University, Pamona ကချီးမြှင့်သော Master of Science in Accountancy ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့ပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာ အမေရိကန်Born မျိုးဆက်သစ်အဖြစ် မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။



CONGRATULATIONS!

Jerrald Yang

Class of 2023 Grad

Fremont, California နေ ကို Milton Myo Thant Yang+ မ Jasmine Yang တို့၏သား Jerrald Yang သည် Class of 2023 အတွက် MS-Civil Engineering ဘွဲ့ကို California State University Sacramento မှ ရရှိခဲ့ပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာအမေရိကန်မျိုးဆက်သစ် အဖြစ် မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Tracy Chin

Class of 2023 Grad

Hayward, California နေ ကိုအောင်ဝင်း+မမိမိခိုင်တို့၏သမီး Tracy Chin သည် University of CA , Berkeley ကချီးမြှင့်သော Bachelor Of Art in Sociology ဘွဲ့ကို May 19 , 2023 တွင်ရရှိခဲ့ပါသဖြင့်ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာ အမေရိကန်မျိုးဆက်သစ်အဖြစ်မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Maruko Myint

Class of 2023 Grad

(ဗမာ့ခေတ်ဦးအုန်းခင်)၊ (စာရေးဆရာမကြီးဒဂုန်ခင်ခင်လေး)တို့၏ မြစ်၊ California ပြည်နယ်၊ Baldwin Park နေ ဦးမိုးသက်မြင့်+ဒေါ်ခင်ဥမ္မာ တို့၏တစ်ဦးတည်းသောသမီး Maruko Myint သည် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန် ၁၈တွင် University of California Irvine ကချီးမြှင့်သော BS Biological Sciences ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့ပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ် မြန်မာအမေရိကန်မျိုးဆက်သစ်အဖြစ်မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Arthur Maung

Class of 2023 Grad

Hayward, California နေ ကိုချို ဦးမောင်နှင့်မစုစုတို့၏သားငယ် Arthur Maung သည် Class of 2023 အတွက် Washington High School,-Fremont, California ကျောင်းမှ အခြေခံပညာအထက်တန်းအောင်မြင်ခဲ့ပြီး ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာအမေရိကန်မျိုးဆက်သစ်အဖြစ် မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Stanley Chin

Class of 2023 Grad

Hayward, California နေကိုအောင်ဝင်း+မမိမိခိုင်တို့၏သား Stanley Chin သည် Class of 2023 အတွက် James Logan High school Union City မှအခြေခံပညာအထက်တန်းအောင်မြင်ပြီး ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာ-အမေရိကန်Born မျိုးဆက်သစ်အဖြစ်မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Shine Lin Aung

Class of 2023 Grad

Alhambra, California နေ ကိုထိန်လင်း+ မစိုးမိုးအေးတို့၏တဦးတည်းသောသား မောင်ရှိုင်းလင်းအောင်သည် Class of 2023 အတွက် Alhambra High School မှ အခြေခံပညာအထက်တန်းကို အောင်မြင်ခဲ့ပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာအမေရိကန်မျိုးဆက်သစ်အဖြစ်မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CNC PHARMACY 福星藥房

Exclusive MEDICAL PHARMACY

•免費送藥到家

Free Local Prescription Delivery

Transferring Prescriptions is EASY!

Call us with your Rx Numbers or bring your containers

Rachel Chhek, Pharm.D.
Pharmacy Owner

Languages: We speak English, Mandarin, Cantonese, Vietnamese, Spanish and Myanmar

☎(626) 578 9991

Next to Dr. Yong Wang & Dr. May Li Wang Clinic.

CNC Aurora Pharmacy
11245 Lower Azusa Rd,
El Monte, CA 91731
Inside Aurora Medical Center
Tel: (626) 542 3374
Fax: (626) 542 3294

ဆေးဝယ်ရင် **Exclusive** မှာစိတ်ချရတယ်

San Gabriel Valley တဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်။
အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့ဆောင်မှုပေးပါသည်။
ဖုန်းနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

သတင်းကောင်း....
Covina နှင့် El Monte တို့တွင် ဆိုင်ခွဲများဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ။

We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans

CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888

Exclusive Medical Pharmacy
65 North Madison Ave
Pasadena, CA 91101

Free delivery

Tel: (626) 578-9991

Fax: 626-578-9992

: rchhek@hotmail.com

亚洲超级市场
ASIA SUPERMARKET

Best Selection of Asian
Grocery | Houseware | Fresh Seafood | Vegetable/Fruit | Meat
SPECIAL PROMOTIONS

အင်တာနက်မှတဆင့်မြန်မာထိုင်းဗီယက်နမ်ထိုင်ဝမ်အစားအသောက်များ
အလိုရှိရာမှာယူနိုင်ပါပြီ။USPS မှတဆင့်အိမ်အရောက်ပို့ပေးပါသည်။

http://www.asiasupermarket.net

We carry over 30,000 items and offer the widest selection of both Asian and non-Asian Vegetable, fruit, seafood, meat, and groceries ranging from:

■Chinese ■Filipino ■Japanese
■Indian ■Burmese ■Vietneamese
■Indonesian■Korean■European■Thai

Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra, CA 91803

(626) 281-9772

www.AsiaSupermarket.net

http://AsiaSupermarket.net

牙科诊所
DENTISTA

Dr. Min Lwin
Dr. Tin Tin Htwe

San Gabriel Office
1739 S San Gabriel Blvd
San Gabriel
CA 91776
Ph: (626) 288-5777

SUPER SMILE DENTAL
We Care For Your Smile

- Cosmetic Dentistry (Veneer, White Filling,Teeth Whitening)
- Painless Treatment.
- Senior Discount(50% Off UCR)

Call us today for
FREE XRAYS FREE EXAM FREE CONSULATION

www.SuperSmileDental.com

JJW FOOD SERVICES CO.

Jimmy Myint
Cell: (626) 342-2273
JimmyMyint@jjwtradinginc.com

ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းချေါပ် အပါအဝင် မြန်မာများစားသုံးကြသည့်ပဲမျိုးစုံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံထွက် စားသောက်ကုန်များကို မြန်မာနိုင်ငံမှ ကွန်တိန်နာဖြင့်တိုက်ရိုက်တင်သွင်းသော JJW Food Services တွင် လက်လီ-လက်ကားဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ လက်ကားအထူးဈေးနှုန်းမေးမြန်းပါ။
Poultry, Meat & Seafood များလည်းရပါပြီ။

Tel: (626) 361-7144
Fax: (626) 507-6408

J J W Food Services
2637 Chico Ave
S. El Monte, CA 91733

Mon to Fri: 8:00 AM - 6:00 PM | Sat-Sun: 9:00 AM - 5:00 PM

https://www.facebook.com/JJW-Food-Services-Co-2073276332707603

U.S. TRADING COMPANY

DRAGONFLY SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

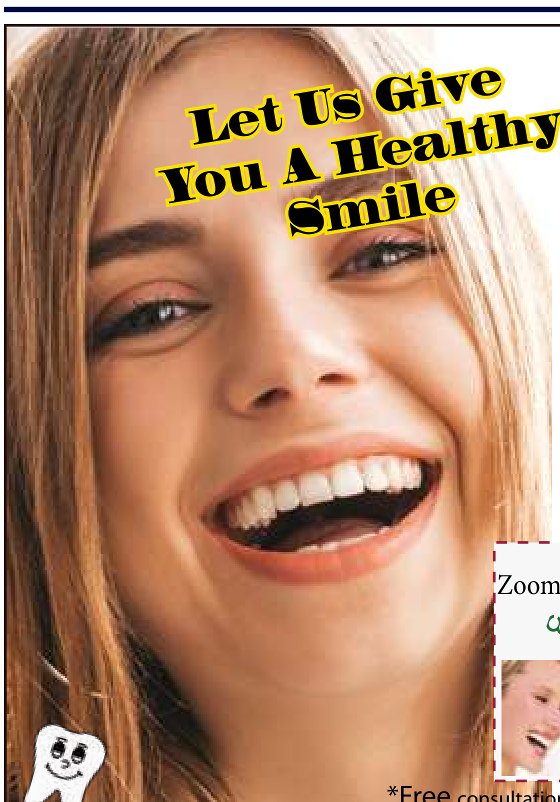
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

Rice & Noodles | Seafood & Meats | Sauces & Seasonings | Desserts & Sweets | Baking & Mixes | Fresh & Frozen | Households

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးနေမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

WWW.USTRADING.COM | | INFO@USTRADING.COM



lumineers(veneers)

- Cleaning
- Deep Cleaning
- Filling
- Sealant
- Extraction
- Tooth Whitening
- Root Canals
- Crown & Bridge
- Denture
- Implant

Zoom! about an hour in office bleaching
TEETH WHITENING
ယခုဖြတ်ပိုင်းယူလာပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

美美牙科

ACCEPTS MEDI-CAL, HEALTHY FAMILY (DELTA DENTAL PLAN)
MOST INSURANCES ACCEPTED
NEW PATIENTS AND CHILDREN WELCOME

May Valley Dental Center

Ma May Thet Naing D.D.S
General & Cosmetic Dentistry

11766 Valley Blvd.
El Monte, CA 91732
Tel. (626)-448-5000 Daily - 9Am to 6pm

Open Saturday & Sunday

6850 Lincoln Ave.Suite 100
Buena Park , CA 90620
Tel. (714)-229-1888
Open: Mon-Sat 9Am to 6pm

We Speak:English, Spanish, Mandarin, Cantonese, Vietnamese and Burmese.
www.MayValleyDental.com info@mayvalleydental.com

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

Over 20 years
of Real Estate, Mortgage and Property Management Experience in Bay Area

1st Choice in Real Estate
Call John
Then " Start Packing"
(510) 219 2880

ကိုတင်အေး
John P. Lee
Broker/Owner
License # 01255756
Cell: (510) 219 2880
Office :(510) 505 9933
JohnLee@MRLBayArea.com
www.JohnPLee.com
3982, Horner St, Suite A,B&C
Union City, CA 94587

RUBY GROUP CONSTRUCTION INC.

Commercial, Apartment Building, New Development & Construction
အဆောက်အဦးဆောက်လုပ်ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ
စီမံကိန်းချဆောင်ရွက်လိုသူများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလုပ်ငန်းအပ်နှံနိုင်ပါသည်။

အိမ်ခြံမြေရောင်းဝယ်ခြင်း၊ငှားရမ်းခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်းများ
ပိုင်ရှင်တိုက်ရိုက်နှင့်အကျိုးတူအပ်နှံမှုတို့ကိုလက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

PENINSULA PRIME REALTY

Real Estate Sales & Property Management
info@peninsulaprimerealty.com
672 Laurel St, San Carlos, CA 94070
Office: (650) 591-0119 DRE# 01835927

MAX PROPERTY MANAGEMENT, INC.

Professional Property Management Services
https://www.maxpropertymanagement.com/