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

MONTHLY

Myanmar Gazette

FREE

July 2023 | Vol. 11/Issue 7 | 32 Pages | 6701 De Soto Ave #236 Canoga Park CA 91303 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 175

အနုပညာရှင်နဲ့အင်တာဗျူး တေးသံရှင် Christopher Page 7
ထင်ရှားကျော်ကြားမြန်မာများ BAMA စတည်ထောင်ခဲ့သူ Dr. Ko Lay Maung Page 14
KaiTamsin Bwor Book Review A Good Girl's Guide to Murder by Holly Jackson Page 20
ဇူလိုင်အလှပန်း Ashley Hamanaka Page 17
မောင်စွမ်းရည် ကဗျာဆရာ တင်မိုး၏ မွေးဇာတိရွာ ကံမြ Page 6
ဆောင်းဦးပန်း ဘယ်လို Sunscreen ရွေးမလဲ Page 21
တိမ်မည်း Ask Experts ကျွမ်းကျင်သူ၏ အဖြေများ Page 24
တိုင်းရင်းဆေး(ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက်) ကတတ်ဥ Dioscorea polystachya - Nagaimo Page 26

La Puente,CA ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းသတင်း

Photo: kAi

အသစ်ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းထားသော ဂေါပကအဖွဲ့ဝင်အချို့

California ပြည်နယ်၊ La Puente ရှိ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက် အဓွန့်ရှည်တည်တံ့ရေးရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲအခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၁၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နေ့လယ်၁၂နာရီမှညနေ၃နာရီထိ ကျောင်းတိုင်တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ကုသိုလ်ရှင်များက အစားအသောက်အမျိုးပေါင်း၂၉မျိုးကို ရောင်းချပေးခဲ့ပြီး လာရောက်အားပေးသူများက အလှူခံမဏ္ဍပ်တွင်လည်း စေတနာထက်သန်စွာ ကျောင်းတိုက်ရေရှည်တည်တံ့ရေးအတွက် အလှူငွေများကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။

အသစ်ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းထားသော ဂေါပကအဖွဲ့ဝင်များ၊ အမှုဆောင်များ၊ လုပ်အားပေးများ၊ ဒကာ၊ ဒကာမများစုစုပေါင်း ၂၀၀ခန့် လာရောက်ခဲ့ကြပြီး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက ကျောင်းဝန်းတွင်း သန့်ရှင်းရေး၊ ကျောင်းတိုက်တွင်း ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးအတွက်လည်း ဝိုင်းဝန်းကူညီခဲ့ကြသည်။ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ဂေါပကအဖွဲ့က ဇွန်၁၆၊ ၂၀၂၃တွင် အမေရိကား၊ လော့စ်အိန်ဂျလိစ် ပါရမီဗုဒ္ဓ ဝိဟာရကျောင်းကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဂေါပကအဖွဲ့အသစ်က မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းအား အသိပေးထုတ်ပြန်ကြေငြာခြင်း" ခေါင်းစဉ်နှင့် ကြေငြာချက်၂/ ၂၀၂၃ ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ (အပြည့်အစုံ-စာမျက်နှာ A25သို့)

ယခုအခါ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် သီတင်းသုံးနေသည့် သံဃာမရှိသေးဘဲ ဂေါပကအဖွဲ့က ပါရမီဗုဒ္ဓ ဝိဟာရကျောင်းတိုက်လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆွေးနွေးရန် လူထုတွေ့ဆုံပွဲကို ဩဂုတ်၅၊ ၂၀၂၃၊ နေ့လယ်၄နာရီမှ၆နာရီထိ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရဓမ္မာရုံ (1842, Valinda Ave, La Puente) တွင်ကျင်းပမည်ဖြစ်ရာ ဂေါပကအဖွဲ့၊ အမှုဆောင်များနှင့်အတူ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ တက်ရောက်ကြရန်ဖိတ်ခေါ်ထားပြီး ကြွရောက်လာသူများကို BIC အဖွဲ့က မုန့်ဟင်းခါးဖြင့်ဧည့်ခံမည်ဟု သတင်းရရှိသည်။

Daly City,CA. First Burmese Baptist Church of San Francisco

ဓမ္မအမှုတော် ဆောင်သစ်ဆက်ကပ်ခြင်းအခမ်းအနား

Photo: Richard Khoo

ဇူလိုင်၈၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က California ပြည်နယ်၊ Daly City ရှိ First Burmese Baptist Church of San Francisco ၌ Pastor Installationဓမ္မအမှုတော်ဆောင်သစ်ဆက်ကပ်ခြင်းအခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့ရာ ဓမ္မအမှုတော်ဆောင်သစ် ဆရာ Saw May Be နှင့် ဆရာမ Moe Nilar တို့ကို သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Zauya Lahpai က ဆုတောင်းပြီး ဆက်ကပ်ပေးခဲ့သည်။

ထို့နောက် Pastor Moe Nilar က ဘယ်အရာမဆို မေတ္တာဖြင့်လုပ်ဆောင်ဖို့၊ ခရစ်တော်၌ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများဖြစ်ကြ၍ ကူညီမစကာကွယ်ရမည်။ ဝိညာဉ်အသိအတိုင်းလိုက်လျှောက်ပါ။ ခရစ်တော်လိုချင်သောတရားဖြစ်၏ အစရှိသောတရားဟောခဲ့ပြီး Pastor Saw May Be က ဘုရားအမှုတော်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဘုရားအသုံးပြုသောကြောင့် အမှုတော်တွင် ဆက်ကပ်ထမ်းဆောင်ရ၏။ ဗိမာန်တော်ထဲဝင်သောအခါ ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်ဖြင့်လာပါ။ ဘုရားအမှုတော်ဆောင်သောအခါ ပိုပိုသာသာဆောင်ရွက်ရန် (ဆာလံ 00:1-2) ကို ဝေငှသည်။ အခမ်းအနားတွင် ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း၊ ဓမ္မတေးများဆက်ကပ်ခြင်းနှင့် FBBC မိသားစုလူပျိုဖြိုများ၏ အကဖျော်ဖြေမှုများတင်ဆက်ကာ ကြွရောက်လာသူ ၁၅၀ခန့်ကို ဒန်ပေါက်ဖြင့် နေ့လယ်စာဧည့်ခံခဲ့သည်။

Photo: BAMA

Culver City, Los Angeles.BAMA Eid- al Adha အစ်ထွက်ပွဲ အခမ်းအနား

California ပြည်နယ်၊ Culver City, Los Angeles အခြေစိုက် Burmese American Muslim Association(BAMA)၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသော Eid- al Adha အစ်ထွက်ပွဲ အခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၈၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်က Culver City ရှိ Veterans Teen Center တွင် နေ့လယ်၁၂နာရီမှည၉နာရီကျော်ထိ ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ မြန်မာမွတ်စလင်များအပါအဝင် အမေရိကန်မွတ်စလင်ဧည့်သည်များ၊ အစ္စလမ်ဘာသာဝင်မဟုတ် သော မြန်မာမိတ်ဆွေများ စုစုပေါင်း၅၀၀ကျော်ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ နေ့လယ်၁၂နာရီတွင် နေ့လယ်စာ မုန့်ဟင်းခါး၊ လက်ဖက်ရည်တို့ဖြင့်ဧည့်ခံခဲ့ပြီး ည၆နာရီခွဲမှစပြီး ညစာ အမဲသားဟင်း၊ ပဲဟင်း၊ ဗီဇာတို့ဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ လူကြီးများအတွက်သာမက မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ၊ ကလေးများပါ ပျော်ရွှင်စွာဆင်နွှဲ နိုင်ရန် ဘောလုံးပစ်ပြိုင်ပွဲ၊ ခုံလုပွဲကစားခြင်း၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့လိုက်၊ အမျိုးသားအဖွဲ့လိုက်၊ ကလေးများ အဖွဲ့လိုက် လွန်ဆွဲပွဲများကိုလည်း ကျင်းပပေးခဲ့ပြီး ဆုရရှိသောအဖွဲ့များကို တဦးချင်းစီ ဥက္ကဋ္ဌကိုမောင်အေးက To Page 21

11th Myanmar Chinese Friendship Global Conference

11th Myanmar Chinese Friendship Global Conference ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၇-ဇူလိုင်၉ တို့ထိ New York တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ဇူလိုင်၇ရက်၊ ပထမနေ့တွင် New Yorker Hotel ၌ ဆွေးနွေးပွဲကိုကျင်းပခဲ့ရာ Immigration ကိစ္စရပ်များ၊ ပညာရေးဆိုင်ရာများဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များလည်း ပါဝင်ခဲ့သည်။ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားနှင့်ညစာစားပွဲကို Queens ရှိ Terrace on the Parkတွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

ဇူလိုင်၉ တွင် ကြွရောက်လာသောဧည့်သည်များအတွက် နေ့တဝက်နယူးယောက်မြို့တွင်း လည်ပတ်ခဲ့ကြပြီး Sara D Roosevelt Aveတွင် ကျင်းပသော ရေကစားပွဲသို့တက်ရောက် ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားပိတ်ပွဲကို Roosevelt Ave, Queens တွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

11th Myanmar Chinese Friendship Global Conference ကို Myanmar Chinese Association of New York Inc ကဦးစီးကျင်းပပြီး Myanmar-US Chamber of Commerce နှင့် Southern California Burma Chinese Association တို့က တွဲဖက်ပြီး ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ New York အစိုးရပိုင်းဌာနက အထူးဧည့်သည်တော်များနှင့် California ပြည်နယ်၊ Monterey Park City Mayor Pro Tem ဖြစ်သူ Thomas Wong လည်းတက်ရောက်ခဲ့သည်။ Los Angeles အခြေစိုက် Southern California Burma Chinese Association မှ ကိုယ်စားလှယ်များလည်း တက်ရောက်ခဲ့သည်။

Myanmar Chinese Friendship Global Conference ကို Covid-19 Pandemic ကာလမတိုင်မီက မကာအိုနိုင်ငံတွင် ဧပြီ၂၄၊ ၂၀၁၉မှ ဧပြီ၂၈၊ ၂၀၁၉ထိကျင်းပခဲ့အပြီး ယခု ယခု၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ပြန်လည်ကျင်းပခဲ့ခြင်းကာ လာမည့်၁၂ကြိမ်မြောက်အခမ်းအနားကို ထိုင်ဝမ်နိုင်ငံတွင်ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရှိရသည်။

ဒေါက်တာဝင်းမြတ်အေးနှင့် SoCal မြန်မာမိသားစုများတွေ့ဆုံ

NUGအမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဒေါက်တာဝင်းမြတ်အေးနှင့် တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယား မြန်မာမိသားစုများတွေ့ဆုံခြင်းအခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၁၄၊ ၂၀၂၃၊ ညနေ၆နာရီမှ၉နာရီထိ Arcadia ရှိ Artemp2025 Banquet Hall တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် Paul P. Cheng, Mayor of Arcadia နှင့် Thomas Wong, Mayor-Pro Tem of Monterey Park တို့တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၊ မွန်ပြည်နယ် ရွေးကောက်ခံ NLD လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်နှစ်ဦး အပါအဝင် စုစုပေါင်း မြန်မာမိသားစု ၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားတွင် ဒေါက်တာဝင်းမြတ်အေးက NUG အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ လုပ်ဆောင်နေမှုများနှင့် လက်ရှိနွေဦးတော်လှန်ရေးအခြေအနေများကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး တက်ရောက်လာသော မြန်မာမိသားစုများက ရန်ပုံငွေ စုစုပေါင်း $23,500 နှင့် လက်ဝတ်ရတနာအချို့ကို လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် LA2M, HDFM. Org, BIC, LA NUG Supporters နှင့် ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အသင်းတို့ ပူးပေါင်းကျင်းပခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Jack Peng

"MAHAA" အဌမ အကြိမ်မြောက် ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်

New York မြို့၊ မြန်မာ-အမေရိကန် လူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးအသင်းကြီး Myanmar American Humanitarian Aid Association "MAHAA" ၏ အဌမ အကြိမ်မြောက် ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်ကို ဇူလိုင်၁၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က Elmhurst ရှိ Saint James Episcopal Church တွင် မနက်၁၁နာရီမှ ညနေ၃နာရီခွဲထိ ကျင်းပရာ စေတနာရှင်များက မြန်မာအစားအစာ၊ မုန့်မျိုးစုံ၊ အမှတ်တရ လက်ဆောင်ပစ္စည်းများကို ရောင်းချခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းလည်း တက်ရောက်ခဲ့ပြီး လူ၅၀၀ကျော်တက်ရောက်အားပေးခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

OMC မိသားစုများ July 4th အခမ်းအနားလမ်းလျှောက်ချီတက်

San Francisco Bay Area အခြေစိုက် One Myanmar Community မိသားစုများသည် Fremont မြို့တွင်ကျင်းပသော ဇူလိုင်၄၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ United States၏ ၂၄၇ကြိမ်မြောက် Independence Day နေ့အခမ်းအနားလမ်းလျှောက်ချီတက်ပွဲ အခမ်းအနားတွင် အခြားသော Community များနှင့်အတူပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်။ One Myanmar Community မှမြန်မာကိုယ်စားပြုအယောက်၂၀ကျော်သည် မြန်မာ့ရိုးရာအဝတ်အစားများဝတ်ဆင်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများက ပုသိမ်ထီးများဆောင်းကာ One Myanmar Community ဆိုင်းဘုတ်ကိုကိုင်ဆောင်၍ ချီတက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- One Myanmar Community

NUG ဝန်ကြီးများနှင့် Fort Wayne မြန်မာမိသားစုများတွေ့ဆုံ

Fort Wayne မြို့၊ Indiana ပြည်နယ်ရှိ မြန်မာမိသားစုများနှင့် အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရဝန်ကြီးများ တွေ့ဆုံပွဲကို ဇူလိုင်၁ရက်၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က Allen County Public Library တွင် နေ့လယ်၁၂နာရီမှညနေ၃နာရီ ထိကျင်းပခဲ့ရာ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ကိုယ်စားပြုကော်မတီဥက္ကဌဦးအောင်ကြည်ညွှန့်၊ ကျန်းမာရေး နှင့်ပညာရေးဝန်ကြီး Dr. Zaw Wai Soe, နည်းပညာနှင့်ဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီး ဦးထင်လင်းအောင်တို့က Fort Wayne မြို့ရှိ ချင်းတိုင်းရင်းသားများအပါအဝင် တိုင်းရင်းသားမိသားစုများ၊ မြန်မာမိသားစုများ စုစုပေါင်းဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး (Fort Wayne)

ဒေါ်မာမာအေး

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၆ရက်နေ့မှာကျရောက်တဲ့ ဂီတပညာရှင်(ဒေါ်) မာမာအေးရဲ့မွေးနေ့မှာ ရောဂါဝေဒနာကင်းဝေးပျောက်ပြီး ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ မွေးနေ့ အသက်၁၂၀တိုင် ဂီတအနုပညာနဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်များဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေကြောင်း ပရိသတ်များက ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။

Myanmar Gazette နှင့်
ဒေါ်မာမာအေးရဲ့ချစ်ပရိသတ်များ

ဦးစိန်လွင်

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၇ရက်နေ့မှာကျရောက်တဲ့ အနုကယ်ဦးစိန်လွင်(တေးသံလွင် Entertainment, San Francisco) ရဲ့ ၇၃နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုဂီတအနုပညာလုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်စွာဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါစေ။

California မှာ မိတ်ဆွေများနဲ့
Myanmar Gazette

ဦးအောင်ဝေး

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၁၃ရက်နေ့မှာကျရောက်တဲ့ ဦးအောင်ဝေး(ကဗျာဆရာအောင်ဝေး)နဲ့ မခင်ဆွေရီ တို့ရဲ့၄၂နှစ်မြောက် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀ တိုင် ပါစေ။

Myanmar Gazette

၂နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၁၀ရက်နေ့မှာကျရောက်တဲ့ တေးသံရှင် L လွှမ်းဝါနဲ့ Jakai တို့ရဲ့နှစ်နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနေ့ရက်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ဘုရားသခင်ကောင်းကြီးပြည့်စုံစွာရရှိပါစေ။

US မှ တေးသံရှင် L လွှမ်းဝါပရိသတ်များနဲ့
မိတ်ဆွေများ

Jasmine Yang

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၂မှာကျရောက်တဲ့ မ Jasmine Yang ရဲ့မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး ချစ်ခင်ပွန်း ကို Milton Yang, ချစ်သားသမီးများနဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀ ဆင်နွှဲနိုင်ပါစေ။

Fremont နှင့် San Jose မှ မိတ်ဆွေများ

Christina

Happy birthday, Christina Tun
Best wishes on your special day.
May all your dreams come true.
Happy birthday!

MayThandi, KaiTamsin
Rebecca, Asiah

ဒေါက်တာ အောင်မျိုးသန့်

၂၀၁၈ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၃မှာကျရောက်တဲ့ ဒေါက်တာအောင်မျိုးသန့်ရဲ့ မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး ချစ်ဇနီးမဝေနဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးနဲ့ မြန်မာပြည်အတွက်လူသားချင်းစာနာထောက်ထားခြင်းလုပ်ငန်းတွေ အောင်မြင်စွာဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါစေ။

California မှ မိတ်ဆွေများနဲ့ Myanmar Gazette

မင်္ဂလာ ဦးဆုတောင်း

California ပြည်နယ်၊ Fremont မြို့နေ Mr. Kyaw Myint & Mrs. Ping Ping Hsueh Myint တို့ရဲ့ သား Wai -Yan Kyaw Myint နှင့် Mr. Darrell Joe & Mrs. Stephanie Joe တို့ရဲ့သမီး Kristina Joe တို့ရဲ့ ဇွန်၂၄၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာ Dynasty Seafood Restaurant, San Jose မှာကျင်းပခဲ့တဲ့မင်္ဂလာညှော်ခံပွဲမှသည် ဘုရားသခင်ကောင်းချီးပြည့်စုံစွာနဲ့ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်သော ဘဝခရီးကို မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင်လက်တွဲနိုင်ပါစေ။

San Francisco, Daly City, Fremont နှင့်
San Jose မှ မိတ်ဆွေများ

https://www.sushimachines.com

http://www. ? .com

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား

ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..

ပေါ်ချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .

ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .

SEO | WEBSITE SUPPORT | LOGO DESIGN | INTERNET MARKETING | WEB DESIGN

တိုင်ပင်ရန်။ ။ကိုခိုင်
kai@thakhin.com
(213) 422 2307

ဒန္တ၊ သုခ၊ အာရောဂျ
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။

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။

မြန်မာ့အကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံခဲ့သည်။မြန်မာဂဇက်သည်မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့်သက်တမ်းအကြာဆုံးစာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကိုLos Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖေါ်ပြခဲ့သလိုကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP)သတင်းဌာနကလည်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်၊

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဇူလိုင်လ ၂၀၂၃

၂၀၀၆ ဇူလိုင်မှစ၍ အယ်ဒီတာ့သင်ပုန်းရေးခဲ့သည်မှာ အပုဒ်ပေါင်း၁၇၄ခု နှင့်၁၇နှစ်တိုင်လေပြီ။ ယခုထိမည်သည့်အဖွဲ့အစည်းအထောက်အပံ့မှမပါ ကြော်ငြာရှင်များ၏ကြော်ငြာခဖြင့်ရပ်တည်နေနိုင်ခဲ့သည်ဖြစ်၍ Grassroots ခေါ်လူထုအခြေပြုပုံနှိပ်မီဒီယာဟု ဆိုရဲသည်။ မြန်မာပြည်ပြင်ပတွင် ပုံမှန်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်သည့် သက်တမ်းအကြာဆုံးပုံနှိပ်မီဒီယာအဖြစ်လည်း ဂုဏ်ယူပါသည်။

L.A. Times ၏မျက်နှာဖုံးတွင် အယ်ဒီတာချုပ်အနေဖြင့်အင်တာဗျူးသတင်းသီးသန့်ပါဖူးခဲ့သလို AFPသတင်းဌာန၏ ဗီဒီယိုအင်တာဗျူးလည်းရိုက်ကူးခံခဲ့ရဖူးသည်။ အမေရိကဖက်ဒရယ်အစိုးရဌာနများမှသည် ပြည်နယ်အစိုးရတို့၏ ကြော်ငြာ/အသိပညာပေးသတင်းဆောင်းပါးများသာမက အစိုးရအလုပ်ခေါ်စာများလည်း ထည့်ဖူးပါဖူးသည်။ အိမ်ဖြူတော်သို့ သတင်းယူပါရန်ဖိတ်ခေါ်ခံရသလို လူထုစစ်တမ်းကောက်ယူရာတွင် သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရို၏ အစည်းအဝေးများသို့လည်း တိုက်ရိုက်တက်ရောက် မြန်မာတို့အကြောင်းရှင်းပြခွင့်ရခဲ့၏။

စထုတ်ကထဲက ဤသတင်းစာသည် အမေရိကားရောက်မြန်မာလူထုအတွက်ရည်ရွယ်သည်။ မြန်မာတို့အမေရိကန်အိပ်မက်တို့ကိုဖမ်းဆုပ်နိုင်ပါစေကြောင်း ဇောင်းပေးခဲ့သည်။

မျိုးဆက်သစ်များ ကျောင်း/တက္ကသိုလ်များသို့သွားရာတွင် လိုအပ်သည့်ခရက်ဒစ်များ ဗော်လန်တီယာကိစ္စများအတွက် တခုတည်းသော သက်ဝင်ပုံနှိပ်မီဒီယာအဖြစ် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်၊ အသုံးပြုကြပါလေ။ အသုံးပြုနိုင်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ရမည်မှာ ကြော်ငြာရှင်များဖြစ်ပါ၏။ အသိအမှတ်ပြုသောအားဖြင့် ကြော်ငြာရှင်များ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း/ဆားဗစ်များကို ပို၍အားပေးကြစေလိုသည်။ ဤသည်မှာ သန့်စင်သော Win-Winပါ။

"American Dream"

အိပ်မက်ဟုခေါင်းစဉ်တပ်ငြား အမေရိကန်အိပ်မက်သည် အမေရိကားမြေမှသင့်ဆီသို့ပေးသောကတိဖြစ်သည်။ အမေရိကန်အိပ်မက်ကို လွယ်လွယ်ဆိုရလျှင် အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိ၍ လုပ်သူတိုင်း အိမ်ပိုင် ကားစီး သက်ကြီးအနားယူချိန် လောက်ငသောပင်စင်လစာနှင့် ဘဝနေဝင်ချိန်ကို သုံးဖြုံးပျော်ပါးသွားနိုင်ရန်တည်း။ လိုအပ်သောပညာရေး ကျန်းမာရေးမှသည် အယောက်ဆီတိုင်းလုံခြုံရေးအထိ နိုင်ငံတော်ကတာဝန်ယူဖြည့်စည်းပေးရ၏။

အမေရိက၏လွတ်လပ်ရေးကြေညာစာတမ်း (ဇူလိုင် ၁၇၇၆)၏"all men are created equal" with the right to "life, liberty, and the pursuit of happiness". နှင့်အတူ စခဲ့သော အမေရိကန်အိပ်မက်သည် ယခုထက်တိုင်ရှင်သန်နေဆဲလော ဆန်းစစ်ကြရာတွင် အမေရိကန်၅ဦးတွင် ၄ဦးယုံကြည်ဆဲဟုဆိုပါသည်။

မြန်မာတို့သည်လည်း အမေရိကန်အိပ်မက်တို့ကိုဖမ်းဆုတ်ယူရန် ရောက်လာကြသည်။ ရေကြည်ရာမြက်နုရာ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာကြသည် ဆိုသည်ထက် မွေးဖွားကြီးပြင်းရာအဖမြေ မြန်မာပြည်၌ ဘဝအိပ်မက်တို့မဖြစ်နိုင်တော့သဖြင့် စွန့်ခွာလာကြသူအများစုပါ။

အမေရိကန်အိပ်မက် ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိသည်ကို မာတင်လူသာကင်း၏ "I Have a Dream"(၁၉၆၃) မိန့်ခွန်းတွင်သိနိုင်သည်။ I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character." ဤသို့ဆိုထားသည်။ ကျား/မနှင့် အသားအရောင်ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းသည် အမေရိကန်တို့၏အိပ်မက်ကို ယခုထိခြိမ်းခြောက်နေဆဲဖြစ်၏။ ယခုခေတ်မှုတဆင့်တိုးလာပြီး LGBTQ လူတဦးချင်း၏ သဘာဝလိင်စိတ်ဖြစ်တည်မှု ငွေကြေးချမ်းသာ/ဆင်းရဲ တို့လည်းပါလာသည်။ မကြာမတင်နှစ်များတွင် AI အစွမ်းဖြင့် လူ့ဦးနှောက်စွမ်းအားမြှင့်လာဦးမည်ဖြစ်ပေရာ လူနှင့်နတ် ဘုံပြတ်ထွက်သွားသည်အထိ ကွဲပြဲကြ၍ အမေရိကန်အိပ်မက်တို့ကို ချေဖျက်တော့မည်ထင်ပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ အမေရိကားနေသူများအတွက် အမေရိကန်အိပ်မက်သည် မက်၍ကောင်းနေသေး၏။

"မြန်မာ့အိပ်မက်"

မြန်မာတို့လည်း အိပ်မက်တို့မက်ခဲ့ကြဖူးပါသည်။ ပုဂံခေတ် ပထမမြန်မာနိုင်ငံတော်(၁၀၄၄)ဟူ၍ စမက်ခဲ့သော အိပ်မက်တို့ကို စိစစ်လျှင် အနော်ရထာမင်း၏ အိပ်မက်သာဖြစ်၏။ ရာဇဝင်ဖြစ်၍ ရာဇ(ဘုရင်) ၏ အလိုတော်ကိုဖြည့်ရန်သာဖြစ်ပြီး အောက်ခြေလူထု၏စိတ်သဘောထားများ အိပ်မက်များကို သမိုင်းရေးနိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိ။ နိုင်ငံတော်တည်ထောင်ပါသည်ဆိုသော ထိုထိုစစ်မင်းတို့၏ အိပ်မက်မှာ စစ်အင်အားဖြင့် အိမ်နီးချင်းပြည်ထောင်/ဒေသများသိမ်းယူ၍ သာသနာဟူသော မိမိကိုးကွယ်ယုံကြည်ရာကို အခြားတပါးသူများအားသွပ်သွင်းရန်သာဖြစ်သည်။ "သာသနာပြုမင်း"ဟူသည် ရာဇဝင်လာ မြန်မာ့အိပ်မက်တည်း။ ထိုအိပ်မက်မျိုး ၂၁ရာစုအထိပင် ဆက်မက်နေသေးသည်ကို ယခုအာဏာသိမ်းထားသော ဝန်ကြီးချုပ်ခံယူထားသူ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်၏ နေ့တဓူဝလုပ်ရပ်များကပြသည်။ ထုတ်ဝေပါမည်ဆိုသော ကျပ်၂သောင်းတန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံဗဟိုဘဏ်၏ ဇူလိုင် ၂၃ ထုတ်ပြန်စာအား ဤသို့နှယ်နိဒါန်းပျိုးထားလေသည်။ "မြန်မာနိုင်ငံတော်တွင် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးခိုင်မာစွာ ထွန်းလင်းတောက်ပမှုအားပြသရန်" ဟူ၏။ နိုင်ငံ၏ငွေကြေးရန်ပုံငွေစနစ်ကို ဘာသာရေးနှင့်တိုက်ရိုက်ချိပ်ဆက်ထားရဲလောက်အောင် အိပ်မက်၌ရူးခြင်းပါ။

လူထု၏ တကယ့်အိပ်မက်တို့မှာ အဘယ်နည်း? မိမိ၏ကိုယ်စားပြုမဲဖြင့်ရွေးကောက်တင်မြောက်ခဲ့သောပါတီမှ အစိုးရအဖြစ်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရပါရန်နှင့် အာဏာသိမ်းအဖြစ်မျိုးနောင်မဖြစ်အောင် စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကို အမြစ်ဖြုတ်ထုတ်ရေးသည် လတ်တလောအိပ်မက်ဖြစ်ပေလို့မ်။ ထိုမှ အခွင့်အရေးအဆင့်အတန်း တူညီသည့်ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စုကြီးတည်ထောင်ရန် တိုင်းရင်းသားအများစုတို့ အိပ်မက်ဖူးကြမည်ထင်ပါသည်။ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံတော်သီချင်း ခြေဆင်းတွင် "ခွင့်တူညီမျှ ဝါဒဖြူစင်" ပါငြားလည်း မြန်မာ့ဓလေ့၊ ဘာသာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအရ လူသားအချင်းချင်း ခွင့်တူညီမျှ တတန်းထဲထားမှုမဖြစ်နိုင်ပေ။ တနည်းအားဖြင့် ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စုဟူသည် မြန်မာတို့၏ ယခုရှိပြီးဓလေ့နှင့် အံဝင်ဂွင်ကျရှိမနေ။

တဦးချင်းစီအတွက်မူ "ဆီကိုရေချိုး ဆေးရိုးမီးလှုံ စပါးတောင်လိုပုံ"သည် မြန်မာ့အိပ်မက်ဖြစ်သည်။ တိတိကျကျသိလိုလျှင် ဂမ္ဘီရာဂမ္ဘီရလွှမ်းသည့် နဂါးနီသီချင်းစာသားကြည့်ပါလေ။

ခေတ်လူငယ် ဂျန်ဇီနှင့်မီလန်နီယန်(ဂျန်ဝိုင်)များအား ရည်ရွယ်မျှော်လင့်ချက်မှာ အဘယ်နည်းဟု မေးကြည့်ပါအုံ့။ အများစုကြီးအဖြေမှာ နိုင်ငံပြင်ပထွက်ခွာ အလုပ်လုပ်စီးပွားရှာကြရန်သာဖြစ်နေလိမ့်မည်။

"မြန်မာ-အမေရိကန်အိပ်မက်"

အမေရိကန်အိပ်မက်မက်၍ အမေရိကားရောက်လာသူတို့သည် အဖမြန်မာနိုင်ငံတော်ကို လှမ်းမျှော်ကြည့်ရင် အားမရခြင်းများစွာဖြစ်ကြရသည်။ သည်အိပ်မက်အမိဖမ်းရင်း ဟိုကအိပ်မက်လှမ်းမက် ဝင်စွက်ဖက်ချင်ကြသည်။ အချက်အလက်တို့ကောက်နှုတ်ကြည့်ပါရစေ။

အမေရိကား၌အခြေချပြီးသော မြန်မာများမှာ ၁၉၈၂ မြန်မာနိုင်ငံသားဥပဒေအရ မြန်မာနိုင်ငံသားအလိုအလျောက်ဖျက်သိမ်းခံလိုက်ရသဖြင့် (အဆိုပါဥပဒေပုဒ်မ ၁၃၊၁၆) တို့ အသက်ဝင်နေသမျှကာလလုံး မြန်မာနိုင်ငံနှင့်လားလားမျှမဆိုင်တော့ပေ။ မြန်မာပြည်သား၊ တိုင်းရင်းသားမို့ သက်ဆိုင်နေသည်ထင်ငြားအံ့ မိမိမွေးဖွားရာနိုင်ငံသို့ လေယာဉ်စီး၍ ပြန်ကြည့်ပါလေ။ ပြည်ဝင်ဗီဇာလိုသည်။ ယာယီနေထိုင်ခွင့်များကိုပင် လိုက်ကန့်သတ်ထားသည်။ လက်ကိုင်ဖုံးမှသည် ကားအိမ်/မြေ မည်သည့်အရာမှ အမည်ပေါက်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရှိ။ အမှုဖြစ်လျှင် နိုင်ငံသားနှင့်တန်းတူခွင့်မရှိ။ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလန်း ညီမျှပေးမထား၊ ဤသည်မှာ ယခုစစ်အစိုးရလက်ထက်မှမဟုတ်ပါလေ။ NLD အစိုးရလက်ထက်တွင်လည်း အတူတူသာ။ နိုင်ငံကိုစွန့်သွားပြီးမှ ပြန်လာသူဟူ၍ ငယ်သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ ဆွေမျိုးများမှပင် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းခံကြရမည်

"ကတိသစ္စာတည်ရမည်ရှိသောအခါ"

မြန်မာအမေရိကန်တို့အဖို့ အမေရိကားသည်သာ လက်ငင်းကျွေးမွေးနေရာပေးရင်း ကမ္ဘာ့မည်သည့်နေရာတွင်နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ သူ၏ပါဝါလက်တံဖြင့်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မည့် အမိနိုင်ငံတော်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံနှင့်နိုင်ငံသား အပြန်အလှန်ကတိတို့အဖြစ်နိုင်ငံသားခံယူစဉ်က ကျမ်းကျိန်သစ္စာဆိုခဲ့ရပြီးပြီ။ အမေရိကန်များမှ အခြားတပါးနိုင်ငံများအပေါ်သစ္စာမခံနိုင်အောင် FARA, FISA, Patriot Act စသဖြင့်ဥပဒေကြောင်းအရလည်း သတ်မှတ်ထားပါ၏။ နိုင်ငံခြားအစိုးရများ နိုင်ငံရေးပါတီအဖွဲ့အစည်းများသို့ ကူညီခွင့်မရှိ။ ငွေကြေးလက်ခံပေးကမ်းခွင့်မရှိပါချေ။ အကြံပေးကူညီထောက်ပံ့လိုသူများဆိုင်ရာဌာနများတွင် လုပ်ထုံးများအတိုင်း ငွေသွင်း/မှတ်ပုံတင်ရမည်။ အခွန်ကိစ္စတွင်လည်း တင်းကြပ်စွာသတ်မှတ်ထားပါသည်။ အမေရိကန်တို့သည် ပေါင်းဒေါ်လာတသောင်းအထက်ကို နိုင်ငံခြားဘဏ်များတွင်စာရင်းဖွင့်ထားပါက FBAR ဖြင့်အခွန်ရှင်းတန်းတွင်ဖော်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး ကွယ်ဝှက်ထားပါက အရေးယူခံရမည်ဖြစ်ပါ၏။ အသေးစိတ်သိလိုသူများဆိုင်ရာဥပဒေပညာရှင်စာရင်းကိုင်တို့ထံမေးမြန်းစုံစမ်းကြစေလိုသည်။

လူ သား ချ င်း စာ နာ ထော က် ထား မှု ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ဖွင့်ပေးထားသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတချို့ရှိသည်။ အမေရိကားနှင့် (မွေးရာပါအခွင့်အရေးအရအလိုအလျောက်ရထားသော)မြန်မာတို့ ပူးတွဲနိုင်ငံသား(dual citizenship) ဖြစ်ပါမူ သင်၏မွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့ရာ နိုင်ငံသို့ ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်ရာတို့များစွာရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဤသူသည် သတင်းစာတိုက် စအသက်ဝင်ကထဲက ပူးတွဲနိုင်ငံသားကိစ္စ တစိုက်မတ်မတ်ကြိုးစားခဲ့ဖူးသည်။ ကြိုးစားဆဲပါ။

လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံရေးအား အမေရိကအစိုးရမှ ဥပဒေပြု၍၄င်း သမ္မတ၏အထူးအမိန့်များဖြင့်၄င်း ထောက်ပံ့ကူညီမည်ကမ္ဘာသိကျေညာထားပေရာ ထိုဥပဒေ/အထူးအမိန့်တို့၏ အကာအကွယ်အောက်တွင် များစွာလုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်နေပါ၏။ NDAA 2023 အောက်တွင် Burma Act ထည့်သွင်းထားပေးပေရာ အတိအကျတပိုဒ်ချင်း တလုံးချင်းဖတ်ကြည့် ဘောင်တွင်းမှအလုပ်လုပ်ကြစေလိုသည်။

မိမိမွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့ရာ အဖနိုင်ငံတော်ကို အမေရိကန်အိပ်မက်တို့ အရဆုတ်ကိုင်နိုင်ချိန်ဝယ် လည်ပြန်ကြည့်ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းသည် မင်္ဂလာတပါးပါ။

ဂျူးလူမျိုးတို့သည် အမေရိကန်အိပ်မက်ကိုလည်း အမိအရဆုတ်ကိုင်ခဲ့သလို အစ္စရေးအိပ်မက်ကိုလည်း ဖြစ်အောင်လုပ်ခဲ့သည်။ ဟိုမှာ(၆.၉သန်း)နေကြသလိုဒီမှာ(၇.၆သန်း) လည်းနေသူများဖြစ်၍ မြန်မာအမေရိကန်တို့သည်အိပ်မက်တို့ကို ဖမ်းဆုတ်လိုလျှင် ပူးတွဲနိုင်ငံသားစနစ်မှစကြရမည်ဟူလို။

"အိပ်မက်များ အကောင်အထည်ဖော်ကြည့်ကြပါစို့"

https://myanmargazette.net/241714/

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၊**
- **သားသမီးကျောင်းစရိတ်ရှင်းပေးမလား၊**
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

မေတ္တာဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ Immigration ဆိုင်ရာကူညီမှု
၂၀၀၇မှစခဲ့သည့်မေတ္တာအဖွဲ့သည်အမေရိကားမှာ(၁၆)နှစ်ခရီးတိုင်ခဲ့ပြီ။
သင့်ရဲ့အမေရိကန်နိုင်ငံသားအမြန်ရရှိရေးကိုအပြည့်အဝကူညီနိုင်ဖို့
အမေရိကနိုင်ငံရဲ့အောင်မြင်မှုအရဆုံးဝါရင့် Law firm ကြီးနှစ်ခုနဲ့
တွဲဖက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။
အချိန်မရွေးခေါ်ယူပါ။
Ruby MoMo 716-730-0576
Office: 929-370-6579
Email: myttafoundation.nyc@gmail.com

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။

ကဗျာဆရာတင်မိုးရဲ့ မွေးဇာတိရွာ ကံမြဲ

မောင်စွမ်းရည်

ကဗျာဆရာတင်မိုးရဲ့ အမည်ရင်းက မောင်ဘဂျမ်း တဲ့။ တကယ့်ကို မြန်မာဆန်တဲ့နာမည်၊ ကျေးလက်ဆန်တဲ့ နာမည်ပါ။ "တင်မိုး"ဆိုတာက မန်းတက္ကသိုလ်ကို ရောက်လို့ "ဖလ်မီးအိမ်" ကဗျာစာအုပ်ထုတ်တော့မှ ယူလိုက်တဲ့ ကလောင်နာမည် ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၅၈ လောက်က ထင်ပါရဲ့။

တင်မိုးကို တချို့က ရေဇကြိုဇာတိလို့ ထင်ကြတာ ရှိပါတယ်။ သူ ဆယ်တန်းအောင်တော့ ရေဇကြိုအထက်တန်းကျောင်းက အောင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်တန်းအောင်တော့ မြန်မာနိုင်ငံ တနိုင်ငံလုံးမှာ တဦးတည်း မြန်မာစာဂုဏ်ထူးနဲ့ အောင်သူ ဖြစ်လို့ အထူးကျော်ကြားသွားပြီး သူ့ကို ရေစကြိုဇာတိလို့ ထင်မှတ်သွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ပါ။ သူ့ကို မြင်းခြံခရိုင်၊ တောင်သာမြို့နယ်၊ ကန်မြဲ-ဇဂျမ်းရွာကြီးမှာ မွေးဖွားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ စာရေးစ အခါက ကန်မြဲ နန်းမြင့်နွယ် လို့ ကလောင်နာမည် ယူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကလောင်နာမည်က အမျိုးသမီးလိုလို၊ ဘုန်းကြီးလိုလို အထင်ခံရလို့ဆိုပြီး ပြောင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုဘဂျမ်း ဖလ်မီးအိမ် ကဗျာစာအုပ်ထုတ်မယ်လို့ စီစဉ်တော့ သူ့ရဲ့ ကလောင်နာမည်အသစ် ပြောင်းမယ်လို့ စဉ်းစားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မန်းတက္ကသိုလ်၊ ကလောင်ရှင်အသင်း စာစဉ်အနေနဲ့ ထုတ်မှာပါ။ ကလောင်ရှင်အသင်း အတွင်းရေးမှူးက မောင်သိန်းနိုင် ဖြစ်ပါတယ်။ မောင်သိန်းနိုင်၊ မောင်ဘဂျမ်းနဲ့ မောင်စွမ်းရည်တို့ တက္ကသိုလ်ပြင်ပမှာ အိမ်ငှားပြီး အတူနေကြတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတုန်းက မောင်စွမ်းရည်ကလဲ မောင်ဝင်းဖေ(မြင်းခြံ)အမည်နဲ့ တက္ကသိုလ်နှစ်လည်မဂ္ဂဇင်းမှာ ကလောင်သွေးစအခါ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုဘဂျမ်းက "ငါက သတ္တိမရှိဘူး၊ သတ္တိရှိချင်တယ်၊ "မောင်သတ္တိ"လို့ ကလောင်နာမည် ယူမယ်"တဲ့။ ဒီတော့ မောင်သိန်းနိုင်က "သတ္တိဆိုတာ မြန်မာစကားစစ်စစ် မဟုတ်ပါဘူး။ သတ္တိကို မြန်မာလို "စွမ်းရည်"လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ် မဟုတ်လား။ "မောင်စွမ်းရည်"ဆိုတဲ့ ကလောင်နာမည်ယူပါ" လို့ အကြံပေးလိုက်တော့ သဘောကျသွားပါတယ်။ ဒီအခိုက် ဘေးနားက မဂ္ဂဇင်းထဲမှာလား၊ စာအုပ်ထဲမှာလား မသိ ဆရာကြီး မင်းသုဝဏ်ရဲ့ ဆုတောင်းကဗျာကို သွားမြင်လိုက်မိပါတယ်။ ထိပ်ဝယ် တင်မိုး၊ ငါရှိခိုးသည်၊ မိုးသို့ငါ့ဉာဏ် ကျယ်စေသော်"တဲ့။ ဒီမှာတင်ပဲ ကိုဘဂျမ်းဟာ "ဟေ့ - မောင်စွမ်းရည်နာမည် မယူတော့ဘူး။ "တင်မိုး"လို့ပဲ ယူတော့မယ်"လို့ အပြတ် ကြေငြာလိုက်ပါတယ်။ "ဒါပေမဲ့ မောင်စွမ်းရည် ဆိုတဲ့နာမည်လေး နှမြောစရာဘဲကွာ၊ ငါက တက္ကသိုလ်မောင်သိန်းနိုင်၊ အရက်ဖို မောင်ယိမ်းယိုင်၊ ကလောင်မတူ နှစ်ခုနဲ့ သွေးသောက် မဂ္ဂဇင်း၊ သောကြာစာစောင်တို့မှာ ရေးနေတာက အရှိန်ရနေပြီဆိုတော့ ကလောင်နာမည်အသစ် မပြောင်းချင်တော့ဘူး။ ဝင်းဖေ ယူလိုက်ကွာဆိုပြီး ဝင်းဖေကို ကလောင်နာမည်သစ် မောင်စွမ်းရည်လို့ ပေးလိုက်ကြပြီး ဘဂျမ်းကတော့ "တင်မိုး"လို့ အတည် ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

"ကန်မြဲနန်းမြင့်နွယ်"ဆိုတာ ကိုရင်ဘဂျမ်း လူထုဂျာနယ်မှာ ရေးခဲ့တာပါတဲ့။ "ကန်မြဲသက်နှင်း"လို့လဲ ခဏ ရေးဖူးသေးသတဲ့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် "တင်မိုး" ဖြစ်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ကန်မြဲ နှစ်ခုလုံး ပြုတ်သွားခဲ့ပါတယ်။ တင်မိုးအမည်နဲ့ အမျိုးသားစာပေဆုကို ရလိုက်ပြန်တော့ တင်မိုးအမည်ကနေ နောက်ထပ်ပြောင်းဖို့လဲ မလွယ်တော့ဘူးပေါ့။ မောင်စွမ်းရည်လဲ အဲဒီကတည်းက အစွမ်းတွေ ပြလိုက်တာ နောက်ထပ်နာမည် မပြောင်းနိုင်တော့ပါဘူး။

ခု ကျွန်တော် ပြောချင်တာက ကန်မြဲရွာအကြောင်းပါ။ တင်မိုးတို့ရဲ့ ဇာတိရွာအကြောင်းကို ပြောချင်တာပါ။ ပြောချင်တာက အညာဓလေ့နဲ့လဲ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ အညာမှာ ရွာသူကြီးတွေက မျိုးရိုးအလိုက် ဆက်ခံသွားလေ့ရှိပါတယ်။ ရွာသူကြီးများက သူတို့ရဲ့သားသမီးတွေကိုလဲ ရွာသူကြီးတွေရဲ့ သားသမီးတွေနဲ့ပဲ ရှာဖွေ လက်ထပ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ သားသမီးတွေရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို မိဘတွေကပဲ စီစဉ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ တင်မိုးတို့ ရွာသူကြီးရဲ့ဇနီးက ရွှေ-ချောင်းပေါက် ဆိုတဲ့ရွာဘက်က သူကြီးမျိုးထဲကပါ။ ကျွန်တော့်အမေနဲ့ အမျိုးမကင်းဘူးလို့ သိရပါတယ်။ အမေက ချောင်းပေါက်ရွာသူကြီးရဲ့ သမီးပါ။ အဖေက ကန်ဆင့်ရွာသူကြီးရဲ့ သားပါ။

ကိုဘဂျမ်းက သူကြီးမျိုး မဟုတ်ပေမဲ့ သူတို့ရွာက ရှားရှားပါးပါး ဆယ်တန်းအောင်ပြီး တက္ကသိုလ်တက်ရမည့်သူ ဖြစ်လို့ သူတို့ရွာသူကြီးက မျက်စိကျပြီး သူ့သမီးနဲ့ လက်ဆက်ပေးချင်တာပါ။ ကိုဘဂျမ်းရဲ့မိဘများက စက်ချုပ်တာဖြစ်တော့ ကိုဘဂျမ်းကို ကျောင်းထားဖို့ ငွေရေးကြေးရေး ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားရမှာပါ။ ဒါကိုလဲ မြင်လို့ သူကြီးက တက္ကသိုလ်စရိတ်ထောက်ပံ့ချင်လို့ စီစဉ်တာပါ။ ကိုဘဂျမ်းက မာနကြီးပါတယ်။ ထောက်ပံ့တာ မခံလိုပါ။ ကျူရှင်ဆရာလုပ်ပြီး ကျောင်းစရိတ် ရှင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့မိဘများက ရွာမှာ မက၊ နယ်မှာပါ ဩဇာကြီးလှတဲ့ ရွာသူကြီးက စီစဉ်တာကို မငြင်းရဲပါ။ ကိုဘဂျမ်းနဲ့ သူကြီးသမီးကလဲ ကျေးရွာစာကြည့်တိုက် အတူတွဲပြီး တည်ထောင်ခဲ့ကြတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်လို့ သူတို့ချင်းလဲ ငြင်းမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အနေနဲ့ လက်ခံလိုက်တာပါ။ တကယ်က တင်မိုးရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို ပြောဖို့မဟုတ်ပါ။ သူတို့ရွာအကြောင်းပါ။

ကဲ - ရွာအကြောင်း ဆက်ကြပါစို့။ တင်မိုးတို့ရွာက "ကန်မြဲ-ဇဂျမ်း"တဲ့။ နှစ်ရွာဆက်နေလို့ ခုလိုရွာနာမည်နှစ်ခု တွဲလျက် ဖြစ်နေတာပါ။ ပထမ ကန်မြဲဆိုတဲ့ ရွာအမည်အကြောင်းကို ပြောချင်ပါတယ်။ ကန်မြဲရွာဟာ အလွန်ကြီးတဲ့ ကန်ကြီးရဲ့ အောက်ဘက်မှာ တည်ရှိတာပါ။ ကန်ကြီးက သူတို့ရွာ နှစ်ရွာပေါင်းထက်တောင် ကြီးမှာပါ။ ပုပ္ပါးတောင်နဲ့ တဆက်တည်းပါ။ အညာဒေသက မိုးခေါင်ရေရှားဒေသဖြစ်လို့ ရေကန်ကြီးတွေ ရွာတိုင်းမှာလိုလို ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရွာက ကန်ဆင့်ရွာတဲ့။ ကန်နှစ်ကန် ဆင့်နေပါတယ်။ ရွာထိပ် ဘုန်းကြီးကျောင်းထိပ်မှာ ရေကန် တကန် ရှိပြီး ကျောက်စီထားပါတယ်။ နှစ်စဉ် ကန်ဆည်ရပါတယ်။ တရွာလုံးရဲ့ သောက်ရေကန်ပါ။ တောင်ဘက်တလွှားမှာ ရွာနီးချုပ်စပ် မရှိပါ။ ကျောက်စရစ်ကုန်းလေးတွေပဲ ဆင်ကျောကုန်းလေးတွေ တန်းစီနေသလို လှိုင်းထနေပါတယ်။ ရှား၊ ထနောင်း၊ ဆူးရစ်၊ ပုဒ္ဒမ္ဘာ၊ ကျားလျှာ စတဲ့ ဆူးပင်တွေပဲ ကြိုကြား ကြိုးကြဲ ပေါက်နေပါတယ်။ အပင်လေးတွေ တို့ဆိတ်စားလိုက်၊ လူတွေက ထင်းခုတ်လိုက်နဲ့ ရှားပင်လေးတွေဟာ လူတရပ်ထက် ကြီးခွင့်မရကြရှာပါ။

အဲဒီအပင်လေးတွေအခြေမှာ တဇောင်းခါး၊ တဇောင်းချဉ် စတဲ့ အပင်ငယ်လေးတွေ၊ တညိုတထွာ ပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။ နွားကျောင်းသားတွေ လိုက်ကောက်လို့ သိပ်မရှိတော့ပါ။ အဲဒီတော အစပ်မှာ အထက်ကန် ရှိပါတယ်။ ရွာတိုင်းမှာ ရေကန်တွေ ရှိသလို ရွာအမည်တွေကလဲ ကန်မြဲ၊ ကန်ဆင့်၊ ကန်ဦး၊ ကန်နှောင်း၊ ကန်တောင်ပျို၊ ကနဲကန်စွယ် စသဖြင့် "ကန်"ပါလေ့ရှိပါတယ်။ ကန်ရေနဲ့ မလုံလောက်ရင် ရွာထိပ်၊ ရွာလယ်တို့မှာ ရေတွင်းတွေ တူးထားရပါသေးတယ်။ အတောင် ၂၀ က ၅၀ ထိ နက်ကြလို့ နှီးရေပုန်းလေးတွေနဲ့ ကြိုးတပ် ရေငင်ကြရပါတယ်။ ရေချိုးရင် တပုန်းနဲ့တပုန်း အကြာကြီးစောင့်ရလို့ တခါတရံ ကိုယ်ပေါ်ကရေ တပိုင်းခြောက်နေတတ်ပါတယ်။

ရွာတွေက ရေကန်ကြီးတွေကို အမှီပြုပြီး တရွာနဲ့တရွာ ဆက်သွားတတ်ပါတယ်။ တင်မိုးတို့ရွာက ကန်မြဲ-ဇဂျမ်းတဲ့။ တချို့ရွာ ကုန်းသာ-ကန်ရွာ၊ ကန်တော်-ကြာပို့၊ လုံးကော့-ကန်နှောင်း၊ ပျိုးကန်-ကန်စွယ်၊ ပျဉ်စည်-ကန်နား စသဖြင့် ရွာနာမည်မှာ ကန်ပါတဲ့ ရွာတွေ အများကြီး ဆက်နေတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ကိုဘဂျမ်းက ကန်မြဲ-ဇဂျမ်းရွာ နှစ်ရွာစပ်နေရာမှာ ကန်မြဲရွာဘက်ပိုင်းမှာနေလို့ ကန်မြဲနန်းမြင့်နွယ်လို့ ကလောင်နာမည် ယူတာပါ။ သူ့တပည့် ကန်မြဲ အေးကျော် ဆိုတာ ကန်မြဲရွာပိုင်းမှာနေတဲ့ သီချင်းရေးဆရာပါ။ ကန်မြဲနန်းမြင့်နွယ်က ကန်မြဲရွာ အမည်ကို စွန့်လွှတ်ခဲ့ပေမဲ့ သူ့တပည့်ကတော့ ကန်မြဲရွာအမည်ကို ဆက်လက်ခံယူရင်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဆုံးခဲ့ရှာပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကန်မြဲ-နန်းမြင့်နွယ်နဲ့ ကန်မြဲ ကိုအေးကျော်တို့ကို အစွဲပြုပြီး ကန်မြဲရွာကြီးကတော့ နိုင်ငံသိ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

ကန်မြဲရွာကြီးကို အရှေ့ဘက်မှာ ဆင်တဲဝချောင်းက ပတ်ခဲ့ပြီး တောင်ဘက်ကနေ အနောက်ဖက်ကို စီးသွားရာက ဧရာဝတီမြစ်ထဲကို ပေါင်းဆုံပါတယ်။ "၉၉ ချောင်း၊ ပေါင်းလို့လဲကျ၊ ဆင်တဲဝ"လို့ အဆိုရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချောင်းကြီးက တဖြည်းဖြည်း ကြီးကြီးလာတာပါ။ ရေမရှိတဲ့ နွေရာသီမှာ သဲပြင်ကျယ်ချောင်းကြီးကို ကားကြီးတွေ ဖြတ်ရတာ ခက်ပါတယ်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း အမေရိကန်စစ်တပ်ကားတွေဟာ ဆင်တဲဝချောင်းကြီးကို ကတ္တရာလိပ်တွေ ခင်းပြီး ဖြတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီကတ္တရာလိပ် အကျန်အကြွင်းတွေကို မြန်မာလူမျိုးတွေက အိမ်တွေမှာ သမံတလင်း ခင်းကြပါတယ်။ ဗမာ့ဉာဏ်က မလုပ်တတ်ပေမဲ့ ကြံဖန်သုံးတတ်ပါတယ်။

မန်းတက္ကသိုလ်သမဂ္ဂ ဝါးတဲရှည်ကြီးမှာ အမေရိကန်စစ်တပ်တွေ ထားခဲ့တဲ့ ကတ္တရာလိပ်တွေ ခင်းထားပါကြောင်းတဲ့။ တင်မိုးက စခဲ့တဲ့ ဇာတ်လမ်းဟာ ကတ္တရာလိပ်တွေမှာ ဆုံးပါပြီ။ အမေရိကန် ကတ္တရာလိပ်ကြီးတွေဟာ ကန်မြဲရွာကနေ မန်းတက္ကသိုလ်ထိ ရှည်ပါကြောင်း။

မောင်စွမ်းရည် ၂၀၂၃၊ ဂျူလိုင်၊ ၈ နယူးယောက်

ဖိအားမြင့်သိုးပဲဟင်း

ဂွတ်ဂွတ်

Costco မှာရောင်းတဲ့ ဩစတေးလျှက (ဟာလာ)သိုးသား (Lamb) ကို Pressure Cooker ခေါ်ဖိအားမြင့်ပေါင်းအိုးနဲ့ အလွယ်ချက်နည်းပါ။

သိုးငယ်အသားကို (Lamb) ဟု ခေါ်ကြပြီး၊ သိုးကြီးအသားကို (Mutton) လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ အချိန်တိုအတွင်းနူးအိပြီး မြန်မာပါးစပ်နဲ့တဲ့တဲ့ ဟင်းလျာဖြစ်ပါတယ်။ ကုလားပဲ မထည့်လည်းရသလို ထည့်ရင်လည်း သိုးပဲဟင်းကို နံပြား၊ ချာပါတီ၊ ပလာတာ၊ ထမင်းဖြူတို့နှင့်လည်း တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ရေပိုထည့်ပြီး အာလူးထည့်ရင်လည်း သိုးသားပဲအာလူးဟင်းအနေနဲ့ စားသုံးလို့ရပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- သိုးသား ၂ပေါင်
- ကုလားပဲ၊ကြက်သွန်နီ၊ကြက်သွန်ဖြူ၊
- ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂျင်း၊ဒိန်ချဉ်၊
- ကရဝေးရွက်၊ သစ်ဂျပိုးခေါက်၊အိန္ဒိယမဆလာ၊
- ငရုတ်သီးအစပ်မှုန့်၊ဇီယာစေ့၊
- နနွင်းမှုန့်၊ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့်ဆီ
- ဆား၊ သကြား၊ ငါးငံပြာရည်၊

ချက်ပြုတ်နည်း

သိုးသားကိုအရွယ်တော်အတုံးကလေးဖြစ်အောင် သန့်စင်လှီးပြီး ရေစင်စင်ဆေးကြောထားပါ။

ကုလားပဲကို ရေဆေးပြီး ၂နာရီကြာ ရေစိမ်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဂျင်းကို ညက်နေအောင်ကြိတ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြီးလျှင်လှီးထားသောသိုးသားကို ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ကြိတ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဂျင်း (တဝက်)၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အိန္ဒိယမဆလာ၊ ဒိန်ချဉ်တို့နှင့် ဖိရောနယ်၍ ဇလုံတခုထဲထည့်ကာ တနာရီမျှ နှပ်ထားပါ။

ဒယ်အိုးထဲသို့ တဝက်ကျန်သော ကြက်သွန်နီ၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းမှုန့် ငရုတ်သီးအစပ်မှုန့်၊ဇီယာစေ့ ကရဝေးရွက် တို့ကို နွမ်းသွားအောင် ဆီသတ်ပါ။ နောက်ဆုံးမှ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပြီးမွှေပေးထားပေးပါ။ ရေစိမ်ထားသောကုလားပဲများကို ရောထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။

ဆီပြန်လာလျှင် နှပ်ထားသော သိုးသားများကို လောင်းထည့်၍ ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ ရောသမမွှေပါ။ ဆား၊ သကြား၊ ငါးငံပြာရည်၊ ရေ(၂ခွက်) ထည့်ပါ။ နှံ့သွားလျှင် အားလုံးကို ပေါင်းအိုးထဲလောင်းထည့်ပါ။

ဖိအားမြင့်ပေါင်းအိုးတွင် အသားခလုပ်(Meat/Stew)ကိုရွေးပြီး ရေငွေ့ပိတ်ကာ ပေါင်းပါ။ ခလုပ်တက်လာချိန်တွင် နူးအိနေသော သိုးပဲဟင်းရပါပြီ။

မှတ်ချက်

အနှစ်များလိုလျှင် ကြက်သွန်နီပိုထည့်ပါ။ ရေလျှော့ထည့်ပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း ကို ဂျင်းနဲ့အတူရောကြိတ်ပြီးထည့်ပါ။

သိုးသားအစား ဆိတ်သားရရင်လည်း နည်းအတူတူအတိုင်းချက်လို့ရပါတယ်၊ ဆိတ်သားက ပိုညှီတတ်တာမို့ မန်ကျည်းသီးနှစ်ရည်နဲ့ နယ်ထားပြီးရေပြန်ဆေးရင် ညှီနံ့သက်သာပါတယ်။

အာလူးထည့်ရင် ဖိအားမြင့်ပေါင်းအိုးက အပူချိန်များတာမို့ ကြိုပြုတ်ထားဖို့မလိုပါ။ အခွံနွှာပြီး အနေတော်တုံး ရောထည့်လိုက်ယုံဖြစ်ပါတယ်။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ထည့်လို့လည်းရပါတယ်။

သကြားအစား ဂျပန်သကာရည် (Mirin) နဲ့ ဂျပန်ဟင်းချက်ဝိုင်အရက် (Sake) အနည်းငယ်စီလောင်းထည့်ရင် ညှီနံ့ပျောက်ပြီး အရသာပိုကောင်းပါတယ်။ အရက်ငွေ့က အသားညှီနံ့ကို ထုတ်ယူသွားပြီးအချိုဓာတ်ကျန်စေလို့ပါ။

ဒေါ်ခင်စန်းကြည်

February 3, 1947 - July 26, 2012

မေမေဆုံးခဲ့တာ ဇူလိုင်၂၆မှာ ၁၁နှစ်ပြည့်ပြီ။ မှာကြားခဲ့တာတွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံနေထိုင်ပါတယ်။

အောက်မေ့ သတိရခြင်းများစွာဖြင့်။

စိုးကြီး၊ခိုင်ကြီး၊ကျော်ကြီး

အထူးဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း
ဒေါ်ခင်ရီ
အသက်(၈၈)နှစ်

One Myanmar Community နှင့် Myanmar Community &Cultural Center ၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအကျိုးပြုပွဲများတွင် အစဉ်လုပ်အားပေးကူညီနေသော မကြေးမုံအေး၏ကျေးဇူးရှင်မွေးသမိခင် ဒေါ်ခင်ရီ၊ အသက်(၈၈)နှစ်သည် ဇွန် ၁၇၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မနက်၈နာရီ၄၆မိနစ်တွင် California ပြည်နယ်၊ Fremont မြို့တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ကြောင်း သိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုများနှင့်ထပ်တူ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

One Myanmar Community
မြန်မာကွန်မြူနတီနှင့် ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ၊
San Francisco Bay Area

အထူးဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း
Santu Mayu, aka Santi Devi

San Francisco Bay Area ၏ မြန်မာပြည်ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲများတွင် စေတနာဖြင့် ချက်ပြုတ်ကူညီပံ့ပိုးခဲ့သော California ပြည်နယ်၊ Oakland မြို့နေ အဘွား Santu Mayu, aka Santi Devi (ဒီဇင်ဘာ၂၅၊ ၁၉၅၀- ဇွန်၁၆၊ ၂၀၂၃) သည် တွင် လူကူးမျဉ်းကျားမှလမ်းဖြတ်ကူးစဉ် ယာဉ်တိုက်ခံရပြီး ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပါသည်။ အဘွား Santu Mayu, aka Santi Devi ၏ နောက်ဆုံးခရီးအတွက် ဇူလိုင်၁၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် CHAPEL OF THE CHIMES, HAYWARD တွင် မနက်၁၁နာရီမှ၁၂နာရီထိ အသုဘရှုအခမ်းအနား၊ ဈာပနအခမ်းအနားကို မွန်းတည့်၁၂နာရီမှနေ့လယ် ၂နာရီထိနှင့် ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်အား မီးသဂြိုဟ်ခြင်းအစီအစဉ်ကို နေ့လယ်၂နာရီမှ ၂နာရီမိနစ်၃၀ထိ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ အဘွား Santu Mayu ကွယ်လွန်ခြင်းအတွက် Help Myanmar Food Bazaa နှင့် One Myanmar Community တို့ကမိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

တေးသံရှင် စိမ်းမိုမို

မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် မြန်မာ့အသံတို့တွင်ထုတ်လွှင့်ခဲ့သော ဆွေး၊ တောင်ပြာတန်းက မောင်စစ်သည်သို့၊ အပြုံးကိုအပြီးငှားခဲ့၊ မျက်ဝန်းစကား၊ စတော်ဘယ်ရီချစ်သည်းရှင် သီချင်းများ အပါအဝင်တကိုယ်တော်၊ စုံတွဲ၊ ပြန်ဆိုတေးများစွာဖြင့် အောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့သောတေးသံရှင်စိမ်းမိုမို (ခ) ဒေါ်စမ်းယုကြည် သည် ဇွန်လ ၂၃၊ ၂၀၂၃တွင် ရန်ကုန်မြို့ရှိ Green Cross ဆေးရုံတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သည်။

တေးသံရှင် Christopher

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်အနုပညာရှင်များနဲ့တွေ့ဆုံခန်းအစီအစဉ်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်၂၀ကျော်က မြန်မာပြည်ပရိသတ်တွေရဲ့ချစ်ခင်အားပေးမှုတခဲနက်ရခဲ့ပြီး Valentine's Day မှာ ထွက်တဲ့စုံတွဲသီချင်းခွေထဲမှာပရိသတ်များထူးထူးခြားခြားအားပေးခဲ့တဲ့၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မေလမှာ US ကို အလည်အပတ်ပြန်ရောက်လာသူ တေးသံရှင် Christopher နဲ့ အမေးအဖြေကိုတင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

Q: 1 အခုတခေါက် ဆန်ဖရန်ခရီးစဉ်မှာ ကို Christopher ဂီတပွဲတွေ ကျင်းပဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေ ပရိသတ်ကိုပြောပြပါဦး။အစီအစဉ်မရှိဘဲ လုပ်လိုက်တဲ့အတွက် အခြားမြို့တွေက ပရိတ်သတ်တွေက လာချင်ပေမယ့် မလာနိုင်တဲ့သူတွေလဲရှိတော့ သူတို့ကို ဘာပြောချင်လဲ။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ လင်မယားနှစ်ယောက်က Canada နိုင်ငံက ကျွန်တော့်အမျိုးသမီးရဲ့ တူမလေးဆီကို အလည်သွားကြတာပါ။ Canada ကအပြန်မှာ US က သူငယ်ချင်းတွေကိုဝင်တွေ့မယ်။ လျှောက်လည်မယ်။ ဒီလောက်ပဲရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာတော့ သူငယ်ချင်းတွေက ကျွန်တော် ရောက်တုန်းမှာ သီချင်းဆိုလို့ရအောင်စီစဉ်ပေးကြလို့ San Fran မှာ မြန်မာပြည်အတွက် fundraising လုပ်နေတဲ့ပွဲတွေမှာ ပါဝင်ခွင့်ရပြီး သီချင်းဆိုဖြစ်သွားတာပါ။ အဲ့ဒီလိုဆိုဖြစ်သွားတော့ ကျွန်တော့်ခရီးစဉ်လေးကလည်း ကျွန်တော့်အတွက်အမှတ်တရဖြစ်ခဲ့သလို တန်ဖိုးလည်းပိုရှိသွားသလို ခံစားရပါတယ်။ ကျွန်တော် သီချင်းဆိုလို့ ရအောင်စီစဉ်ပေးကြတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပွဲစီစဉ်သူ အားလုံးကိုလည်း အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ တခြားမြို့က သူငယ်ချင်းတွေကလည်း ကျွန်တော်သီချင်းဆိုနေတဲ့ပုံတွေနဲ့ video တွေကိုတွေ့သွားတော့ သူတို့မြို့မှာလည်း လာဆိုဖို့ဖိတ်တာတွေရှိလာတယ် ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးလာတာမျိုး မဟုတ်တော့ Australia ကိုပြန်ရမယ့် ရက်နဲ့ အလုပ်ပြန်ဝင်ရမယ့်ရက်တွေက ပြန်ပြောင်းဖို့ခက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတစ်ခါမှာတော့ သူငယ်ချင်းတွေရော ကျွန်တော့်ပရိသတ်တွေအတွက်ပါ သီချင်းဆိုပေးခွင့်မရလိုက်တဲ့အတွက် တောင်းပန်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ပွဲလာဆိုဖို့ရှိလာရင် သေချာစီစဉ်ပြီးလာပါမယ်။ အဲ့ဒီအခါကျရင်တော့ ဖိတ်တဲ့နေရာတိုင်းကို သွားပြီးဆိုပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါမယ်လို့ပြောချင်ပါတယ်။

Q: 2 ၂၀၂၁ နွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက် ကို Christopher ဖန်တီးဖြစ်ခဲ့တဲ့သီချင်းတွေအကြောင်းနဲ့ ဘယ်လိုခံစားမှုမျိုးနဲ့ရေးခဲ့တယ်ဆိုတာကိုပရိသတ်ကိုပြောပြပါဦး။

နွေဦးတော်လှန်ရေးမှာ ကျွန်တော်က ဂီတနဲ့ပါဝင်တော်လှန်နေတာ သီချင်းအားဖြင့် ၁၀ ပုဒ်ရှိသွားပါပြီ။ သီချင်းတွေကကျွန်တော်ရေးတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က သီချင်းတွေကို ဆိုတယ်၊ တီးတယ်၊ အသံဖမ်းတယ်၊ Mixing, mastering and production အပိုင်းတွေလုပ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကျွန်တော့်သီချင်းတွေနဲ့မြန်မာပြည်သူလူထု၊ တိုင်းပြည်ကိုကာကွယ်ပေးနေကြတဲ့ တိုင်းရင်းသားတပ်တွေနဲ့ PDF တွေ ကို စိတ်ဓါတ်ခွန်အားတွေ တွန်းအားတွေပေး ချင်တာပါ။ သီချင်းတွေရဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ အစုံပါဝင်ပါတယ်။

၁။ ညီစေ (၁.၃.၂၁) တညီတညွတ်တည်းတွန်းလှန်ကြဖို့

၂။ အားတင်းပါလေ မြန်မာပြည် (၂၈.၈.၂၁) တစ်ကမ္ဘာလုံးက မကူညီကြပေမယ့် အားတင်းထားဖို့

၃။ တို့စစ်သည် (၁၁.၁၀.၂၁) Federal army ပေါ်ပေါက်လာစေဖို့

၄။ ငါတို့ရဲ့အမေ (၂၃.၁၀.၂၁) အဖမ်းခံထားရတဲ့ အန်တီစုကို အားပေးတဲ့သီချင်း

၅။ အောင်မြင်ပါစေ PDF (၃၁.၁၂.၂၁) PDF တွေကို ခွန်အားပေးတဲ့သီချင်း Click4mm

၆။ တွဲလက်များညီကြ (၂၅.၅.၂၂) အာရုံမလွဲပဲ လက်တွဲညီညီတိုက်ဖို့ Yaw defence force

၇။ ပြည်သူတွေရဲ့အား (၁၈.၆.၂၂) ပြည်သူတွေပါဝင်မှုနည်းလာလို့ ပါဝင်ပေးကြဖို့ တိုက်တွန်း PVTV

၈။ အာဂအမျိုးသမီး (၁၇.၀၆.၂၂) အန်တီစုရဲ့ ၁၉.၆.၂၂ မှာရောက်မယ့် ၇၇ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ဂုဏ်ပြုတေး

၉။ သေရဲရင်ထွက်ခဲ့ဟေ့ (၄.၁၀.၂၂) ကိုယ့်ဘက်ကပြန်စိန်ခေါ်တဲ့သီချင်း Click4freedom

၁၀။ MRA အောင်ပွဲ (မထွက်သေး) မြောင် PDF အတွက်

Q: 3 ဩစတြေးလျနိုင်ငံမှာရော ကို Christopher ဂီတဖျော်ဖြေရေးတွေလုပ်ဖြစ်လား။ ရန်ပုံငွေပွဲတွေမှာရောပါဝင်ဖြစ်လား။

ဟုတ်ကဲ့လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ Perth မြို့မှာ လုပ်တဲ့ ဆန္ဒပြပွဲတွေ၊ fundraising ပွဲတွေ အတော်များများမှာဆိုဖြစ်သလို၊ 2022 December မှာ South Australia ပြည်နယ် Adelaide မြို့က fundraising ပွဲရယ်၊ လာမယ့် 30.07.23 ရက်နေ့ ကျရင် Victoria ပြည်နယ် ရဲ့ Melbourne မြို့မှာ IDPs တွေအတွက် fundraising ပွဲဆိုဖို့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် လိုအပ်နေတာတွေက အရမ်း များနေတော့ ကျွန်တော်တတ်နဲ့ အဆိုအတီးတွေနဲ့ အကူအညီတောင်းတဲ့နေရာတိုင်းကိုသွားကူဖြစ်ပါတယ်။

Q: 4 မြန်မာပြည်မှာ သီချင်းတွေဆိုခဲ့တဲ့ထဲက ပရိသတ်တွေ အမြဲတောင်းဆိုတဲ့ သီချင်းတွေနဲ့ ကိုယ်တိုင်က နှစ်သက်တဲ့ သီချင်းတွေကိုပြောပြပေးပါ။

ပရိသတ်တောင်းတာများတဲ့သီချင်းတွေကတော့ အဖြူရောင်၊ သူတစ်ခါပြုံးလိုက်တိုင်း၊ နှစ်ယောက်စလုံးကိုချစ်တယ်၊ ပြေးလမ်း၊ ချစ်တာမင်းတစ်ယောက်တည်း သီချင်းတွေနဲ့ ပွဲပေါ်မူတည်ပြီး တခြား rock သီချင်း တွေဆိုရတာတွေလည်းရှိပါတယ်။

Q: 5 ပရိသတ်တွေက ကို Christopher ရဲ့ပုံစံက အနောက်တိုင်းပုံစံဆန်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ မြန်မာအပြင် ဘာလူမျိုးစပ်လဲ။ ငယ်ဘဝ ကြီးပြင်းရာနဲ့ အမှတ်ရစရာအကြောင်းတွေ ပြောပြပေးပါ။

ကျွန်တော်က Anglo Burman လို့ခေါ်တဲ့ English +

To Page 21

ဂဇက်ကဗျာ ၁

ROSE

နှင်းဆီဆိုလည်း
တစ်ပွင့်တည်း

အလွမ်းဆိုလည်း
တစ်စိတ်တည်း

မချစ်ပေမယ့်
ချစ်ပါတယ်

မလွမ်းပေမယ့်
လွမ်းပါတယ်

ဒီနေ့
မနက်ဖြန်

မနက်ဖြန်တိုင်း ။

ပြည့်ဇော်လင်း

လူသားဆန်ခဲ့ရသူ နွေဦး

စစ်ခွေးမိစ္ဆာတို့ရဲ့ယုတ်မာမှုနဲ့အတူ
လူသားအဆန်မခံရတဲ့ နွေဦးရဲ့
မီးရှို့ဖျက်ဆီးခံလိုက်ရတဲ့ အိမ်၊မိသားစု
လူငယ်
အိပ်မက်တွေနဲ့ဘဝပေါင်းများစွာ
အပျက်စီးများ
ဒါဟာဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာထက်
နာကျင်ကြေကွဲခဲ့ကြရ။

စစ်ကိုငါ မချစ်ပေမယ့်
အမှန်တရားကိုတော့ငါချစ်တယ်

လူသားအဆန်မခံရသူနွေဦးအတွက်
လူသားဆန်ဖို့ နွေဦးစစ်မျက်နှာဆီ
ထွက်ခဲ့တယ်။

စစ်ကိုမချစ်ပေမယ့်
နွေဦးကိုငါချစ်လို့ ဒီနွေဦးစစ်ကို
ငါတိုက်တယ်။

မတရားသောစစ်ကိုတိုက်နေတာမဟုတ်ဘူး
တရားသောစစ်ကိုတိုက်နေတာ

လူသားအဆန်မခံရသူနွေဦးအတွက်
လူသားဆန်သူနွေဦးက
ရရာလက်နက်ကိုင်ဆွဲ နွေဦးတိုက်ပွဲ
တွေမှာရဲခဲ့တယ်

လူသားအဆန် မခံရသူနွေဦးအတွက်
လူသားဆန်ခဲ့ရသူ လူငယ်တွေ
ငါတို့အားလုံးလူငယ်တွေ။

လှခါးခါး

အရှင်မထွက်ခြင်း

တဗျင်းဗျင်းနဲ့
ဆင်းဆင်းလာတဲ့ မိုးပေါက်တွေအောက်
အိမ်ပြန်ရောက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်သေးတော့
မှန်ကင်းတလှည့် ထင်းတလှည့်ပေါ့။

တအိအိနဲ့
ပိပိလာတဲ့ မြစ်ရေထဲမှာ
ရေစီးတခါ ရေသာတလှည့်
ဘုံလုံတလှည့် ငါးဖျံတလှည့်
ဒီတခါရေချိုးခဲ့ပြီးမှ အိမ်ပြန်မယ်။

ပီယာနိသာ တီးချင်ကြတာ
မယ်လိုဒီအတက်အကျက မမှန်သေးဘူး
လူငယ်တွေက အမှန်အကန်
လူကြီးတွေက အကြံအဖန်
အွန်လိုင်းဖိုရမ်တွေထဲ အာချောင်နေဆဲ။

မထိခလုတ် ထိခလုတ်နဲ့
လမ်းပေါ်ငြိနေတဲ့ အမှိုက်ထုပ်တွေကိုတော့
ချုပ်ရိုးကြောင်းမပေါ်အောင် ရှင်းပစ်မှ
အလှည့်ကျ မန္တံ့ရ
ငါတို့ကို ဆောရီးလာလုပ်လို့မရ။

ဆွေးနွေးပွဲတွေ.. ဆွေးနွေးပွဲတွေ..
တံခါးပိတ်ထားတဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတွေ..
ဆွေးနွေးလေ သွေးအေးလေ
ဖိအားပေးရုံ စစ်တိုက်နေရင်
ရာဇဝင်မှာ အရှင်ထွက်တဲ့
အာဏာရှင်မရှိဘူး။

ကြည့်လေ..
ကမ္ဘာမှာ ဟစ်တလာ
ကဒါဖီနဲ့ ဟူစိန်
ပြီးတော့.. မြန်မာပြည်ကဗီလိန်
အာဏာလိမ်သူတွေဟာ အရှင်မထွက်ဘူး။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

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

Highland Transporter

Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving
လူ ၂၀ ယောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများ ခေါ်ဆောင်သွယ်ပါ။
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 ပို့ ပါ။
4” x 2 1/2” Size, $25/Month

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်...ယတြာချေ၍ အဟုတ်ပြေစေမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ

(၁) ဘဝပေးကံဇာတာယောက်ကိန်း
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစဲကံဇာတာယောက်ကိန်း– 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

Q: 9 US ရောက်ကာစ ဆရာဝန်ဘဝမှာ မမေ့နိုင်တဲ့အဖြစ်အပျက်။

From P 14 Dr. Ko Lay Maung

ကျနော်ဒီကို ဒီဇင်ဘာ၃၀မှာရောက်တယ်။ ရောက်ပြီးမှာ New York မှာ Oncall duty ဝင်ရတာ။ ကျနော်တို့မြန်မာပြည်မှာဆေးကုတဲ့system နဲ့ ဒီက system ကလုံးဝမတူဘူး။ အဲ့ဒီညမှာ သူနာပြုဆရာမက လာခေါ်တယ်။ လူနာရဲ့ EKG tracing တွေက Mess up ဖြစ်နေပြီတဲ့။ ကျနော်ကမြန်မာပြည်မှာဘွဲ့ရအလုပ်လုပ်တဲ့အချိန် ၁၉၆၄ ကနေ ဒီနိုင်ငံရောက်ချိန်၁၉၇၄မှာ အဲ့ဒီအချိန်က မြန်မာပြည်မှာဆရာဝန်လုပ်ခဲ့တုန်းက EKG လည်း မရှိဘူး။ ကျနော်ဘာမှ မသိဘူး။ အဲ့ဒီအချိန်ကျနော်စဉ်းစားတာ လိမ်ရင်ကောင်းမလား။ လိမ်လိုက်ရင် လူနာအတွက်ထိခိုက်တာမျိုး ကျနော်မလုပ်ချင်ဘူး။ မလိမ်ဘဲနဲ့ ကျနော်မသိဘူးဆိုပြီး အမှန်အတိုင်းပြောလဲ ကျနော်ကအလုပ်ပြုတ်မှာပေါ့။ ဒါနဲ့ RN ကို နာမည်မေးတယ်။ လုပ်သက်မေးတယ်။ သူ့လုပ်သက်ကအနှစ်၂၀ရှိပြီတဲ့။ ဒါနဲ့ ကျနော်ကသူ့ကိုဖုန်းနဲ့ " မင်းလုပ်သက် ၂၀ကျော်တာ ဒါဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ မင်းသိရမယ်။ သိလား" လို့ မေးတော့ သူက အဲ့ဒါ Atrial fibrillation လို့ ဖြေတယ်။ ကျနော်လဲ ချက်ချင်းစာကြည့်တိုက်ထဲဝင်ပြီး Atrial fibrillation နဲ့ပတ်သက်တာတွေ ဖတ်တယ်။ ကုသမှုကို ဖတ်တယ်။ လူနာကောင်းသွားတယ်။ နောက်နေ့မနက်အစည်းအဝေးမှာ ကျနော့်ကို ချီးကျူးကြတယ်။ ကျနော်အဲ့ဒီတုန်းက New York က သူငယ်ချင်းအိမ်မှာ တပတ်ဆက်နေပြီး AKG နဲ့ပတ်သက်တာတွေ သေချာဖတ်တယ်။

Q: 10 ဆေးရုံမှာ အဲ့ဒီကာလတုန်းက ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတာတွေရှိလား။

အဲ့ဒီကာလမှာ ကျနော်တို့ဆေးရုံမှာ ထိုင်ဝမ်၊ ကိုရီးယား၊ အိန္ဒိယဆရာဝန်တွေရှိကြတယ်။ အမေရိကန်တွေက မြန်မာပြည်ကို မသိကြဘူး။ ကျနော့်ကို မင်းသစ်ပင်ပေါ်မှာနေတာလားဆို ပြောကြတာတွေရှိတယ်။ ဘာသာစကားနဲ့ပတ်သက်လို့က ကျနော်တို့မြန်မာတွေက အင်္ဂလိပ်စကား အဆင်ပြေတယ်။ တခါကြုံဖူးတာ သူနာပြုဆရာမတယောက်ရှိတယ်။ သူက ကျနော့်ကိုဆို အမြဲနှိမ်ချင်တယ်။ ဆက်ဆံရတာ အဆင် မပြေဘူးပေါ့နော်။ ကျနော်လည်းကိုယ့်နိုင်ငံမှ မဟုတ်တာ။ သူ့နဲ့ သွားရန်ဖြစ်လို့လဲ မဖြစ်ဘူး။ ဒီလိုပဲနေနေရတာမှာ တရက်မှာ သူက Hemangioma အရေပြားမှာ သွေးကြောတွေစုနေတဲ့ အနီရောင်အမှတ်နဲ့ကလေးအတွက် ကလေးအမေကို အန္တရာယ်မရှိကြောင်း သေသေချာချာရှင်းပြနေတာ ကျနော်က ကြားလိုက်တယ်။ ကျနော်က သူ့ကို ပြောလိုက်တယ်။ " မင်းခန္ဓာကိုယ်မှာ Hemangioma ရှိတယ်မဟုတ်လား" ဆိုတော့ သူက အံ့ဩပြီး " နင်ဘယ်လိုသိတာလဲ။ ငါအဝတ်လဲနေတုန်း ချောင်းကြည့်တာလား" ဆို မေးတယ်။ ကျနော်က မဟုတ်ဘူးဖြေတယ်။ သူက ကျနော် ဘယ်လိုသိလဲ အရမ်းကိုသိချင်နေတာ။ ကျနော်က တလလောက်နေမှ " မင်းက ကလေးအမေကို သေချာရှင်းပြနေတာ မင်းမှာ ရှိလို့ သေချာရှင်းပြနိုင်တာကို ငါသိတယ်။ ငါ့ရဲ့ဆေးပညာအသိက မင်းထက်ပိုတယ်" လို့ ရှင်းပြလိုက်တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ သူ့ဆက်ဆံမှု ပြောင်းသွားတယ်။ ကိုယ်က ဘာမှပြန်မလုပ်နိုင်၊ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တုန့်ပြန်လို့မရတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ သည်းခံပြီး အချိန်တခုစောင့်ရတယ်။

Q: 11 ဆရာ့အနေနဲ့ Anger management ဘယ်လိုလုပ်လဲ။ စိတ်ဖိဆီးမှုဒဏ်ကို ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်လဲ။

ကျနော့်အစ်မဆုံးတော့ San Francisco ကဘုန်းကြီးကို ပင့်ရတယ်။ ဒီကို ဘုန်းကြီးကလေယာဉ်နဲ့ကြွလာတော့ ကျနော်က ဘုန်းကြီးကို တွေ့တဲ့အခါ ထိုင်ကန်တော့တော့ အမေရိကန်တယောက်က မြေကြီးပေါ်တံတွေးထွေးတယ်။ ကျနော့်စိတ်ထဲ အင်မတန်ခံပြင်းမိတယ်။ နောက်တခုက ကျနော်တို့ Azusa ဘုန်းကြီးကျောင်းစတင်တော့ Yorba Linda မှာ မြေကွက်ဝယ်ဖို့လျှောက်တော့ City Hall မှာ ကန့်ကွက်တဲ့သူတွေရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးကျောင်းကို ဆောက်ခွင့်မပေးသင့်ဘူးဆိုပြီး သူတို့ပြောဆိုနေတဲ့စကားတွေကြားရတဲ့အခါမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တယောက်အနေနဲ့ အင်မတန်ခံပြင်းမိတယ်။ သို့ပေမယ့် ကျနော်တို့က ဘာမှ ပြန်မလုပ်နိုင်ဘူးလေ။ ကျနော်က မြန်မာပြည်က သင်ပေးလိုက်တဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရားငှပါးနဲ့ပဲ ကိုယ့်ဒေါသတွေ၊ စိတ်ဖိဆီးမှုတွေကို ထိန်းပါတယ်။

Q: 12 သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အမျိုးသမီးများကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကကျတဲ့အချက်တွေကို ဆွေးနွေးပေးပါဦး။

အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကသဘာဝ Bacteria တွေက PH က ၇.၂ ရှိအောင် ထိန်းထားတယ်။ ဓာတုပစ္စည်း၊ ဆပ်ပြာတွေနဲ့ ဆေးရင် PH က ပြောင်းသွားတယ်။ ရေခဏခဏဆေးရင်လည်း PH ပြောင်းတယ်။ ရေနဲ့မဆေးကြောမသန့်စင်လဲ PH ပြောင်းတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နေ့စဉ် ပုံမှန်ရေနဲ့ပဲ သန့်စင်တာဟာအကောင်းဆုံးပဲ။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါ PH ပြောင်းရင် ယားယံတာ၊ ပိုးဝင်တာ စတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တတ်တာမို့ သတိထားရယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်ထဲက မွေးလာမယ့်သန္ဓေသားအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရတယ်။ မျိုးရိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေအကြောင်း လေ့လာ ဖို့လိုတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေလိုအပ်နေတယ်ဆိုတာသိဖို့ ဆရာဝန်ဆီမှာစစ်ဆေးပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် အာဟာရပြည့်စုံစွာစားရမယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအာမခံရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကျန်းမာရေးအာမခံကို ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်သာမက ကလေးမွေးလာတဲ့နောက်ပိုင်းထိ အကျုံးဝင်မယ့် အာမခံမျိုးရှိဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမယ်။ ကလေးမွေးတဲ့အခါမှာ သဘာဝတိုင်းမွေးတာကောင်းလား။ ခွဲမွေးတာကောင်းလားဆိုတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေရရင် သဘာဝအတိုင်း လျှောလျှောလျူလျူမွေးလာတဲ့ကလေးဆို ခွဲဖို့မလိုဘူး။ ဒါပေမယ့် ကလေးက ခြေနဲ့ထွက်တာလား။ လက်နဲ့ထွက်တာလား။ တင်ပဆုံနဲ့ထွက်တာလားဆိုတာပေါ်လဲ မူတည်သေးတယ်။ ကလေးက မွေးလာပြီး ပြင်ပလေကို ရှုရတယ်။ မွေးလမ်းကြောင်းမှာကြာပြီး ရေမွှာကိုရှူမိရင် ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီလိုအခက်အခဲတွေကြုံလာရင် ခွဲမွေးဖို့ ခွဲခန်းကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါတယ်။ သာမာန်မွေးလို့ရတဲ့ကလေးကို တမင်တကာနဲ့ ခွဲပြီးမွေးစရာမလိုပါဘူး။ ခွဲစိတ်မှုတိုင်းဟာ Risk ရှိတယ်။

မီးယပ်ရောဂါမှာအဖြစ်များတာက သားအိမ်မှာအလုံးအကြိတ်ဖြစ်တာတွေ။ သားဥအိမ်က အလုံးတွေပေါ့။ ကင်ဆာမဟုတ်တဲ့ပုံမှန်အလုံးအကြိတ် တွေက အရွယ်အစားက ကြီးလာပြီး ဘေးက ကလီဆာတွေကို ဖိပြီး Pressure symtoms တွေ မရဘူးဆို ခွဲစရာမလိုဘူး။ အရွယ်အစားကြီးလာပြီး ကလီဆာတွေကိုဖိလို့ ရောဂါလက္ခဏာတွေပြလာပြီဆိုရင်တော့ ခွဲစိတ်ဖို့ကို စဉ်းစားရပါတယ်။

Q: 13 ဆရာ့ဆေးကျောင်းသားဘဝမှာ အလေးစားဆုံးဆရာက။

အဏုဇီဝဗေဒက ဆရာမ ဒေါက်တာဒေါ် Pe ပါ။ ကျနော်တခါ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးရှေ့မှာ ကားတိုက် ခံရပြီး အရိုးကျိုးတော့ဆေးရုံတက်ရတာ ၃လကြာတယ်။ ဆေးရုံကသူနာပြုနဲ့သူငယ်ချင်းဖြစ်သွားပြီး သူက ကြက်တောင်ရိုက်တော့ Sea Games သွားကြည့်ပြီး အပြန် ကော်ပြန့်စိမ်းဝင်စားတာ တိုက်ဖွိုက်ဖြစ်တော့ ဆေးရုံပြန်တက်ရပြန်ရော။ ဆေးရုံကလည်းဆင်းရော ကျောင်းခေါ်ချိန်မပြည့်တဲ့အတွက် ကျနော့်ကိုစာမေးပွဲဖြေခွင့်မပေးနိုင်ဘူးလို့ ဆရာတွေက ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။ ကျနော်ဆေးကျောင်းတက်တုန်းက ပညာသင်ဆုငွေနဲ့ တက်ရတာ။ မိဘတွေက မချမ်းသာဘူး။ တနှစ်စာမေးပွဲပေးမဖြေရင် ကျနော့်ရဲ့ပညာသင်ဆုက ရပ်မှာလို့ ကျနော်က ဆရာမကိုပြောတော့ ဆရာမက သူ့လက်ထောက်ကို မနက်ဂနာရီက ညနေ၅နာရီထိ ကျနော့်တစ်ဦးထဲကိုစာသင်ခိုင်းတယ်။ ဆရာမရဲ့ မေတ္တာ၊ စေတနာနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာမှုတွေကို ကျနော့်ဘဝမှာ မမေ့နိုင်ပါဘူး။

Q: 14 Burmese American Medical Association အသင်းအနှစ်၄၀ခရီးနဲ့ ဆရာတို့ရဲ့နောက်က မျိုးဆက်သစ်ဆရာဝန်တွေ အသင်းကိုဆက်လက်တည်တံ့ဖို့ကြိုးစားကြတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာဘာတွေပြောချင်လဲ။

ဘယ်ခရီးကိုထွက်ထွက် ပြဿနာဆိုတာတွေကရှိကြတာပါပဲ။ ကျနော်တို့ရဲ့အနှစ်၄၀ခရီးမှာ လေမုန်တိုင်းတွေလည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ မြန်မာတွေက တယောက်နဲ့တယောက်ချစ်ခင်ကြပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါးဆရာဝန်အသင်းတည်ထောင်ဖြစ်တော့ အခုထက်ထိလူငယ်ဆရာဝန်တွေ တက်ကြွစွာနဲ့ Maintain လုပ်သွားနိုင်တာကို ချီးကျူးပါတယ်။ ကျနော်က ၁၉၄၀မှာမွေးတာဆိုတော့ အသင်းမှာ အသက်အကြီးဆုံးပါပဲ။ ကျနော်တို့လို အသက်ကြီးပိုင်းရောက်တဲ့ဆရာဝန်တွေက သိပ်ပြီး Active မဖြစ်ကြတော့ဘူး။ သို့ပေမယ့် သတိတရအမြဲရှိကြပါတယ်။ သက်ကြီးဝါကြီးဆရာဝန်တွေကို လူငယ်တွေက သတိတရအနေနဲ့ အသင်းညစာစားပွဲတွေမှာ ဖိတ်စာနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ ဖုန်းဆက်ပြီးသော်လည်းကောင်း ဖိတ်ကြမယ်ဆိုရင် သက်ကြီးဆရာဝန်တွေက ဝမ်းသာကြမှာပါ။ ကျနော့်ထက် ၃တန်း၊ ၄တန်းငယ်တဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကပြောတယ်။ အသင်းက စာမရတာကြာပြီတဲ့။ သူလည်း အသင်းညစာစားပွဲတွေသွားချင်တယ်လို့ပြောတယ်။ ကျနော်တို့နောက်မျိုးဆက်ဆရာဝန်တွေကလည်း လုပ်ရတာတွေများတော့ သူတို့အပြစ်လည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်အရင်လိပ်စာအဟောင်းတွေ ရှိရင် သက်ကြီးဝါကြီးတွေကို မမေ့မလျော့ဖိတ်ခေါ်ရင် ကျနော်တို့တွေလည်း အတူဆုံကြရ၊ ဝမ်းသာကြရတာပေါ့။

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဇူလိုင် ၁၅–ဩဂုတ် ၁၅

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ အလုပ် ပါးသောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကိစ္စများနှင့် မသေချာမရေရာဖြစ်ပြီး အဆင်မပြေဖြစ်မည်။ ရရန်ရှိသောငွေ မရဘဲ၊ ငွေထွက်ရန်ကိစ္စများသာ ဖြစ်ပေါ်မည်။ အချစ်ရေး မကောင်းပါ။ လက်ထပ်ရန်ကိစ္စ နှောင့်နှေးနေမည်။ စနေနံ ဝင်ကိန်းရှိသည်။ ဝင်လျှင် အကျိုးရှိမည်။ ယတြာ ။ ထန်းသီးမုန့် ဘုရားကို ကပ်လှူပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား**။ ငွေဝင်ကောင်းသောလ ဖြစ်မည်။ ရရန်ရှိသော ငွေများ ဝင်လာမည်။ အချစ်ရေး အဆင်ပြေမည်။ ဆရာသမားနှင့် လူကြီးတို့၏ အကူအညီရရှိမည်။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ သောကများမည်။ အလုပ်ပြောင်းရန်၊ အိမ်ပြောင်းရန်ကိစ္စများ ဖြစ်ပေါ်မည်။ ယတြာ။ ကိတ်မုန့် ၃ချပ် ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ ဝင်ငွေကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ကူညီမစသူ များ၏။ အချစ်ရေးကိစ္စများလည်း အဆင်ပြေမည်။ ချစ်သူမရှိသေးလျှင် ချစ်သူရမည်။ မင်းအစိုးရနှင့်ပတ်သက်သော ကိစ္စများ အဆင်ပြေမည်။ အလုပ် ပြောင်းရကိန်း ရှိနေသည်။ ယတြာ။ ကျောက်ကြော တပုဂံ ကပ်လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ အလုပ် မကောင်းပါ။ အလုပ်ပြောင်းရွှေ့ရကိန်း ရှိနေသည်။ ရရန်ရှိသော ငွေများ ရမည်။ ငွေကြေးနှင့် ပတ်သက်လုပ်ကိုင်မှုများ အောင်မြင်မည်။ လာဘ်ပေါ်သောလ ဖြစ်သည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ အောင်မြင်မည်။ စီးပွားရေးခရီးဖြစ်လျှင် အကျိုးရှိသောခရီး ဖြစ်သည်။ ယတြာ၊ သရက်သီးနှင့် ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကိစ္စများအတွက် ကူညီသူ တွေ့မည်။ ငွေ ပုံမှန်ဝင်နေမည်။ ဆန္ဒရှိသလောက် မရနိုင်သေးပါ။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် ပြဿနာ တက်နေသောကိစ္စများ အဆင်ပြေသွားမည်။ ယတြာ။ သဘော်သီးမှည့် ကပ်လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ လင်ယောက်ျားအတွက် အထူးဝမ်းသာရသောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ပုံမှန် ကောင်းနေမည်။ ငွေကြေးကိစ္စ သတိထားပါ။ ပျောက်တတ်၍ သောက များနေမည်။ ရွှေလည်း ထွက်ကိန်းရှိနေသည်။ ယတြာ။ ဆီထမင်း ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ညစ်မည်။ ဝင်ငွေထက် ထွက်ငွေ များနေမည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ရန်ပေါ်၍ အကြိမ်ကြိမ်ပျက်တတ်သည်။ သို့သော် ခရီး ပျက်မလိုနှင့် သွားဖြစ်လိမ့်မည်။ သွားဖြစ်လျှင် အကျိုးရှိမည်။ ယတြာ။ ဆေးလှူ၍ လိုရာဆု တောင်းပါ။

ဗေဒင်သုတ။ ရှောင်ရှားအပ်သော ဘုမ္မိအရပ်

ဘုမ္မိအရပ်သည် မကောင်းမှုတို့ စွန့်ပစ်ရာ အရပ်၊ သင်္ချိုင်းပြုရာအရပ်၊ ယတြာချေရာအရပ်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုဘုမ္မိအရပ်သည် လာဘ်တိတ်ခြင်း၊ မင်္ဂလာ မရှိခြင်း၊ ကျက်သရေယုတ်ခြင်း စသော အပြစ်များကို ဖြစ်စေတတ်သဖြင့် လူအများတို့ ရှောင်ကြဉ်အပ်သော အရပ်ဖြစ်သည်။

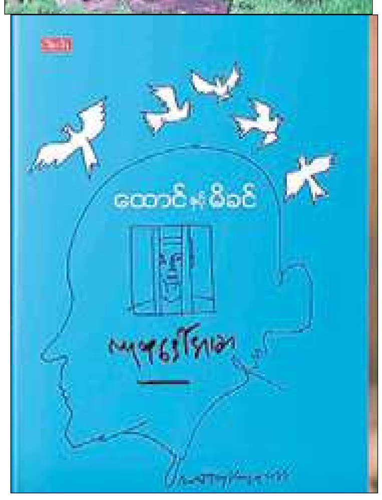
ပရိဝါရ၊ အာယု၊ နဂရ၊ ဘုမ္မိ၊ ဂဟပတိ၊ တေဇဌာန၊ သိရီ ဟူ၍ အရပ် ၈မျက်နှာရှိရာ မိမိ၏ မွေးနံ့ဂြိုလ်အရပ်မှ လေးခုမြောက်သောအရပ်သည် ဘုမ္မိအရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုဘုမ္မိအရပ်တွင် ဘုရားတည်ခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်ခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းများကို ရှောင်ရှားရမည်ဟု ရှေးပညာရှိကြီးများက ဆိုထားပါသည်။ ထိုဘုမ္မိအရပ်သို့ မျက်နှာမူ၍ ဈေးဆိုင်များ၊ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံများ မဖွင့်သင့်ကြပေ။

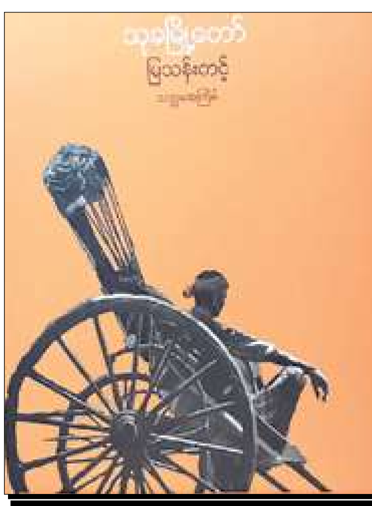
ဘုမ္မိအရပ်သို့ မျက်နှာမူ၍ ကုန်စုံဆိုင် ဖွင့်ထားလျှင် လာဘ်တိတ်သဖြင့် အရောင်းအဝယ်ပါးခြင်း၊ အပြိုင်အဆိုင် ရန်သူပေါ်ခြင်း၊ အကြွေးကျလွန်း၍ အရင်းပြုတ် ဆိုင်ပိတ်ရသောအဖြစ်မျိုး ကြုံတွေ့ရသူများစွာ ရှိကြ၏။ မိမိ၏ ကံဇာတာကလည်း အလုပ်ကံ၊ ငွေကံ မကောင်းသောနှစ်လည်းဖြစ်၊ ဖွင့်လှစ်ထားသောဆိုင်ကလည်း ဘုမ္မိအရပ်သို့ မျက်နှာမူထားသောဆိုင် ဖြစ်နေလျှင် အမှန်ပင် ပြဿနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေသည်ကို ကြုံတွေ့ရဖူးပါသည်။

မိမိနေ့နံနှင့် ဘုမ္မိအရပ်သို့ မျက်နှာမူထားသော နေအိမ်၌ မိမိနေထိုင်ပါသည် ဆိုလျှင် ထိုအိမ်သည် မိဘပိုင်သော နေအိမ်ဖြစ်ပါက ကိစ္စမရှိပေ။ မိမိကိုယ်ပိုင် ဝယ်ယူနေထိုင်မည်ဆိုလျှင် ဘုမ္မိအရပ်ကို သတိထား၍ ရှောင်ကျဉ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကွန်ဒိုတိုက်ခန်းများ၊ ဈေးရောင်းရန် ဆိုင်ခန်းများ ငှားရမ်းမည်ဆိုလျှင်လည်း မိမိမွေးနံနှင့် ဘုမ္မိဖြစ်နေသော နေရာများကို ရှောင်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဘုမ္မိအကြောင်း မသိခင်က ဝယ်ယူထားမိသော နေအိမ်၊ ဆိုင်ခန်းများ ဖြစ်လျှင် ဘုမ္မိအရပ် မဖြစ်သော မိမိအိမ်သား တဦးဦး၏ အမည်သို့ လွှဲပြောင်း၍ ရှောင်လွှဲနိုင်ပါသည်။ ဘုမ္မိအရပ်သည် နေထိုင်လုပ်ကိုင် ရောင်းဝယ်ကြရာ၌ လာဘ်တိတ်၍ မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သောကြောင့် ရှောင်ရှားအပ်သော ဘုမ္မိအရပ်အဖြစ် ဗေဒင်သုတကို မိတ်ဆွေများ သိရှိစေရန် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်





ရူပနန္ဒီ ရူပကလျာဏီ- ရွှေဥဒေါင်း

မူရင်းစာရေးသူ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး H.Rider Haggard ရေးသားခဲ့သော She ကို မြန်မာဂန္ထဝင်စာရေးဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်းက ရူပနန္ဒီ၊ မူရင်းစာရေးသူ Ayesha ရေးသားသော The Return of she ကို ရူပကလျာဏီ ဟု မြန်မာမှုပြုထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်မှ ယနေ့ချိန်ထိအသက်ရှင် နေထိုင်နိုင်သောပညာရပ်တမျိုးနှင့်ထိတွေ့ခဲ့သူ ရူပနန္ဒီနှင့် တောနက်ကြီးထဲက လူသားစား လူရိုင်းများလက်ထဲမှ သူ ကယ်တင်ခဲ့သောလူတစု ဇာတ်လမ်းကို ပရိသတ်များ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရေးသားထားသည်။ စာရိပ်မြိုင်ကထုတ်ဝေသည်။ စာမျက်နှာ၃၅၂ မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၀၅၀၀ ဖြစ်သည်။ www. pannsattlann.com တွင်လည်း ဝယ်ယူနိုင်သည်။

ထောင်နှင့်မိခင် – လူထုဒေါ်အမာ

နိုင်ငံရေးယုံကြည်မှုအတွက် ကိုယ်တိုင်ရော၊ ခင်ပွန်းသည်ရော၊ သားနှစ်ဦးပါ အကြိမ်ကြိမ်အကျဉ်းချခြင်းခံရသော လူထုသတင်းစာတိုက်တည်ထောင်သူနှင့် စာရေးဆရာမကြီး လူထုဒေါ်အမာ၏ထိုစဉ်ကာလများဘဝဖြတ်သန်းမှုနှင့်အတွေ့အကြုံများ၊ မိခင်တစ်ယောက်၏ သားဖြစ်သူများ အကျဉ်းကျစဉ် ရုန်းကန်ရှင်သန်ခဲ့ရပုံများကို ရေးသားထားသည်။ လူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်က ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်တွင် စတုတ္ထအကြိမ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၂၈၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

သုခမြို့တော် – မြသန်းတင့်

မူရင်းစာရေးဆရာ Dominique Lapierre ၏ The City of Joy ဝတ္ထုကို စာရေးဆရာမြသန်းတင့်က မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုပြီး အကြိမ်ကြိမ်ထုတ်ဝေခဲ့ရသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယပြည်နောက်ခံခေတ်နှင့်ယဉ်ကျေးမှု၏သားကောင်စရိုက်များကို နင့်ကနဲခံစားရသည့် ဘာသာပြန်ဝတ္ထုစာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ နှစ်ကာလများစာပေကသတ္တမအကြိမ်ပြန်လည်ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၂၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်မှာ သည်မော်နိုင်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

မြန်မာ့အာဇာနည်

၁၉၄၇က ဖြစ်စဉ်ဆိုပေမယ့်
နှစ်စဉ် သတိရ
(ဒီနေ့ထိ) မမေ့ကြဘူး။

ဖျက်ဆီးသူဟာ တည်ဆောက်သူကို မနာလိုတတ်သလို
လူဆိုးတွေကလည်း လူကောင်းတွေကို မုန်းတတ်တော့
ကိုယ်ကျိုးရှာသူတွေရဲ့ ကျည်ဆန်က
(နိုင်ငံအတွက်) ကိုယ်ကျိုးမရှာသူတွေကို မှန်ခဲ့တယ်။

ဇူလိုင် ၁၉
ဇာတ်လမ်းဆိုးမှာ
အာဇာနည်မျိုးသေရိုးမရှိ တော့
ပစ်သူတွေသာ အဓိဓိသေပြီး
မှန်သူတွေက ပြန်ရှင်ကြတယ်။

မြန်မာ့အာဇာနည်ဆိုတာ
မြန်မာတည်သရွေ့
မြန်မာတွေမမေ့မယ့် ရှင်သန်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ ။

ဂျော်ဇူးသစ်

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.

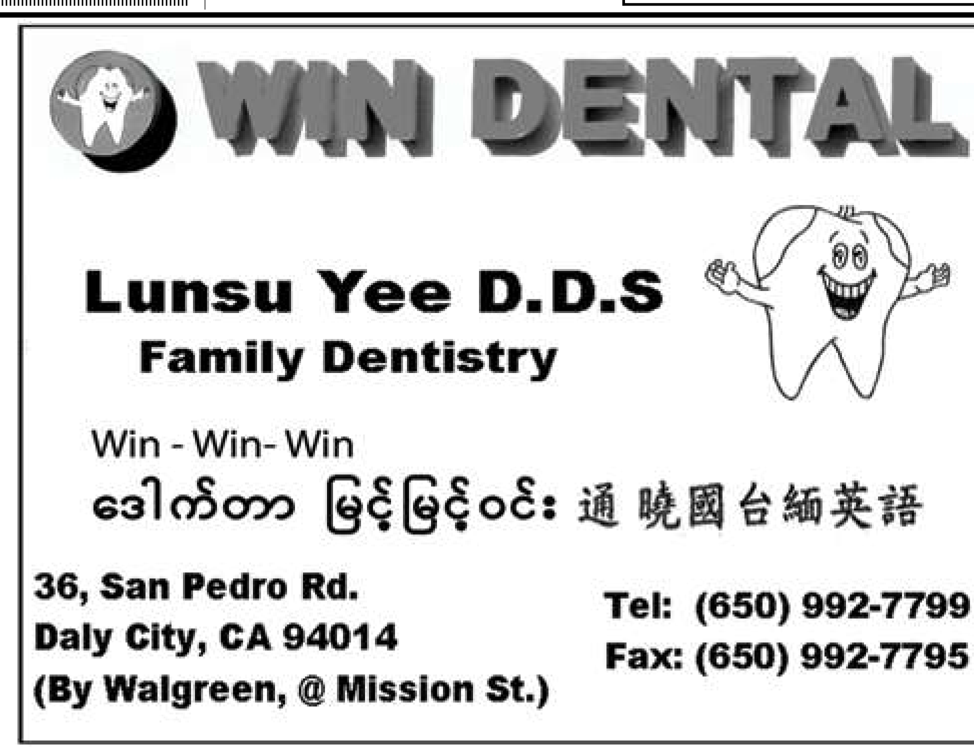
M.G will not be liable for failure to publish any Client's Material as requested or for more than one incorrect insertion of a Client's Material. In the event of an error, or omission in printing or publication of a Client's Material, M.G shall be limited to an adjustment for the space occupied by the 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.

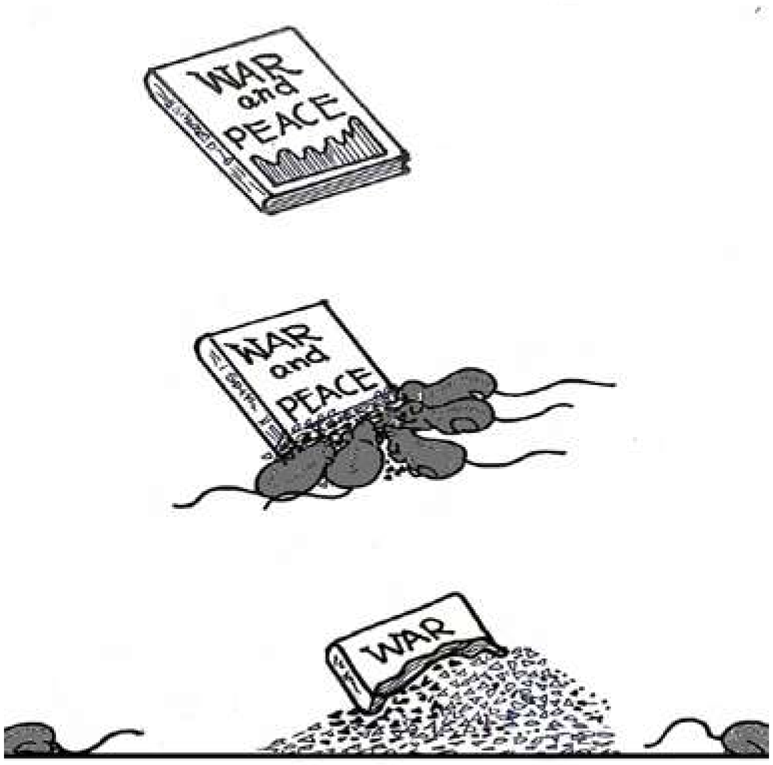
All articles published in this paper represent the opinions of the authors and do not necessarily reflect the opinions of the editors. We are happy to receive your comments and suggestions concerning the Newspaper. Letters must contain complete name and return address. The materials, however, are subject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

We provide an astounding wealth of information to our Community

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



ယခုလကာတွန်း



■ ဘဲဥ

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

✓အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် Room temperature တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။
✓Freezer ထဲတွင် ၃လ မှ ၆လ ထိ မူလ အရသာမပျက်ပဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။
✓တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
✓US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ သက်သာသော ဈေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

☎650 515 5130, 650 515 5215
https://www.facebook.com/Foods

https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဖခင်တစ်ယောက်၏ကြံရွယ်ချက်

တစ်ခါက ဖခင်တစ်ယောက်မှာ ရင်ခွင် ပိုက်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက သူ့သားနဲ့အချိန်အကြာကြီးနေလေ့ ရှိတယ်။ သူ့သားရဲ့ မပီကလာပီကလာ ဗလုံဗထွေးစကားသံတွေကို အမြဲတန်း အသံဖမ်းထားလေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့ အဲဒီလူကြီးရဲ့ဇနီးကမေးတယ်။ 'ကျမတို့ကလေးရဲ့အသံတွေကို ရှင် ဘာ့ကြောင့် အမြဲတန်းဖမ်းထားရတာလဲ' ။ သူပြန်ပြောလိုက်တာက

'သူ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ သူ့အသံကို သူ့ ဖွင့်ပြပြီး အဲဒီတုံးက သူဘာတွေပြောနေ တာလဲဆိုတာ သူ့ကို့မေးဖို့ပါ 'တဲ့ ။ ။

စိုးရိမ်တဲ့ဖခင်

တစ်နေ့ ဖခင်တစ်ယောက် သူ့သားနဲ့အတူ ဆေးခန်းထဲဝင် လာတယ်။ ဆရာဝန်ကို သူ ကပြောတယ်။

' ကျနော့်သား အိမ်သော့ကို မျိုချမိလို့ ကယ်ပါအုံး ဆရာ '။

ဆရာဝန်ကမေးတယ် ။ ' ဘယ်တုံးကဖြစ်တာလဲ '

' ၁၀ ရက်လောက်ရှိသွားပြီ ဆရာ '

' ကနေ့ကျမှ သူ့ကိုခေါ်လာတယ်ပေါ့ '

ဖခင်လုပ်သူ ပြန်ဖြေလိုက်တာက ' ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကျနော်တို့မှာ သော့တူအပို တစ်ချောင်းရှိနေလို့ပါ ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ သော့တူကလဲ ကနေ့ ပျောက်သွားလို့ပါ ဆရာ ' တဲ့။ ။

ကိုယ်ပိုင်မြေးတွေ

လူမမာလူကြီးတစ်ယောက် ဆရာဝန်ဆီ လာပြတယ် ။

ဆရာဝန် ။ ခင်ဗျားကလေးတွေအသက် ဘယ်လောက်စီရှိကြပြီလဲ ။

လူကြီး ။ ကျနော့်ပထမဇနီးနဲ့ရတာ ၄၆နှစ်ကတစ်ယောက်၊ ၃၇နှစ်ကတစ်ယောက် ဒုတိယဇနီးနဲ့ရတာက ၁၆နှစ်ကတစ်ယောက်၊ ၁၃နှစ်ကတစ်ယောက်ပါ ။

ဆရာဝန် ။ အသက်တွေအရမ်းကွာကြ တယ်နော် ။

လူကြီး ။ အသက်ကြီးတဲ့ကလေးတွေ က ကျနော့်အတွက်မြေး မွေးမပေးကြဘူးလေ၊ ဒါကြောင့်ကျနော့်ကိုယ်ပိုင်မြေးတွေကိုကျနော်ပဲမွေးရတာပါ။

ပြူတင်းပေါက်ကိုပွင့်စေချင်

တစ်ခါက လင်မယားတစ်စုံတွဲ ဟိုတယ် တစ်ခုမှာသွားတည်းကြတယ်။ ဟိုတယ် မှာ သူတို့ အခြေအတင်စကားများကြ တယ်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူက ဟိုတယ်မန်နေ ဂျာကို ခေါ်ပြီးပြောတယ်။ ' ငါ့မိန်းမနဲ့ငါ စကားများနေကြတယ် ။ ဟိုတယ်ပြူတင်းပေါက်ကနေ ခုန်ချမယ် လို့ မိန်းမကပြောနေတယ် '။

မန်နေဂျာက ' ဆောရီးပါ၊ အဲဒါခင်ဗျား တို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စပါ '။

ခင်ပွန်းဖြစ်သူပြန်ပြောတာက ' ဟေ့လူ၊ ပြူတင်းပေါက်ကပွင့်မနေဘူး၊ အဲဒါပြင်ဖို့လိုနေတာကွ '။ ။

ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ကလေး

သူ့အမေရဲ့ဆံပင်တွေ ဖြူလာတာကို ကလေးက ကြည့်ပြီး ဘာကြောင့်ဖြူလာ တာပါလိမ့်လို့ သူသိချင်လာတယ်။ ဒါ့ကြောင့်တစ်နေ့မှာ သူ့အမေကို သူက မေးတယ်။ 'အမေ-အမေ့ဆံပင်တွေဘာ့ကြောင့်ဖြူ လာတာလဲ '။

သားကို ဆိုဆုံးမဖို့ အကွက်ဆိုက်ပြီလို့ အမေဖြစ်သူ စဉ်းစားမိတယ်။ 'သား ပြုမူပြောဆိုတာ တစ်ချက်မှား တိုင်း အမေ့ဆံပင်တစ်ချောင်း ဖြူသွား တာပဲ သား '။

သားဖြစ်သူပြန်ပြောလိုက်တာက ' အား-ဟုတ်ပြီ၊ ဖွားဖွားရဲ့ဆံပင် တစ်ခေါင်းလုံး ဘာ့ကြောင့်ဖြူသွားရတာလဲ ဆိုတာ-သားသိပြီ ' တဲ့။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

July 20 ။ မြန်မာ့ ရွှေဈေး/ငွေဈေး ၂၀.၇.၂၀၂၃ ရက် အဖွင့်ဈေးနှုန်းများမှာ အကယ်ဒမီမီးလင်းရွှေ (အဖွင့်ဈေး)= ၂,၃၃၉,၇၀၀ ကျပ်နှင့်အမေရိက ၁ ဒေါ်လာ = ၃,၀၀၀ ကျပ်ဝန်းကျင် (ပြင်ပဈေးကွက်အရောင်းအဖွင့်ဈေး)တို့ဖြစ်ပါတယ်။

NLD အစိုးရလက်ထက် နေပြည်တော်မြို့တော်ဝန် ဒေါက်တာမျိုးအောင်နှင့် ဒုတိယမြို့တော်ဝန် ဦးရဲမင်းတို့၏ အဂတိအမှု အထူးအယူခံများကို စစ်ကောင်စီ၏ ပြည်ထောင်စုတရားလွှတ်တော်ချုပ်၌ လာမည့် ဩဂုတ်လ တတိယပတ်တွင် ကြားနာသွားဟု သိရပါတယ်။

July 19 ။ မြန်မာအပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတွေမှာ ကြီးထွားလာနေတဲ့ ဆိုက်ဘာ ရာဇဝတ်မှုတွေဟာ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးကို ခြိမ်းခြောက်လာနေရာမှာ ချိုင်းနားနိုင်ငံနဲ့ပတ်သက်ဆက်စပ်နေတဲ့အပေါ် အမေရိကအနေနဲ့အလွန်ပဲ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်မိကြောင်း USIP အကြီးအကဲ Lise Grande ကပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းမှုနောက်ပိုင်း မြန်မာနိုင်ငံတဝှမ်း အထက်တန်းအရွယ် ကလေးအားလုံးရဲ့ ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ကျောင်းအပ်ကြတယ်လို့ ဒီလထဲမှာ ထုတ်ပြန်တဲ့ ကမ္ဘာ့ဘဏ်ရဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ၂၀၁၇ ကနေ ၂၀၂၃ ကြား မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျောင်းအပ်နှုန်း ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ကျဆင်းသွားတာကို ထောက်ပြထားပြီး ပညာရေးလက်လှမ်းမီမှု စိုးရိမ်ရတဲ့အခြေအနေမှာ ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

July 18 ။ မလေးရှားနိုင်ငံမှာ အတင်းအကျပ် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရတယ်လို့ သတင်းတွေ ထွက်နေတဲ့ မြန်မာ့အရေးလှုပ်ရှားသူ မသူဇာမောင်နဲ့ မိသားစု ပျောက်ဆုံးမှုနဲ့လို့ စုံစမ်းစစ်ဆေးနေကြောင်း မလေးရှားရဲတပ်ဖွဲ့က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မြန်မာနိုင်ငံကို သွားရောက်ခဲ့ပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ခရီးစဉ်ဟာ မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီအရေးကို ကူညီရာမရောက်တဲ့အကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ ဆိုင်ရာအမေရိကန် သံအမတ်ကြီးဟောင်း Scot Marciel ကပြောပါတယ်။

July 17 ။ စစ်ကောင်စီက ရသေ့တောင်မြို့နယ်ထဲက ကျေးရွာစုတွေဆီလာရောက် ထောက်ပံ့တာတွေ ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ရသေ့တောင်မြို့နယ်က မိုးခမုန်တိုင်းကြောင့် ကျေးရွာပေါင်း ၅၀ ကျော်ရဲ့ ၉၅ ٪ နီးပါး ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။ UNOCHA မြန်မာရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်တွေအရကတော့ ကူညီကယ်ဆယ်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့တွေရဲ့ ခရီးသွားခွင့်တွေလည်း ကန့်သတ်ခံထားရဆဲ ဖြစပါတယ်။

NUG ကြားကာလ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရအနေနဲ့ US ကနေ ဒရုန်းတွေ၊ သံချပ်ကာမော်တော်ယာဉ်တွေ၊ ရေဒါစောင့်ကြည့်မှုကိရိယာတွေ ဝယ်ယူဖို့အပါအဝင် လက်နက်မဟုတ်တဲ့ အကူအညီနဲ့ လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီတွေအတွက် စုစုပေါင်း ဒေါ်လာ ၅၂၅ သန်း အကူအညီတောင်းခံထားကြောင်း သိရပါတယ်။

July 16 ။ မြန်မာပြည်အနှံ့ ထောင်တွေနဲ့ ရဲအချုပ်တွေက ရာဇဝတ်အကျဉ်းသားတွေကြားမှာ မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းဝယ်ဖြန့်ချိသုံးစွဲတာတွေ အရင်ထက်ပိုများနေကြောင်း မကြာသေးခင်က ပြန်လွတ်လာတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းတွေက ပြောကြပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုအပါအဝင် အကြမ်းဖက်မှုမျိုးစုံ ကျူးလွန်နေတာကို နိုင်ငံတကာတရားရုံးတွေဖြစ်တဲ့ ICC၊ ICJ တို့မှာ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုတွေ မလုပ်နိုင်မချင်း စစ်ကောင်စီဟာ အရေးပေါ်ကာလ သက်တမ်းတိုးပြီး အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေမှာပဲလို့ NUG ဝန်ကြီး ဒေါက်တာဆာဆာက ပြောပါတယ်။

July 15 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Jaishanker ဂျေရှန်းကား က အိန္ဒိယ- မြန်မာ- ထိုင်း ၃ နိုင်ငံအဝေးပြေးလမ်းမ တည်ဆောက်ရေး စီမံကိန်း အဆုံးသတ်ဖို့အတွက် ပြန်လည်ကြိုးစားမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီစီမံကိန်းအကောင်အထည်ဖော်ရေးကိစ္စဟာ မြန်မာပြည်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် အခက်အခဲ အကြီးအကျယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာပါ။

မြန်မာပြည်တဝန်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေနဲ့ မလုံခြုံမှုတွေကြောင့် နေရပ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးရသူ ၂သန်းနီးပါး ရှိလာနေကြောင်း လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ပူးပေါင်း ညှိနှိုင်းရေးရုံး (UN OCHA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

July 14 ။ မြန်မာပြည်မှာ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေတဲ့ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုတွေ ချက်ချင်းရပ်တန့်ဖို့ ၅၆ ကြိမ်မြောက် အာဆီယံနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး အစည်းအဝေးအပြီးကြေညာချက်ကို စစ်ကောင်စီနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ကန့်ကွက်ပယ်ချကြောင်း ပြောပါတယ်။

နေပြည်တော်အချုပ်ထောင်မှာ အကျဉ်းချ ခံနေရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒွန် ပရာမွတ်ဝီနိုင်းရဲ့ ပြောဆိုချက်တွေဟာ သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိကြောင်း အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် ဗဟိုအလုပ်ကော်မတီက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ စစ်ကောင်စီရဲ့ စီစဉ်ပေးမှုနဲ့ ဇူလိုင် ၉ ရက်က နေပြည်တော်မှာ လျှို့ဝှက်တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတို့ လွတ်လပ်စွာ ပူးတွဲပြောကြားနိုင်တဲ့ အခြေအနေမဟုတ်တာကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးရဲ့ ပြောကြားချက်တွေကို NLD ဗဟိုအလုပ် ကော်မတီဘက်က သံသယရှိနေတာပါ။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ဖမ်းဆီးခံရချိန် ပြောကြားချက်ဖြစ်တဲ့ "ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်စုံညီအစည်းအဝေး လွတ်လပ်စွာမကျင်းပနိုင်ခင် သူ့ရဲ့သဘောထား ဘာမှမပြောနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်၊ ပြည်သူတွေရဲ့ သဘောထားအတိုင်း ပြည်သူနဲ့အတူ ရပ်တည်နေတယ်"ဆိုတဲ့ ပြောကြားချက်နဲ့လည်း သွေဖည်နေကြောင်း ဗဟိုအလုပ်ကော်မတီဘက်က ပြောပါတယ်။

July 13 ။နိုင်ငံတည်ငြိမ်ရေးနဲ့ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေသေးတယ်လို့ ၂၀၂၃ ဇူလိုင်၊ ၁၃ ရက်နေ့က ကျင်းပတဲ့ စစ်ကောင်စီအစည်းအဝေးမှာ အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။ အရေးပေါ်ကာလ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ် ၅ ချက်ထဲက နံပါတ် ၁ အချက် ဖြစ်တဲ့ "တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနဲ့ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး"ကို အကောင်အထည်ဖော်ပြီးမှသာ နောက်ဆုံးအချက်ဖြစ်တဲ့ "ရွေးကောက်ပွဲပြန်လည်ကျင်းပရေး" ကို ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီနှစ်မိုးရာသီအတွင်း ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်ပွားနှုန်းမြင့်နေတဲ့ ပြင်းထန်တုပ်ကွေးနဲ့ ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်၊ လေပွခြွန်ရောင်ရောဂါကြောင့် အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးတွေအတွက် ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ မူကြိုကျောင်း ၅ခုထက် မနည်း ပိတ်ထားရပါတယ်။

July 12 ။ နိုင်ငံခြားငွေ ဝယ်ယူရောင်းချလဲလှယ်ခွင့် လိုင်စင်ရ ကုမ္ပဏီ ၁၀ ခုဟာ ဗဟိုဘဏ်က ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ အမိန့်နဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာမှုမရှိတာကြောင့် လိုင်စင်ရုပ်သိမ်းလိုက်တယ်ဆိုပြီး စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ ဗဟိုဘဏ်က ထုတ်ပြန်ကြေညာပါတယ်။

မြန်မာပြည်ဟာ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရတဲ့ ကမ္ဘာ့အဆိုးဆုံး ၁၀ နိုင်ငံစာရင်းမှာ ပါကြောင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ချုပ်(ITUC)ရဲ့ ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွက် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး ညွှန်းကိန်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ဈေးကွက်ထဲ ရောင်းချနေတဲ့ အိမ်သုံးဆေးဝါးတွေ အရင်ထက် ၂ဆနီးပါး ဈေးမြင့်တက်သွားကြောင်း ရန်ကုန်မြို့က ဆေးဝါးရောင်းချသူတွေက ပြောပါတယ်။ ဇွန်လ တတိယပတ်လောက်က စပြီး တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာရာ လက်ရှိမှာ Decolgen၊ Neo Mixagrip၊ Paracap၊ Fluza စတဲ့ အခြေခံဆေးဝါးတွေဟာ ဇွန်လဆန်းပိုင်းမှာရှိနေတဲ့ ဈေးထက် ၂ဆနီးပါး မြင့်တက်သွားကြောင်း သိရပါတယ်။

July 11 ။ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားတွေကို အာဏာပိုင်တွေက အကျဉ်းထောင်တွေကနေ ပြင်ပခေါ်ထုတ်ပြီး နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်မှုတွေ ကျူးလွန်နေတဲ့အပြင် သူတို့ကို ကူညီတဲ့ ထောင်ဝန်ထမ်းတွေကိုလည်း ဖမ်းဆီးစစ်ဆေးနေကြောင်း ဒီမိုကရေစီအရေးလှုပ်ရှားသူတွေက ပြောပါတယ်။

၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ အာဏာသိမ်းလိုက်ပြီးနောက်ပိုင်း နိုင်ငံတကာအကူအညီတွေနဲ့ နိုင်ငံခြား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အတွက် စစ်ကောင်စီဟာ မြန်မာနိုင်ငံသား တွေကို နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ အလုပ်ထွက်လုပ်ကြဖို့ အားပေးနေကြောင်း ဒီနေ့ထုတ် Nikkei Asia သတင်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ မေလနဲ့ ဇွန်လမှာ အသတ်ခံရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား အနည်းဆုံး ၁၅ ယောက်ရှိသွားပါပြီ။ ဒိုက်ဦးထောင်က ၁၀ ယောက်၊ မြင်းခြံထောင်က ၂ယောက်၊ သာယာဝတီထောင်က ၁ယောက်နဲ့၊ စစ်ကြောရေးစခန်းက ၂ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

July 10 ။ စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၂နှစ်ခွဲနီးပါးအတွင်း စစ်ကြောရေးစခန်း၊ အချုပ်နဲ့ ထောင်တွေမှာ သတ်ဖြတ်ခံရသူ ၁၂၈၄ ယောက်ရှိသွားပြီလို့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP)က သတင်းထုတ်ထားပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ဒေသအသီးသီးက အဖမ်းခံရပြီး တရားရုံးမရောက်ဘဲ အသတ်ခံလိုက်ရတဲ့(PDF) အဖွဲ့ဝင်တွေလည်း ပါဝင်ကြောင်း AAPP က ပြောပါတယ်။

မိုးခမုန်တိုင်းအလွန် ရခိုင်ဒေသက စစ်ဘေးဒုက္ခသည် စခန်းတွေနဲ့ နေရာအတော်များများမှာ ယခုရက်ပိုင်း ရာသီတုတ်ကွေး အဖြစ်များလာကြောင်း ရခိုင်မှာ ဆေးဝါးသယ်ယူခွင့်နဲ့ ခရီးသွားလာခွင့်တွေကို စစ်ကောင်စီက ကန့်သတ်ထားတာကြောင့်လည်း ရာသီတုတ်ကွေး ပိုအဖြစ်များနေပြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရဖို့ အခက်အခဲတွေ ရှိနေပါတယ်။

July 09 ။ ကရင်ပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်၊ တနင်္သာရီတိုင်းနဲ့ ပဲခူးတိုင်းက နယ်မြေတချို့ကို ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ကရင်အမျိုးသား အစည်းအရုံး (KNU) နယ်မြေတွေထဲမှာ ၂၀၂၃ ပထမ ၆လအတွင်း တိုက်ပွဲပေါင်း ၂၄၉၅ ကြိမ် ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း KNU က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

ဗမာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာကျောင်းသားသမဂ္ဂများ အဖွဲ့ချုပ်(ဗကသ) ပဲခူးတိုင်း ဒုဥက္ကဋ္ဌ ကိုခန့်လင်းနိုင် အပါအဝင် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၄ယောက်ဟာ ဒိုက်ဦးအကျဉ်းထောင်ကနေ ဇွန်လ(၂၇)ရက်က ရွှေ့ပြောင်းချိန် လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့တွေရဲ့ ပစ်ခတ်မှုနဲ့ သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

July 08 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ကန့်ဘလူမြို့နယ်၊ တောင်ဘက်ခြမ်းကို စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ အင်အား ၃၀၀ နီးပါးအသုံးပြုပြီး စစ်ကြောင်း ၃ခုခွဲ စစ်ကြောင်းထိုးနေတာကြောင့် ဒေသခံ ၃သောင်းနီးပါး ထွက်ပြေးနေရပါတယ်။(UN OCHA)ရဲ့ ၂၀၂၃၊ ဇွန် ၁၃ ရက် စာရင်းအရ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် စစ်ကိုင်းတိုင်းက ဒေသခံ ၇၆၅,၂၀၀ ဦး နေရပ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးနေရကြောင်း သိရပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းမှုနောက်ပိုင်း အင်တာနက်နဲ့ ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပညာအသုံးပြုမှုတွေကို ပိုပြီး တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ပိတ်ပင်လာခဲ့သလို၊ မြို့နယ် ၅၀ ထက်မနည်းမှာ အင်တာနက်နဲ့ ဖုန်းလိုင်း ဆက်သွယ်မှုတွေ ပိတ်ပင်ခံနေရတာ ၁နှစ်ကျော်လာပါပြီ။

July 07 ။ မလေးရှားနိုင်ငံမှာ ကျင်းပတဲ့ ဆိုက်ဘာလုံခြုံရေးအစည်းအဝေးမှာ မြန်မာစစ်ကောင်စီကို တက်ရောက်ခွင့်ပြုတာဟာ စစ်ရေးစွမ်းရည်တွေကို အာဆီယံက ဆက်လက်ကူညီပေးနေတာ ဖြစ်တာလို့ အမြန်ဆုံးရပ်တန့်ဖို့ မြန်မာ့လူ့အခွင့်အရေးစောင့်ကြည့်လေ့လာရေးအဖွဲ့တခုဖြစ်တဲ့ Justice for Myanmar(JFM)က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက နိုင်ငံတော်အကြည်ညိုပျက်စေမှု ပုဒ်မ ၅၀၅(က)နဲ့ အမှုဖွင့် ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ သတင်းစာဆရာ ဦးကျော်မင်းဆွေနဲ့ အနုပညာရှင်၄ဦးဖြစ်တဲ့ မေပန်းချီ၊ သရုပ်ဆောင် မြတ်သူသူ၊ အဆိုတော် ရွှေရည်သိန်းတန်၊ အဆိုတော် မေလသံစဉ်တို့ကို ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကန့်ဘလူမြို့နယ်၊ ပဇီကြီးကျေးရွာဖြစ်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူမှုကွန်ရက်မှာ ဝမ်းနည်းကြောင်းရေးသားခဲ့တဲ့အတွက် အများပြည်သူကို ဆူပူအောင် လှုံ့ဆော်တယ်ဆိုပြီး စကစ က ဖမ်းဆီးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

July 06 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း မြန်မာကျပ်ငွေတန်ဖိုး စံချိန်တင်ကျဆင်းလာတာနဲ့အတူ အခြေခံ စားသောက်ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ ကြီးမြင့်လာပြီး စစ်ကောင်စီဘဏ်နှစ်ခု ပိတ်ဆို့ဒဏ်ခတ်ခံရပြီးမှာ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ ပိုပြီးမြင့်တက်လာလို့အခြေခံ

To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း လူတန်းစားတွေ အခက်အခဲများစွာနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း ရန်ကုန်မြို့တွေက ပြောပါတယ်။

ဇွန်လအတွင်း စစ်ကောင်စီရဲ့လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကို RFA က မှတ်တမ်းပြုစုတဲ့အခါ စစ်ကိုင်း၊ ပဲခူး၊ ကရင်၊ ချင်းနဲ့ ကယားပြည်နယ်တွေမှာ ဖြစ်ခဲ့တာတွေ့ရပြီး၊ အဲဒီလို တိုက်ခိုက်ခံရလို့ သေဆုံးတဲ့ အရပ်သား အနည်းဆုံး ၁၈ ယောက်ရှိကြောင်း တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့ အကြိမ်ရေကတော့ စစ်ကိုင်းတိုင်းမှာ ၁၀ ကြိမ်၊ ပဲခူးတိုင်းမှာ ၁ကြိမ်၊ မကွေးတိုင်းမှာ ၂ကြိမ်၊ ကရင်ပြည်နယ်မှာ ၁၂ ကြိမ်၊ ချင်းပြည်နယ်မှာ ၂ကြိမ်၊ မွန်ပြည်နယ်မှာ ၁ကြိမ် လို့ ဖော်ပြပါတယ်။

July 05 ။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခပြင်းထန်တဲ့ဒေသတွေမှာ အမျိုးသမီးနဲ့ ကလေးသူငယ်တွေဟာ နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ အကြမ်းဖက်ခံနေရကြောင်း အမျိုးသမီးတွေကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဓမ္မကျင့်တာ၊ ဓားစာခံအဖြစ် ဖမ်းတာတွေကြောင့် ၂၀၂၃၊ ဧပြီ၊ မေနဲ့ ဇွန် ၃လထဲမှာပဲ ၁၁၁ ယောက် သေဆုံးခဲ့ပြီး ၆၇ ယောက် အဖမ်းခံထားရတယ်လို့ မြန်မာ့အမျိုးသမီးများသမဂ္ဂ(BWU)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၂နှစ်ကျော်လာချိန် လက်ရှိ မြန်မာပြည်မှာ ငွေကြေးဖောင်းပွမှု အကြီးအကျယ် မြင့်တက်နေတာကြောင့် နောက် ၆လ၊ သို့မဟုတ် ၁နှစ်အတွင်းမှာ စီးပွားရေးအရ ကျရှုံးနိုင်ငံ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း စီးပွားရေးလေ့လာသုံးသပ်သူတွေက သတိပေးပါတယ်။ ၂၀၂၁ ဇန်နဝါရီလကုန်မှာ US ၁ဒေါ်လာကို ၁၃၄၀ ကျပ်ကနေ၂၀၂၃ ဇူလိုင်မှာ ၁ဒေါ်လာ ၃၀၆၅ ကျပ်ထိ ၃ဆနီးပါး ဈေးမြင့်နေပါတယ်။

July 04 ။ စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီကနေ ၂၀၂၃ ဇွန်လကုန်ထိ ၂နှစ်ကျော်အတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ လက်အောက်ခံအဖွဲ့အစည်းတွေက ချင်းလူမျိုး ၄၆၈ ဦးကို သတ်ဖြတ်ခဲ့ကြောင်း ချင်းရေးရာအဖွဲ့ချုပ်က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့ နိုင်ငံခြားကုန်သွယ်ရေးကဏ္ဍမှာ ၂၀၂၃-၂၀၂၄ ဘဏ္ဍာနှစ် ပထမသုံးလပတ်အတွင်း ကုန်သွယ်မှုလိုငွေ US ဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၃၈ ဘီလီယံ ကျော်ရှိနေကြောင်း မြန်မာပြည်အနေနဲ့ အခု ၂၀၂၃ ဧပြီကနေ ဇွန်လ ၂၃ ရက်နေ့အထိ ၃ လ ဝန်းကျင်အတွင်း ပြည်ပပို့ကုန်တင်ပို့မှုကနေ ဝင်ငွေအဖြစ် US ဒေါ်လာ ၂ ဒသမ ၉၉၈ ဘီလီယံသာ ဝင်ရောက်ထားပြီး သွင်းကုန် တင်သွင်းမှုအတွက် US ဒေါ်လာ ၄ ဒသမ ၃၇၈ ဘီလီယံထိ သုံးစွဲထားကြောင်း စကစ စီးပွားကူးသန်းဝန်ကြီးဌာန ကိန်းဂဏန်း အချက်အလက်တွေအရ သိရပါတယ်။

July 03 ။ ကမ္ဘာ့အမွေအနှစ်စာရင်းဝင် ပုဂံဒေသမှာ ကိုဗစ်-၁၉အပြင် ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းမှု ထပ်မံဖြစ်ပေါ်ခဲ့တာကြောင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းပေါ် မှီခို အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနေရတဲ့ ဒေသခံပြည်သူတွေနဲ့လုပ်ငန်းရှင်တွေအခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။

မြန်မာ့နိုင်ငံခြားကုန်သွယ်မှုဘဏ် (MFTB) နဲ့ မြန်မာ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဘဏ်(MICB)တို့ကို USက ပိတ်ဆို့အရေးယူလိုက်ကြောင်း ဇွန်၂၁ ရက်မှာ ကြေညာခဲ့ပြီးနောက် ဒေါ်လာနဲ့ ရွှေဈေးတွေ မြင့်တက်လာတဲ့အပေါ် ရွှေနဲ့ ဒေါ်လာဈေး ကစားတယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်နဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ ရွှေလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူတွေကို စစ်ကောင်စီကဖမ်းဆီးစစ်ဆေးနေပါတယ်။

July 02 ။ အရှေ့တီမောနိုင်ငံရဲ့ အစိုးရသစ် ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုပွဲကို မြန်မာပြည်ကိုယ်စားပြုပြီး အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင် တက်ရောက်ခွင့် ရပါတယ်။ အရှေ့တီမောဟာ အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံတွေထဲ NUG အစိုးရကို ပထမဆုံး တရားဝင် အသိအမှတ်ပြုတဲ့ နိုင်ငံလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

July 03 ။ စစ်တပ်အကျိုးစီးပွားလုပ်ငန်းတခုဖြစ်တဲ့ Mytel က လုပ်ခွင့်ရထားတဲ့ အောင်ဘာလေအွန်လိုင်းထီကိုဝယ်ယူ ကံစမ်းသူနည်းပါးနေကြောင်း ရောင်းအားကျနေတဲ့ ထီစနစ်ကို အွန်လိုင်းထီနဲ့ အရောင်းမြှင့်တင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပေမဲ့ အလုပ်မဖြစ်ခဲ့ဘူးလို့ ထီလုပ်ငန်းအသိုက်အဝန်းက ဆိုပါတယ်။ ပြည်သူအများစုဟာ စစ်အာဏာသိမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်တဲ့အနေနဲ့ ထီမထိုးတဲ့လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်နေကြတာပါ။

စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၂နှစ်ခွဲနီးပါးအတွင်း စစ်ကြောရေးစခန်း၊ အချုပ်နဲ့ ထောင်တွေမှာ သတ်ဖြတ်ခံရသူ ၁၂၈၄ ယောက်ရှိသွားပြီလို့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း (AAPP)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 30 ။ မြန်မာပြည်က ဒုက္ခသည်တွေရဲ့ အသက်ကယ်ဆယ်ရေးအတွက် ပေးပို့တဲ့ အကူအညီတွေကို အာဏာသိမ်းစစ်ကောင်စီက ကန့်သတ်တားဆီးနေတာဟာ စစ်ရာဇဝတ်မှုမြောက်နိုင်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂလူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံးက ပြောပါတယ်။

ဗမာပြည်လွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော်(BPLA)က ၁နှစ်ခွဲကာလအတွင်း စစ်ကောင်စီ လက်အောက်ခံ တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ တိုက်ပွဲ ၄၀ ကျော်ဖြစ်ပွားခဲ့ရာမှာ စကစ တပ်သား ၉၀ ကျော် သေဆုံးပြီး ၁၆ ဦး လက်ရဖမ်းဆီးမိခဲ့ကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 29 ။ စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ် ခံရမှုတွေကြောင့် ၂၀၂၃၊ ဧပြီလကနေ ဇွန်လအထိ ၃လအတွင်း တိုင်းနဲ့ပြည်နယ် ၁၁ ခုမှာ အမျိုးသမီး ၁၁၁ ဦးသေဆုံးခဲ့ကြောင်း မြန်မာ့အမျိုးသမီးသမဂ္ဂ(BWU)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အပါဝင် NLD အစိုးရခေါင်းဆောင်တွေ အဂတိလိုက်စားခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီက တရားစွဲတဲ့အမှုတွေမှာ တရားလိုပြ သက်သေအဖြစ် ထွက်ဆိုခဲ့သူ၊ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ဖမ်းဆီးအကျဉ်းချခံခဲ့ရတဲ့ ဦးမောင်ဝိတ် ပြန်လွတ်လာပါတယ်။

Jun 28 ။ မြန်မာပြည်မှာ အသက်မပြည့်သေးတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ဆိုးရွားစွာ ချိုးဖောက်ခံနေရဆဲပဲလို့ ကုလသမဂ္ဂအတွင်းရေးမှူးချုပ်ရဲ့ နှစ်ပတ်လည် အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ မြန်မာကလေးသူငယ်တွေ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရမှုဟာ ၂၀၂၁ ကထက် ၂၀၂၂ မှာ ပိုဆိုးလာကြောင်း ပြောပါတယ်။

နျူကလီးယားအခြေခံတဲ့ အပူစွမ်းအင်သုံး ဓာတ်အားပေးစက်ရုံတည်ဆောက်ရေးကိစ္စ စစ်ကောင်စီဝန်ကြီးတွေနဲ့ ရုရှားနိုင်ငံပိုင် အဏုမြူစွမ်းအင်ကော်ပိုရေးရှင်း(Rosatom)က တာဝန်ရှိသူတွေ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း သတင်းတွေ ဖော်ပြပါတယ်။

Jun 27 ။ US အခြေစိုက် Pact Global Microfinance Fund (PGMF) ဟာ မြန်မာပြည်မှာ ၂၆ နှစ်ကြာ အသေးစားချေးငွေတွေ ထုတ်ပေးနေရာကနေ စစ်ကောင်စီရဲ့ ဖိအားကြောင့် မြန်မာပြည်က ထွက်ခွာတော့မှာပါ။ PGMF အနေနဲ့ မှတ်ပုံတင်အသစ်တင်မယ်ဆိုရင် အကျိုးအမြတ်နဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ အနာဂတ်မှာ လွှဲပြောင်းပေးရမယ်လို့ စစ်ကောင်စီက တောင်းဆိုခဲ့တာကြောင့် ထွက်ခွာရတာလို့ ဘုတ်အဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ပြောဆိုပါတယ်။

ဇွန်လအတွင်း နိုင်ငံတဝန်းဖမ်းဆီးခံရသူ ၁၄၀ ဦးရှိခဲ့ပြီး အဲဒီထဲမှာ စစ်ကောင်စီကို ပြင်းထန်စွာ ခုခံတော်လှန်နေတဲ့ စစ်ကိုင်းတိုင်းအတွင်း ဖမ်းခံရသူ (၄၆) ဦးရှိခဲ့တဲ့အပြင် စစ်ကောင်စီတရားရုံးတွေကနေ ရာဇသတ်ကြီးဥပဒေ၊ အကြမ်းဖက် တိုက်ဖျက်ရေးဥပဒေပုဒ်မတွေနဲ့ မတရားထောင်ချခဲ့သူ စုစုပေါင်း ၈၁ ဦးရှိခဲ့ကြောင်း AAPP က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 26 ။ မိုးခဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြောင့် နေအိမ်တွေ၊ စိုက်ခင်းတွေပျက်စီးသွားတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်က လယ်သမားတွေဟာ မိုးဦးရာသီ လယ်ထွန်ရမယ့်အချိန် ရောက်နေပေမယ့် ယခုထိ လယ်မထွန်နိုင်ကြသေးပါဘူး။ မုန်တိုင်းအဓိကပြင်းထန်စွာ ဝင်ရောက်ခံခဲ့ရတဲ့ ရသေ့တောင်၊ စစ်တွေ၊ ပုဏ္ဏားကျွန်း၊ ပေါက်တောစတဲ့မြို့နယ်တွေက လယ်သမားတွေ ခက်ခဲနေကြတာပါ။

ကချင်လွတ်မြောက်ရေးအဖွဲ့(KIO) ဌာနချုပ်ရှိတဲ့ လိုင်ဇာမြို့က အထက်တန်း ကျောင်းတွေမှာ ၂၀၂၃ - ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွက် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း(ဆယ်တန်း)လာတက်သူ အရင်နှစ်တွေကထက် ၂ဆနီးပါးတိုးလာတယ်လို့ ကျောင်းတာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

Jun 25 ။ စစ်ရေးပစ်မှတ်မဟုတ်တဲ့ နိုင်ငံတဝန်း နိုင်ငံခြားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု စီးပွားရေးစီမံကိန်းတွေကို မတိုက်ခိုက်ဖို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ကွပ်ကဲမှုအောက်မှာရှိတဲ့ PDF တပ်ရင်း၊ တပ်ဖွဲ့တွေကို ညွှန်ကြားထားကြောင်း NUG သမ္မတရုံးတာဝန်ရှိသူက ပြောပါတယ်။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ဆားလင်းကြီးမြို့နယ်၊ ဝမ်ပေါင်ကြေးနီ စီမံကိန်းအနီး ဖြစ်ပွားနေတဲ့ စစ်ကောင်စီနဲ့ PDF တွေရဲ့ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် လတ်တလောမှာ စိုးရိမ်စရာတွေ ဖြစ်နေတာပါ

ဒေါ်လာနဲ့ရွှေဈေး မြင့်တက်လာတာကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေးက နိုင်ငံခြားငွေ လဲလှယ်နှုန်း ဈေးကစားသူ၊ တရားမဝင်နိုင်ငံခြားငွေရောင်းဝယ်သူ၊ လွှဲပြောင်းသူ ၅၁ ဦးနဲ့ ကုမ္ပဏီသုံးခုကို ဖမ်းဆီးအရေးယူထားတယ်လို့ စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်ကထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 24 ။ မကွေးတိုင်းထဲက ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့(PDF)တပ်ရင်း ၅ ခုကို တပြိုင်နက် လက်နက်တပ်ဆင်ပေးလိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG ရဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ၁နှစ်ဗျူဟာနဲ့အညီ စစ်ဆင်ရေးစီမံချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နေပြီး လက်နက်တပ်ဆင်တာတွေ ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မြန်မာ-ချိုင်းနားနယ်စပ် ကုန်သွယ်ရေးမှာ သွင်းကုန်လုပ်ငန်းရှင်တွေအနေနဲ့ ၂၀၂၃၊ ဩဂုတ်လကစပြီး ဘဏ်စနစ်နဲ့ငွေပေးချေရမယ်လို့ စစ်ကောင်စီ လက်အောက်ခံ စီးပွားရေးနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ဇွန် ၂၃ ရက်မှာ ကြေညာပါတယ်။

Jun 23 ။ ရန်ကုန်မြို့က အငှားယာဉ်တက္ကစီတွေအနေနဲ့ ယာဉ်စီးခကောက်ခံရာမှာ ခရီးစဉ်စတင်တာနဲ့ ပုံသေ ၁၅၀၀ ကျပ် ပေးရမှာဖြစ်ပြီး ခရီးအကွာအဝေးပေါ် မူတည်ပြီး ၁ ကီလိုမီတာ ၆၀၀ ကျပ်နှုန်းနဲ့ ယာဉ်စီးခပေးချေရန် သတ်မှတ်လိုက်ကြောင်း စစ်ကောင်စီ လက်အောက်ခံ သယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေး ကြီးကြပ်မှုကော်မတီ (YRTC)က ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း လုံခြုံရေးကို အကြောင်းပြုပြီး အမြန်လမ်း မိုင်တိုင်နေရာအနှံ့အပြားမှာ စစ်တပ်၊ အမြန်လမ်းရဲတပ်ဖွဲ့တို့ ပေါင်းပြီး စစ်ဆေးရေးဂိတ်တွေ ပြုလုပ်ကာ ခရီးသွားပြည်သူတွေဆီကနေ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ငွေတောင်းခံနေတဲ့အပြင် စစ်ဆေးရေး ဂိတ်မှာလည်း ခရီးသည်တွေကို မှတ်ပုံတင်ကိုင်ပြီး အောက်ဆင်းခိုင်း၊ တန်းစီစောင့်ဆိုင်းရတဲ့အပြင် ယာဉ်တွေမှာ သယ်ဆောင်လာတဲ့ ပစ္စည်းတွေ စစ်ဆေးမှုတွေကြောင့် လမ်းခရီးအချိန် ပိုကြန့်ကြာတာမျိုးလည်း ကြုံနေရပါတယ်။

စတီရီယိုခေတ်ဦး နာမည်ကြီးအဆိုတော် စိမ်းမို့မို့(ခ)ဒေါ်စမ်းယုကြည် (အသက် ၆၄နှစ်)ဟာ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။

Jun 22 ။ US သမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒင်နဲ့ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် နာရင်ဒရာမိုဒီတို့ ယနေ့ အိမ်ဖြူတော်မှာ တွေ့ဆုံပြီးနောက် မြန်မာ့အရေး ပူးတွဲထုတ်ပြန်တဲ့ ကြေညာချက်မှာ မြန်မာပြည်ရဲ့ အခြေအနေဟာ ပိုဆိုးလာတာကြောင့် အထူးစိုးရိမ်ပူပန်ကြောင်း၊ ဥပဒေမဲ့ ဖမ်းဆီးထားသူတွေကို အမြန်ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ လိုကြောင်း တောင်းဆိုချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အာဏာသိမ်း စစ်ကောင်စီကတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဥပဒေမဲ့ ဖမ်းဆီးထားတာမရှိဘူးလို့ တုံ့ပြန်ပြီး ဝေဖန်ကန့်ကွက်လိုက်ပါတယ်။

PDF တပ်ဖွဲ့အချင်းချင်းကြား သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေကနေ အချင်းချင်းဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်မှုတွေ ဆက်ပြီးဖြစ်နေပါတယ်။ အာဏာသိမ်းပြီးချိန်ကစလို့ ၂၀၂၃၊ ဇွန်လအထိ နိုင်ငံတဝန်း PDF တပ်ဖွဲ့အချင်းချင်း ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်မှု ဖြစ်စဉ် ၅ခု ရှိခဲ့ပြီး PDF တပ်ဖွဲ့ဝင် ၁၉ ယောက် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း RFA က သီးခြားပြုစုထားတဲ့ အချက်အလက်တွေအရ သိရပါတယ်။

Jun 21 ။ ဇွန်လ ၁၄ ရက်ကနေ ၂၁ ရက်အထိ ၁ ပတ်အတွင်း ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်၊ တယ်လီဂရမ်နဲ့ Tik Tok အကောင့်တွေမှာ စစ်ကောင်စီကို ဆန့်ကျင် ရေးသားသူ ၅၀ ဦးကို အကြမ်းဖက်မှု တိုက်ဖျက်ရေး ဥပဒေတွေနဲ့ ဖမ်းဆီးအရေးယူထားကြောင်း ၂၀၂၂ ဖေဖော်ဝါရီကနေ ၂၀၂၃ ဧပြီလကုန်ထိ ၁ နှစ်ကျော်အတွင်း အနည်းဆုံး လူ ၁၀၅၀ ဖမ်းဆီး အရေးယူထားကြောင်းစစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG ဘဏ္ဍာရေးနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဝန်ကြီးဌာနက တည်ထောင်လိုက်တဲ့ Spring Development Bank (SDB) နွေဦးဘဏ်အကြောင်း ပြည်သူလူထုကို ဇူလိုင်လအတွင်း စမိတ်ဆက်မယ်လို့ NUG ကပြောပါတယ်။ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ US ဒေါ်လာ၊ စင်ကာပူဒေါ်လာ၊ မြန်မာကျပ်ငွေနဲ့ ထိုင်းဘတ်ငွေတွေ ငွေသွင်း၊ ငွေထုတ်၊ ငွေလွှဲနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုပေးမယ်ဆိုပါတယ်။

အရောင်းရင် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Xi says China will follow its own carbon reduction path as US climate envoy Kerry meets top officials in Beijing
July 19 | https://bit.ly/3PZdmxd

CNN — China will follow its own path to cut carbon emissions, leader Xi Jinping vowed Tuesday, as US climate envoy John Kerry called for faster action to confront the climate crisis in a high-profile visit to Beijing.

Xi told a national conference on environmental protection that China's commitment to its duel carbon goals – reaching a carbon peak by 2030 and carbon neutrality by 2060 – is "unwavering," according to state news agency Xinhua.

US deploys nuclear-armed submarine to South Korea in show of force against North Korea
July 17 | https://bit.ly/460Fw41

SEOUL, South Korea (AP) — The United States deployed a nuclear-armed submarine to South Korea on Tuesday for the first time in four decades, as the allies warned North Korea that any use of the North's nuclear weapons in combat would result in the end of its regime.

China and Russia to hold joint military drill in strategic waters near Japan
July 15 | https://bit.ly/44vzB2d

Moscow will send its air force and navy to the Sea of Japan, or East Sea, to take part in exercise to maintain security of key maritime corridors

Defence experts say drills seen as a response to Washington's attempts to work more closely with Tokyo and Seoul to prepare for possible Taiwan conflict

Extreme heat sweeps the world from Europe to the US and Japan
July 15 | https://bit.ly/46VhHr1

Record heat is forecast around the world from the United States, where tens of millions are battling dangerously high temperatures, to Europe and Japan, in the latest example of the rising threat from global warming.

Italy faces weekend predictions of historic highs with the health ministry issuing a red alert for 16 cities including Rome, Bologna and Florence.

ASEAN leaders condemn continued violence in Myanmar, reaffirm commitment to peace plan
July 14 | https://bit.ly/301LHc7

The Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) held a foreign ministers meeting on Wednesday in the capital city of Indonesia to form a consensus over how to deal with the situation in Myanmar. In a statement issued after the completion of the meeting, ASEAN foreign ministers said: We strongly condemned the continued acts of violence, including air strikes, artillery shelling, and destruction of public facilities and urged all parties involved to take concrete action to immediately halt indiscriminate violence, denounce any escalation, and create a conducive environment for the delivery of humanitarian assistance and inclusive national dialogue.

Blinken meets Wang Yi in Indonesia. But the region remains wary of the US-China rivalry
July 14 | https://bit.ly/43w0XUy

JAKARTA, Indonesia (AP) — U.S. Secretary of State Antony Blinken met China's top diplomat to discuss thorny issues as part of efforts to nurture talks on the sidelines of regional diplomatic meetings in Indonesia, whose president called on rival powers Friday to avoid turning the region into a "competition arena."

Biden: NATO alliance 'more united than ever in its history' in support of UkraineJuly 12 |
July 12 | https://bit.ly/3DDDSoB

President Biden closed out a major NATO summit in Lithuania on Wednesday by touting the alliance's staying power and asserting that Russian President Vladimir Putin badly misjudged the alliance's unity and strength when he invaded Ukraine in February 2022.

The summit provided high points for Mr. Biden and NATO officials — including a breakthrough deal with Turkey allowing Sweden to join — and some trickier moments, including a last-minute effort to finesse Ukraine's hopes for a clear date for membership. But Mr. Biden emphasized the positive in his closing remarks in Vilnius.

Fukushima: Anxiety and anger over Japan's nuclear waste water plan
July 5 | https://bit.ly/3rEEreJ

Since the 2011 tsunami which severely damaged the plant, more than a million tonnes of treated waste water has accumulated there. Japan now wants to start discharging it into the Pacific Ocean.

The UN nuclear watchdog the International Atomic Energy Agency (IAEA), has published a report endorsing Japan's plan.

Lawsuit alleges Harvard gives preferential treatment to legacy admissions, who are 'overwhelmingly' White
July 3 | https://bit.ly/3K09W9F

CNN— Three minority advocacy groups are suing Harvard University's governing body, accusing the school of discrimination by giving preferential treatment to children of wealthy donors and alumni, and are citing the recent US Supreme Court ruling that gutted affirmative action to bolster their lawsuit.

CIA Director Burns says the Wagner uprising's fallout 'will play out for some time'
July 1, | https://bit.ly/44tBuMX

CIA Director William Burns said that the repercussions of the recent aborted revolt in Russia led by Wagner Group chief Yevgeny Prigozhin won't blow over any time soon and offer a reminder of the damage President Putin's regime has inflicted on Russia.

Supreme Court Rejects Affirmative Action Programs at Harvard and U.N.C.
Jun 29 | https://bit.ly/44xwarR

The Supreme Court on Thursday rejected affirmative action at colleges and universities around the nation, declaring that the race-conscious admissions programs at Harvard and the University of North Carolina were unlawful and sharply curtailing a policy that had long been a pillar of higher education.

The vote was 6 to 3, with the court's liberal members in dissent.

Chinese Cybercrime Syndicates in Myanmar Now Target Victims Worldwide
Jun 28 | https://bit.ly/44wmjlQ

Organized criminal groups from China operating on the Thai-Myanmar border are threatening internet users worldwide with online scams and financial fraud, using trafficked "cyber slaves" to carry out their crimes, according to a new report by the congressionally established United States Institute of Peace in Washington.

UNHCR
Jun 26 | https://bit.ly/44s5KHQ

The UN refugee agency notes that the Asia region tops the list of estimated needs in 2024, with nearly 730,000 refugees requiring resettlement support, representing 30 per cent of global needs. Refugees from Afghanistan are estimated to have the second-highest resettlement needs, followed by refugees from South Sudan, Myanmar and the Democratic Republic of the Congo.

Iran Remains on FATF Blacklist
Jun 24 | https://bit.ly/3K4ISpK

The international money-laundering watchdog the Financial Action Task Force said Friday that it had made no changes in its blacklist, which for the moment includes three countries Iran, Myanmar and North Korea. The announcement came on the final day of the FATF plenary meeting in Paris.

FATF also said in a press release on its website that it had put Cameroon, Croatia and Vietnam on its "grey list" of countries under increased monitoring.

Rich nations pledge to unlock hundreds of billions of dollars for climate fight
Jun 23 | https://bit.ly/45as9tp

PARIS, June 23 (Reuters) - Multilateral development banks like the World Bank are expected to find $200 billion in extra firepower for low-income economies by taking on more risk, a move that may require wealthy nations to inject more cash, world leaders said on Friday.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

July 20 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံ သမ္မတ ရှီကျင့်ဖိန်သည် အမေရိကနိုင်ငံ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဟောင်း ဟင်နရီ ကစ်ဆင်ဂျာ နှင့် ပေကျင်းမြို့ တျောက်ယွိထိုင် နိုင်ငံတော်ဧည့်ဂေဟာတွင် ဇူလိုင် ၂၀ ရက်က တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုရေးရာ အထူးသံတမန် ရှဲကျိန့်ဟွာနှင့် အမေရိကနိုင်ငံ ရာသီဥတုရေးရာ အထူးသံတမန် ဂျွန်ကယ်ရီတို့သည် ပေကျင်းမြို့တွင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရေး ဆွေးနွေးပွဲများအား ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

July 19 ။ ထိုင်းနိုင်ငံ ရွေးကောက်ပွဲမှာ လူထုထောက်ခံမဲ အများစု အနိုင်ရထားတဲ့ Move Forward ပါတီ ခေါင်းဆောင် Pita Limjaroenrat ကို ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေဆိုင်ရာ တရားရုံးက လွှတ်တော်အမတ် အဖြစ်က ယာယီ ဆိုင်းငံ့လိုက်ပါတယ်။

၂၀၇၅ ခုနှစ်တွင် လူဦးရေ ၁ ဒသမ ၄ ဘီလီယံရှိသည့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးသည် အမေရိကားကို ကျော်တက်ကာ ချိုင်းနားနောက်မှ ကပ်လိုက်ပြီး ဒေါ်လာ ၅၂ ဒသမ ၅ ထရီလီယံထိ ရောက်ရှိ၍ ကမ္ဘာ့ဒုတိယ စီးပွားရေးအင်အားအကြီးဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း Goldman Sachs သုတေသနအဖွဲ့က ခန့်မှန်းထားပါတယ်။

July 18 ။ ဥရောပသမဂ္ဂ (EU) နဲ့ လက်တင်အမေရိကနဲ့ ကာရေဘီယံ နိုင်ငံများအသိုက်အဝန်း (CELAC) ခေါင်းဆောင်တွေဟာ (၈) နှစ်အတွင်း ပထမဆုံး ထိပ်သီးအစည်းအဝေးပွဲ အဖြစ် ဥရောပသမဂ္ဂ ရုံးချုပ် ရှိရာ ဘယ်လ်ဂျီယံ နိုင်ငံ မြို့တော် ဘရပ်ဆဲလ်မှာ တွေ့ဆုံကြပါတယ်။

ယူကရိန်းက ကောက်နှံတွေကို ပြည်ပတင်ပို့နိုင်ဖို့ ယူကရိန်းဆိပ်ကမ်းသုံးခုကနေ ပင်လယ်နက်အတွင်း ရုရှားစစ်သင်္ဘောတွေ ဖြတ်ကျော်ခွင့်ပြုတဲ့ တနှစ်နီးပါးကြာ သဘောတူညီချက်ကို ပယ်ဖျက်လိုက်ပြီလို့ ရုရှားက တနင်းလာနေ့မှာ ကြေညာပါတယ်။

July 17 ။ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ အီရန်နိုင်ငံက လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ကူညီခဲ့တဲ့ ပြင်သစ်နိုင်ငံက ဗြိတိန်ဖွား နာမည်ကြီး အဆိုတော်လည်းဖြစ် ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်လည်းဖြစ်တဲ့ Jane Birkin ဟာ ပါရီမြို့မှာ မနေ့က ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။

ဝင်ဘယ်ဒန် ချန်ပီယံ ဆု ကို စပိန်နိုင်ငံ က အသက် ၂၀ အရွယ် လူငယ် ကားလော့စ် အယ်ကာရက်ဇ် Carlos Alcaraz က နိုဗက် ဂျိုကိုဗစ် ကို အနိုင်ရရှိ ဗိုလ်စွဲသွားပါတယ်။

July 16 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ကျင်းပနေတဲ့ G-20 စီးပွားရေးအင်အားကြီးနိုင်ငံတွေရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေးကို တက်ရောက်လာတဲ့ အမေရိက ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီး Janet Yellen က ကြွေးမြီ ကိစ္စနဲ့ အခြားကမ္ဘာစိန်ခေါ်မှုတွေအတွက် ချိုင်းနားနဲ့လက်တွဲလုပ်ဖို့ အမေရိကားက စိတ်အားထက်သန်နေကြောင်း ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းနဲ့မြန်မာ နှစ်နိုင်ငံအကြား လေကြောင်းခရီးသွားလာရေးမှာ ခရီးသည်ဝန်ဆောင်မှုတွေကို တိုးချဲ့မြှင့်တင်ပြီး Thai Airways International ရဲ့ အဲယားဘတ်စ် A320 ရန်ကုန်-ဘန်ကောက် ခရီးစဉ်ကို စတင်လိုက်ပါတယ်။

July 15 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တရားမဝင်ဖြစ်နေတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ အထောက်အထား လက်မှတ်လုပ်ပေးဖို့အတွက် ဇူလိုင်လ ၃၁ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထားပြီး အမည်စာရင်း တင်ကြဖို့ ထိုင်းပြည်ထဲရေးဌာနက ဇူလိုင်လ ၁၄ ရက်နေ့က အတည်ပြု ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ချိုင်းနားနဲ့ အိန္ဒိယ ၂ နိုင်ငံဆက်ဆံရေး တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ချိုင်းနားအစိုးရ အကြီးတန်းတာဝန်ရှိသူ Wang Yi က အိန္ဒိယနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးနဲ့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှာ ကျင်းပတဲ့ အာဆီယံဆွေးနွေးပွဲ ဘေးပန်းမှာတွေ့ဆုံစဉ် ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်း အကြမ်းဖက်မှုတွေအားလုံး ချက်ခြင်းရပ်တန့်ပြီး မြန်မာပြည်သူတိုင်းအတွက် လူအခွင့်အရေး ကာကွယ်မှုပေးဖို့ ကုလသမဂ္ဂလူ့အခွင့်အရေးကောင်စီက တောင်းဆိုပါတယ်။ ရိုဟင်ဂျာမွတ်ဆလင်နဲ့ လူနည်းစုတွေရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးအခြေအနေဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လူ့အခွင့်အရေးကောင်စီက တညီတည်း ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်

လကမ္ဘာရဲ့ အရင်က မစူးစမ်းရသေးတဲ့နေရာမှာ ဆင်းသက်မယ့် အာကာသယာဉ်ငယ်ကို တင်ဆောင်သွားတဲ့ ဂြိုလ်တုတစင်းကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ အာကာသအေဂျင်စီက သောကြာနေ့က လွှတ်တင်လိုက်ပါတယ်။

July 14 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အကြမ်းဖက်မှုတွေရပ်သွားအောင်နဲ့ ဒီမိုကရေစီအစိုးရပြန်လည် ပေါ်ပေါက်အောင် စစ်အာဏာပိုင်တွေကို ဖိအားပေးရမှာဖြစ်တယ်လို့ အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken ကဒီနေ့ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ကာကွယ်ရေးနဲ့ ကုသရေးတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိတဲ့ ဥပဒေတွေကို ချမှတ်နိုင်ခဲ့ရင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေအနေနဲ့ ၂၀၃၀ ခုနှစ်ကျရင် ခုခံအားကျဆင်းမှု AIDS ရောဂါကို အဆုံးသတ်နိုင်မယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂက ပြောပါတယ်။

July 13 ။ လစ်သူရေးနီးယားနိုင်ငံမှာ ၂ ရက်ကြာကျင်းပခဲ့တဲ့ NATO ထိပ်သီးအစည်းအဝေးကိုတက်ရောက်ခဲ့တဲ့ အမေရိက သမ္မတဂျိုးဘိုင်ဒန်က ဒီအစည်းအဝေးကနေ ယူကရိန်းအတွက် ရလဒ်ကောင်းတွေ ထွက်ပေါ် ခဲ့တယ်လို့ပြောဆိုခဲ့သလို၊ ရုရှားကိုလည်း အပြင်းအထန်သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

ပါရှန်ပင်လယ်ကွေ့ထဲက ပိုင်ဆိုင်မှုအငြင်းပွားနေတဲ့ ကျွန်းစုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုသီတင်းပတ်ထဲမှာ ရုရှားနိုင်ငံက အာရပ်နိုင်ငံတွေနဲ့ ပူးတွဲကြေညာချက်ထုတ်ပြန်ပြီးတဲ့နောက်မှာ အီရန်က ရုရှားသံအမတ်ကို ဆင့်ခေါ် ကန့်ကွက်လိုက်ပါတယ်။

July 12 ။ မြန်မာ့အရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေကြား သဘောထား ကွဲလွဲမှုတွေ ရှိနေချိန်မှာပဲ၊ အာဆီယံအနေနဲ့ စုစည်း ညီညွတ်မှုရှိဖို့ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်း လက်ရှိ အလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌ တာဝန်ယူထားတဲ့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက Retno Marsudi အလေးအနက်ထား ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

သမ္မတဟောင်း ဒေါ်နယ်ထရမ့်ဟာ သူ့အပေါ် စွဲဆိုထားတဲ့ နိုင်ငံတော် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမှုတွေရဲ့ တရားခွင်ကို နောက်ဆုတ်ပေးဖို့ တနင်္လာနေ့နှောင်းပိုင်းက ဖက်ဒရယ် တရားသူကြီး တဦးကို တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

July 11 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အာဏာသိမ်းပြီး ၉ နှစ်ကြာ အုပ်ချုပ်ခဲ့တဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် ပရာယွတ်ချန်အိုချာ ဟာ ရာထူးက အနားယူတော့မယ်လို့ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

Twitterရဲ့ ပြိုင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ Meta ကုမ္ပဏီ ကနေ အသစ်ထုတ်လိုက်တဲ့ Threadsဟာ စတင်ထုတ်လွှင့်ပြီး ငါးရက်အတွင်းမှာပဲ သုံးစွဲစွဲသူ သန်း ၁၀၀ ကျော်သွားပြီလို့ Meta ရဲ့ အမှုဆောင် အရာရှိချုပ် Mark Zuckerberg က ဒီနေ့ပဲ ပြောပါတယ်။

July 10 ။အမေရိက နဲ့ ချိုင်းနားတို့ ရဲ့ ဆက်ဆံရေး က ခြေခိုင်မြဲနေပြီ ဖြစ်တယ်လို့ အမေရိက ဘဏ္ဍာရေး ဝန်ကြီး က ၄ ရက်ကြာခရီး အပြီးမှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်နိုင်ငံ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိန်ခေါ်ချက်တွေကိုတော့ တစ်ရက်တည်း နဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး လို့ Janet Yellen က ဆိုပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံက ရိုဟင်ဂျာပြောင်းခိုသူစခန်းတွေမှာ ခွဲထွက်ရေး ARSA ရိုဟင်ဂျာလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့ တွေနဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့တွေကြား အပြန်အလှန်ပစ်ခတ်မှုတွေဖြစ်ပွား နေတဲ့အတွက် အထူးစိုးရိမ်နေကြောင်း ပြောင်းခိုသူတွေက ပြောပါတယ်။

ဆီးရီးယား အရှေ့ပိုင်း က အစ္စလာမ် နိုင်ငံတော် တည်ထောင်ရေး အိုင်အက်စ် ခေါင်းဆောင် ကို အမေရိက လေတပ် က သုတ်သင်လိုက်တယ်လို့ အမေရိက အလယ်ပိုင်း စစ်ဌာနချုပ် က တနင်္ဂနွေနေ့ က ပြောပါတယ်။

July 9 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ဇူလိုင်လ ပထမပတ်ထဲ ရွှေတြိဂံဒေသကလာတဲ့ ဘတ်ငွေသန်းပေါင်း ၅ ထောင်ကျော် တန်ဖိုးရှိတဲ့ စိတ်ကြွဆေးပြား ၂၂ သန်း အိုက်စ် မူးယစ်ဆေးကီလို ၆၀၀ ကျော်နဲ့အတူ မူးယစ်ဂိုဏ်းဝင် ၁၇ ဦး ဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့ကြောင်း ထိုင်းရဲတပ်ဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း တရာကျော်မှာ တားမြစ်ထားတဲ့ ဆင့်ကဲပေါက်ကွဲစေတဲ့ ကလက်စတာ အမျိုးအစား ခဲယမ်းတွေ ယူကရိန်းပေးမယ့် အမေရိကဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်မှာ အမေရိကမဟာမိတ်တွေရော ရုရှားကပါ စိုးရိမ်မကင်း တုန့်ပြန်ခဲ့ကြပါတယ်။

July 8 ။ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံကို ရောက်လာတဲ့ နိုင်ငံတကာ အနုမြူစွမ်းအင်အေဂျင်စီ (IAEA) အကြီးအကဲ Rafael Grossi ဟာ တောင်ကိုရီးယားမှာ ဆန္ဒပြကန့်ကွက်ပွဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

July 7 ။ နိုင်ဂျီးရီးယားကို ဒီအပတ် ရောက်လာတဲ့ ချိုင်းနားရေတပ်ကြောင့် မဟာဗျူဟာအရ အရေးပါတဲ့ ဂီနီ ပင်လယ်ကွေ့မှာ ချိုင်းနားရဲ့ စစ်ရေးရည်မှန်းချက်က ဘာလဲလို့ မေးခွန်းထုတ်စရာတွေ ရှိလာပါတယ်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ မြောက်အာဖရိကနွယ်ဖွား ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်လေးတဦးကို ရဲက သေနတ်နဲ့ ပစ်သတ်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်စဉ်အပြီး စတင်ခဲ့တဲ့ ဆူပူလှုပ်ရှားမှုတွေအတွင်း နောက်ဆက်တွဲ လူသေဆုံးမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့သလို ဒေါ်လာ ဘီလျံနဲ့ချီတဲ့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

July 6 ။ ချိုင်းနားပြည် ဘေကျင်းမြို့တော်မှာ ရာသီဥတု အပူချိန်သိပ်ပြင်းလွန်းတဲ့အတွက် အပြင်ဘက်မှာ လုပ်ကိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေ အားလုံးရပ်ဆိုင်းထားဖို့ ကုမ္ပဏီတွေကို ချိုင်းနားအစိုးရက အမိန့်ထုတ်ထားပါတယ်။

အမေရိကပြည်ထောင်စုကို တရားဝင်အလည်အပတ်ရောက်ရှိနေတဲ့ ဆွီဒင်ဝန်ကြီးချုပ် ကို အမေရိကသမတ ဂျိုးဘိုင်ဒန်က အိမ်ဖြူတော်မှာလက်ခံတွေ့ဆုံခဲ့ပြီး၊ ဆွီဒင်နိုင်ငံ NATO စစ်မဟာ မိတ်အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လာရေးအပြည့်အဝထောက်ခံကြောင်းပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကနိုင်ငံဟာ ထိုင်ဝမ်ကို ခေတ်မီ စစ်လက်နက်တွေ ရောင်းချပေးပြီး အန္တရာယ်တွင်းထဲ တွန်းပို့နေတယ်လို့ ချိုင်းနားကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနကစွပ်စွဲလိုက်ပါတယ်။

July 5 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စု တဝှမ်းမှာ ၂၄၇နှစ်မြောက် အမေရိကလွတ်လပ်ရေးနေ့ကို ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ အခမ်းအနားတွေ ကျင်းပနေကြသလို၊ သမ္မတအိမ်ဖြူတော် လွတ်လပ်ရေးနေ့အခမ်းအနားမှာလည်း သမ္မတဘိုင်ဒန်က အမေရိကစစ်တပ်မိသားစုတွေကို ဂုဏ်ပြုနှုတ်ခွန်းဆက်စကား ပြောဆိုပါတယ်။

အာဖဂန်မှာ အမျိုးသမီးတွေစီမံလုပ်ကိုင်ကြတဲ့ အလှပြင်ဆိုင် ရာဂဏန်းကို တလအတွင်း ပိတ်ပစ်ဖို့ တာလီဘန်အုပ်ချုပ်ရေးအာဏာပိုင်တွေက အမိန့်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

July 4 ။ ရုရှားနိုင်ငံဆိုင်ရာ အမေရိကသံအမတ်ကြီးဟာ ရုရှားကဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ Wall Street Journal သတင်းထောက် Evan Gershkovich ကို မော်စကိုမှာ သွားရောက်တွေ့ဆုံခဲ့တယ်လို့ The Wall Street သတင်းစာက ရေးပါတယ်။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် ကျောင်းဝင်ခွင့် ဆုံးဖြတ်ရာမှာ လူဖြူ ကျောင်းသားဟောင်း အများစုရဲ့ မျိုးဆက်တွေ အစဉ်အဆက်ကို ဦးစားပေးတဲ့ ကျောင်းဝင်ခွင့်က တခြား လူနည်းစု ကျောင်းသားတွေ အပေါ် တရာမျှတမှု မရှိဘူး ဆိုပြီး ပြည်သူ့ အခွင့်အရေး တောင်းဆိုလှုပ်ရှားတဲ့ ဥပဒေ အဖွဲ့ တဖွဲ့က တရားစွဲဆိုလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာစစ်ကောင်စီ စစ်တပ်ကို စစ်လက်နက်တင်သွင်းရာမှာ စင်ကာပူအခြေစိုက် ကုမ္ပဏီ နောက်ထပ် ၉၁ ခု ပါဝင်ပတ်သက်နေတယ်လို့ စင်ကာပူအခြေစိုက် CNA သတင်းဌာနက ဖော်ပြပါတယ်။

July 3 ။ Gallup စစ်တမ်းရဲ့ လေ့လာချက်အရ ၂၀၂၂ ခုနှစ်ထဲ အမေရိကမှာ စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့တဲ့ အရွယ်ရောက်သူတွေရဲ့ ၃၁ ရာခိုင်နှုန်းကသာ အစိုးရကို ယုံကြည်အားထားကြောင်း သဘောထားပေးခဲ့ကြပြီး၊ ဗြိတိန်မှာ ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

လူမျိုးရေးပဋိပက္ခတွေနဲ့ မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေတဲ့ မြန်မာနဲ့နယ်ချင်းစပ် အိန္ဒိယနိုင်ငံ Manipur ပြည်နယ်မှာ တနင်္ဂနွေနေ့ လင်းအားကြီးပိုင်းက လူမျိုးရေးအဓိကရုဏ်းတွေ ထပ်ဖြစ်ပြီး လူ သုံးဦး သေဆုံးခဲ့ရတယ်လို့ ရိုက်တာသတင်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

July 2 ။ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ မြောက်ကိုရီးယားနဲ့ ပတ်သက်ရင် အကူအညီတွေပေးဖို့ အလေးပေးလုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ အရင်ကလုပ်ရပ်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်နေကြောင်း တောင်ကိုရီးယားသမ္မတ က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ရုရှားကြေးစားတပ်ဖွဲ့ခေါင်းဆောင် Yevgeny Prigozhin ရဲ့ လက်နက်ကိုင် ပုန်ကန်မှုဟာ ရုရှားအစိုးရကို အကျပ်အတည်း ဖြစ်စေပြီး၊ သမ္မတ ပူတင်ရဲ့ ယူကရိန်းစစ်ပွဲကို ထိခိုက် ယိုယွင်းစေတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြနေတယ်လို့ အမေရိကထောက်လှမ်းရေး CIA ရဲ့ အကြီးအကဲ William Burns က စနေနေ့တုန်းက ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

July 1 ။ အရှေ့တီမောလို့ လူအများသိကြတဲ့ Timor-Leste နိုင်ငံရဲ့ လွတ်လပ်ရေးခေါင်းဆောင် Xanana Gusmao (ရှာနာနာ ဂပ်စ်မာအို) ဟာ ဝန်ကြီးချုပ်သစ်အဖြစ် ဒီနေ့ ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဟောင်ကောင်ကျွန်းကို ဗြိတိသျှအုပ်ချုပ်မှုအောက်ကနေ ချိုင်းနားပြည်မကြီး အုပ်ချုပ်မှုအောက် လွှဲပြောင်းပေးခဲ့တာ ၂၆ နှစ်ပြည့်တဲ့ ဒီနေ့မှာ လွတ်လပ်ခွင့် တော်တော်များများ ဆုံးရှုံးနေတယ်လို့ ဟောင်ကောင်ပြည်သူအများက ပြောနေကြပါတယ်။

ဘရာဇီးလ်သမ္မတဟောင်း Jair Bolsonaro ဟာ အာဏာ အလွဲသုံးစားလုပ်ခဲ့ကြောင်းနဲ့ ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံရဲ့ ကွန်ပြူတာ မဲပေးစနစ်ကို သံသယဝင်အောင် လုပ်ဆောင်တာ တွေ့ရတဲ့အတွက် သူဟာ ၂၀၃၀ အထိ သမ္မတလောင်း အဖြစ် နောက်ထပ် ဝင်ရောက် အရွေးခံခွင့်မရှိကြောင်း တရားသူကြီးများအဖွဲ့က မဲခွဲ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

June 30 ။ အမေရိက ဒုသမ္မတဟောင်း Mike Pence ဟာ ကြာသပတေးနေ့မှာ ကြိုတင် မကြေညာပဲ ယူကရိန်းကို သွားရောက်ခဲ့ပြီး ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelenskyy နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ယူနက်စကို UNESCO အဖွဲ့ကြီးရဲ့ ၂ ရက်ကြာဆွေးနွေးပွဲကို ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပါရီမြို့မှာ ကြာသပတေးနေ့က စတင်ခဲ့ပြီး၊ အမေရိကနိုင်ငံက အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပြန်လည် လျှောက်ထားချက်အတွက် ယူနက်စကိုအဖွဲ့ဝင် ၁၉၃ နိုင်ငံက ကိုယ်စားလှယ်တွေ မဲခွဲဆုံးဖြတ်ဖို့ ရှိနေပါတယ်။

အမေရိကပြည်ထောင်စုရဲ့ သုံးပုံတပုံနီးပါးဟာ လေထုအရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းတဲ့ဒဏ်ကို ကြာသပတေးနေ့မှာ ကြုံတွေ့ရဖွယ် ရှိပါတယ်။ အိမ်နီးချင်း ကနေဒါ တောမီးကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ လေထုအခြေအနေ ဖြစ်နေပြီး တချို့နေရာတွေမှာဆိုရင် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အခြေအနေ ဖြစ်နေတာပါ။

June 29 ။ စီးပွားရေးအကြပ်အတည်းတွေ ကြုံရပြီး ကြွေးမြီမဆပ်နိုင်တဲ့အတွက် ဒေဝါလီခံထားရတဲ့ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးအသုံးစရိတ်နဲ့ လူမှုဖူလုံရေး အတွက် အမေရိက ဒေါ်လာ သန်း ၇၀၀ ထောက်ပံ့ဖို့ ကမ္ဘာ့ဘဏ်က ဒီနေ့ အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကမှာ နှစ်၂၀အတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ်ငှက်ဖျားရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်ပွားလို့အမေရိကပြည်ထောင်စု အရှေ့တောင်ပိုင်းက ဖလော်ရီဒါမှာ ပြည်နယ်တခုလုံးသက်ရောက်တဲ့ ငှက်ဖျားရောဂါ ဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်တွေ ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

June 28 ။ တရားမဝင်အွန်လိုင်းဂိမ်းတွေနဲ့ အင်တာနက် ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေမှာ အလုပ်ခိုင်းစေခံနေရတဲ့ နိုင်ငံပေါင်း တဒါဇင်ကျော်က အလုပ်သမား ၂,၇၀၀ ကျော်ကို ဖိလစ်ပိုင်ရဲတွေက မနေ့(ဇွန်၂၇ ရက်)က စီးနင်းဝင်ရောက် ကယ်တင်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာ အပါအဝင် ယူကရိန်း၊ အစ္စရေး၊ ပါလက်စတိုင်း၊ အာဖဂန်နစ္စတန်၊ ဘူကီနာဖာဆိုနဲ့ မာလီနိုင်ငံတွေမှာ ကျောင်းနဲ့ ဆေးရုံ တိုက်ခိုက်ခံရမှု ၁,၈၄၃ အထိ ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း အတည်ပြုနိုင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကြောင့် ဆုတ်ယုတ်လာတဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း ရှားပါးလာတဲ့ အခြေအနေတွေကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး လူကုန်ကူးဂိုဏ်းတွေဟာ ဆင်းရဲတဲ့ နိုင်ငံတချို့က လူငယ်တွေကို ဆိုက်ဘာရာဇဝတ်မှုမှာ အဓမ္မခိုင်းစေနေကြတယ်လို့ အမေရိကနိုင်ငံ လူကုန်ကူးမှု တိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ သံအမတ်ကြီးက ပြောပါတယ်။

June 27 ။ လူမျိုးရေး တင်းမာမှုနဲ့ အကြမ်းဖက်အဓိကရုဏ်းတွေ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့နယ်နမိတ်ချင်းထိစပ်နေတဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ မဏိပူပြည်နယ်အတွင်း အသုံးပြုခဲ့တဲ့ လက်နက်တွေဟာမြန်မာနိုင်ငံဘက်က ဖြတ်ပြီး သယ်လာတဲ့ လက်နက်တွေ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း အိန္ဒိယ ထောက်လှမ်းရေး သတင်းရပ်ကွက်ရဲ့ အစီရင်ခံစာကို India Today သတင်းစာမှာ ရေးသားပါတယ်။

Wagner ရုရှားကြေးစားတပ်ဖွဲ့နဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ Yevgeny Prigozhin တို့ကို ပုန်ကန်မှုနဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးနေတာကို ရပ်လိုက်ပြီလို့ ရုရှားဖက်ဒရယ်လုံခြုံရေးဌာန FSB က ဒီနေ့ပဲကြေညာလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကနိုင်ငံ ကော်လိုရာဒို ပြည်နယ် Colorado Springs မြို့က လိင်တူချစ်သူတွေရဲ့ နိုက်ကလပ်မှာ လူ (၅) ဦး သေအောင်ပစ်ခတ်ခဲ့သူကို ထောင်ဒဏ် တသက် ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

June 26 ။ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းဒဏ်ခံခဲ့ရတဲ့ မြန်မာနဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွေအတွက် အရေးပေါ် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေအတွက် နောက်ထပ် ဒေါ်လာ ၁၂.၅ သန်း ကူညီမယ်လို့ ဩစတြေးလျအစိုးရက ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

June 25 ။ ဗီယက်နမ် ရေပိုင်နက်မှာ ချိုင်းနားသင်္ဘောတွေ ဖြတ်သန်းမောင်းနှင်ခဲ့တဲ့အပေါ် ဗီယက်နမ်အစိုးရက ကန့်ကွက်ရှုတ်ချခဲ့ပြီး သီတင်းပတ်တွေအကြာ အမေရိက လေယာဉ်တင်သင်္ဘောဟာ ဗီယက်နမ်အလယ်ပိုင်း ဒါနန်မြို့ကို ဆိုက်ကပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ရဲတွေဟာ Jamaat al Ansar fil Hindal Sharqiya အစ္စလမ် အစွန်းရောက်အဖွဲ့ ခေါင်းဆောင် Shamin Mahfuz ကို ဒက်ကာမြို့တော်က သူ ပုန်းအောင်းနေရာမှာ ဖမ်းဆီးလိုက်တယ်လို့ စနေနေ့မှာ ကြေညာပါတယ်။

June 24 ။ ဆော်ဒီအာရေဗီးယားနိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ်ကျင်းပလေ့ရှိတဲ့ Hajj ဘုရားဖူးပွဲတော်ကို ဒီနှစ်အတွက် လာရောက်တဲ့ နိုင်ငံခြားသားဘုရားဖူးဧည့်သည် အခုအချိန်ထိ တသန်းခွဲနီးပါး ရှိနေပြီလို့ ဆော်ဒီ အာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတယ်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တုန်းက မွတ်ဆလင်ဘုရားဖူး (၂.၄) သန်း လာရောက်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လက်နက်ကိုင် ပုန်ကန်ထကြွမှုဟာ နိုင်ငံတော် သစ္စာဖေါက်ဖျက်ပုန်ကန်မှု ဖြစ်သလို ရုရှားနိုင်ငံကို လက်နက်ကိုင် အာခံဆန့်ကျင်သူမှန်သမျှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အရေးယူသွားမယ်လို့ ရုရှားကြေးစားတပ်ဖွဲ့ Wagner အုပ်စုကို ရုရှားသမ္မတ Vladimir Putin က ဒီကနေ့စနေနေ့မှာ သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကပြည်ထောင်စုကို နိုင်ငံတော်ခရီးစဉ်လာရောက်နေတဲ့ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် Narendra Modi ဟာ သူ့ခရီးစဉ်နောက်ဆုံးနေ့မှာ အမေရိကနဲ့အိန္ဒိယ နည်းပညာအမှုဆောင်အရာရှိတွေနဲ့ ဝါရှင်တန်ဒီစီမှာတွေ့ဆုံပြီး ကာကွယ်ရေးနဲ့နည်းပညာဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးနဲ့ ချိုင်းနားရဲ့ စိန်ခေါ်မှုကိုရင်ဆိုင်ရေး သဘောတူခဲ့ပါတယ်။

June 23 ။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်က မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကလို့ ယူဆရသူတွေလူကုန်ကူးမှုနဲ့ ထိုင်း နိုင်ငံသား လေးဦးကို မလေးရှားနိုင်ငံမှာ တရားစွဲဆိုလိုက်ပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံနဲ့ မလေးရှားနိုင်ငံ နယ်ခြားက Wang Kelian ဆိုတဲ့ရွာမှာ အလောင်း ၁၃၉ လောင်းကို မြှုပ်နှံထားတဲ့ နေရာတွေကို လွန်ခဲ့တဲ့ ၈ နှစ်က တွေ့ခဲ့တာပါ။

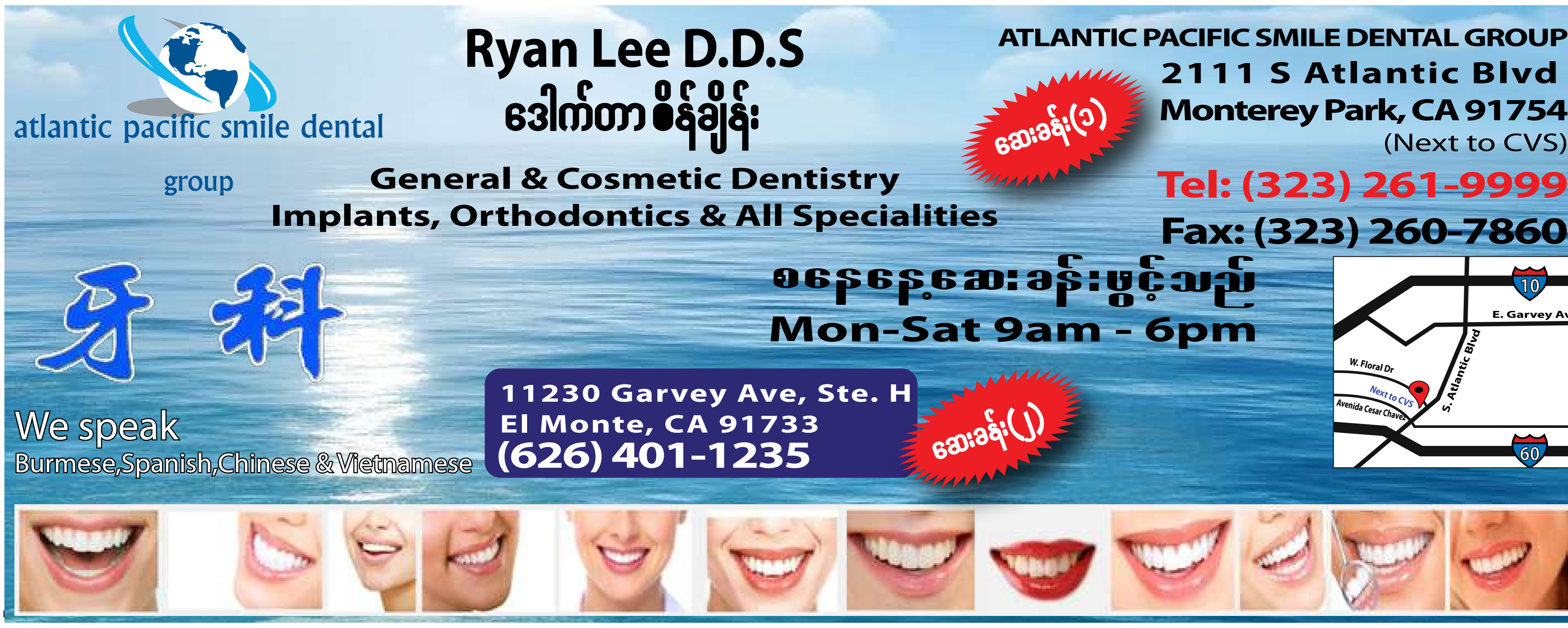
တိုက်တန်းနစ် သင်္ဘောပျက်ခဲ့တဲ့နေရာကို လေ့လာရေးခရီးထွက်ရင်း တနင်္ဂနွေနေ့က ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ တိုင်တန် (Titan) ခရီးသွားရေငုပ်ယာဉ်ငယ်ဟာ တိုက်တန်းနစ် သင်္ဘောပျက်အနီးမှာပဲ ပေါက်ကွဲပြီး ယာဉ်ပေါ်ပါတဲ့ လူငါးဦးလုံး သေဆုံးသွားကြပြီလို့ အမေရိကကမ်းရိုးတန်းစောင့်တပ်က ကြေညာပါတယ်။

June 22 ။ အာဆီယံ အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံတွေအကြား ပထမဆုံး အကြိမ် ကျင်းပမယ့် စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုကို တောင်ချိုင်းနားပယ်လယ် နယ်နမိတ်နဲ့ ဝေးတဲ့နေရာ ပြောင်းရွှေ့လိုက်တဲ့အကြောင်း အင်ဒိုနီးရှား စစ်တပ်က ဒီနေ့ ကြေညာပါတယ်။ မူလက စစ်ရေးလေ့ကျင့်ဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့နေရာဟာ ချိုင်းနားနိုင်ငံနဲ့ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတချို့ အကြား ရေပိုင်နက် အငြင်းပွားမှုတွေ ရှိနေတဲ့ နေရာဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဘဏ္ဍာရေး စနစ်အဖွဲ့တခုလုံးကို အသစ်တဖန် ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားကြတဲ့နိုင်ငံတကာဘဏ္ဍာရေးထိပ်သီးအစည်းအဝေးပွဲ တခုကို ပြင်သစ်နိုင်ငံမြို့တော် ပါရီမှာ ဇွန်လ ၂၂ နဲ့ ၂၃ ရက်တွေမှာ နှစ်ရက်တာကျင်းပမှာ ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်တွေ၊ စီးပွားရေးကဏ္ဍက ဦးဆောင်သူတွေ၊ နိုင်ငံပေါင်းစုံ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ အရပ်ဖက်အဖွဲ့တွေ တက်ရောက်ကြဖို့ ရှိပါတယ်။

June 21 ။ အမေရိကသမ္မတဂျိုးဘိုင်ဒင်က ချိုင်းနားသမ္မတ Xi Jinping (ရှီကျင့်ဖျင်) ကို အာဏာရှင်အဖြစ် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲလိုက်တဲ့အတွက် ချိုင်းနားနိုင်ငံက ပြင်းပြင်းထန်ထန် တုန့်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံအလုပ်သမား ရှားပါးမှုပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့သက်တမ်း ၄ နှစ် ကုန်ဆုံးတဲ့ အလုပ်သမားတွေရဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် စာရွက်စာတမ်းများ တင်သွင်းမဲ့ရက်ကို ဇူလိုင် ၃၁ ရက်အထိ ရက်ထပ်တိုးပေးထားကြောင်း ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ရုံး ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူက ပြောပါတယ်။

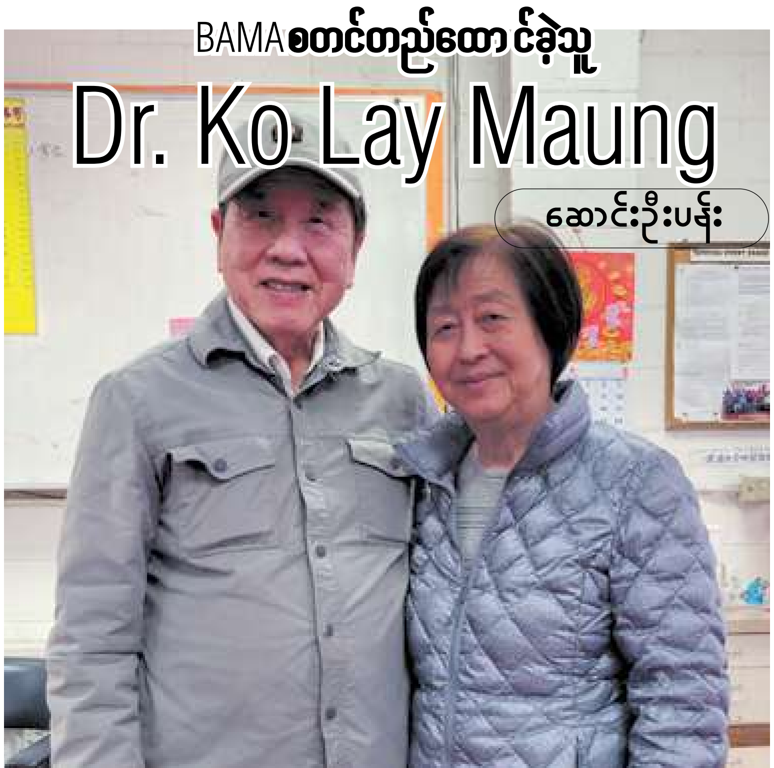

atlantic pacific smile dental group
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities
牙 科
We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
Tel: (323) 261-9999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

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ
Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရှုံးဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏ဝလစာကုန်ကျစရိတ်ပင်မရှိ။
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
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
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

BAMA စတင်တည်ထောင်ခဲ့သူ Dr. Ko Lay Maung

ဆောင်းဦးပန်း



California ပြည်နယ်၊ Burmese American Medical Association ကို လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်၄၀ က တည်ထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာကိုလေးမောင်(OBGYN) နဲ့ ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် ထင်ရှားကျော်ကြားမြန်မာများကဏ္ဍအမေးအဖြေကို တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

Q: 1 ဆရာ့အနေနဲ့ Burmese American Medical Association ကို စတင်တည်ထောင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကို ပြောပြပါ။

ကျနော်တို့ US ရောက်ပြီး ဆရာဝန်အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်တွေတုန်းက မြန်မာပြည်ကလာတဲ့သူတွေက အရမ်းနည်းတယ်။ မြန်မာတယောက် မြင်လိုက်တယ်ဆိုရင်ကို မြန်မာတွေက အရမ်းဝမ်းသာကြရတဲ့ကာလမျိုး။ တခါကျနော်တို့ ဈေးသွားဝယ်တော့ အိန္ဒိယလူမျိုးပုံစံလူတယောက်က ကျနော့်ဇနီးနားမှာ ရစ်သီရစ်သီလုပ်နေတာ ကျနော့်ဇနီးက ကျနော့်ကိုပြောတယ်။ နောက်မှ အဲ့ဒီလူက ကျနော်တို့ကို မြန်မာသံကြားလို့ ဝမ်းသာတယ်ဆိုပြီး လာနှုတ်ဆက်တယ်။ အဲ့ဒီအချိန်တွေက Monterey Park နဲ့ Orange County ဖုန်းပြောရင်တောင် Long distance ဖုန်း ခေါ်ခပေးရတယ်။ ကျနော်တို့တွေက စကားတွေပြောရင်လည်း မပြီးနိုင်မစီးနိုင်ဖုန်းခတွေတက်ရော။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေဆိုရင် San Diego, San Jose, San Francisco, Palm Springs က ဆရာဝန်တွေက Orange County က ကျနော့်အိမ်မှာစုကြပြီး မြန်မာအစားအစာတွေချက်ပြုတ်စားကြ၊ စကားတွေပြောကြတယ်။ နောက်တချက်က အဲ့ဒီအချိန်က မြန်မာပြည်ကဆရာဝန်တယောက်လာရင် ဆေးကျောင်းမှာ ဘာဘာသာတွေယူခဲ့တယ် ဆိုတဲ့မှတ်တမ်း Transcript ကို ဒီကိုပို့ပေးဖို့ မြန်မာအစိုးရနဲ့ US အစိုးရက အဆက်အသွယ်မရှိကြဘူး။ ဒီတော့ ကျနော်တို့က Transcript အတွက် ထောက်ခံစာရေးပေးရတယ်။ ဒါနဲ့ ကျနော်တို့ အသင်းအဖွဲ့တခု
ေ ထ င ဖိ ၁ န်

Q: 2 ဆရာဝန်အသင်းတည်ထောင်တဲ့အခါမှာ ကနဦးဘာအခက်အခဲတွေရှိလဲ။

အဲ့ဒီအချိန်က ကျနော်တို့က အသင်းအဖွဲ့ ကို ဒီနိုင်ငံမှာ မဖွဲ့ဘူးတဲ့အတွက် Bylaws ကို တခြားလူမျိုးအသင်းတွေကနေ သူတို့ဘယ်လိုရေးတယ်ဆိုတာကို လေ့လာရတယ်။ အဲ့ဒီလိုလေ့လာတာ ၂နှစ်ကြာတယ်။ ပိုက်ဆံကို ကိုယ့်ပိုက်ဆံကိုယ်ဝိုင်းထည့်ကြပြီး ဖွဲ့ကြရတာ။ 501c3 ရဖို့ ရှေ့နေငှားတာ ပထမရှေ့နေငှားတာ ပိုက်ဆံဆုံးသွားပြီး အလုပ်က မဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ဒုတိယရှေ့နေငှားတော့လည်း ဒီလိုပဲ။ ပိုက်ဆံဆုံးပြန်ရော။ ဒါနဲ့ မြန်မာပြည်ကလာတဲ့ Accountant တစ်ယောက်က ဝိုင်းကူလုပ်ပေးမှ Tax exemption ရတယ်။

Q: 3 အသင်းစတည်ထောင်ကာစက အသင်းဝင်ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိလဲ။

အစပိုင်း ၁၉၇၉ခုနှစ်လောက်မှာ ကျနော်တို့ဆရာဝန် ၁၀ယောက်၁၅ယောက်လောက်ကနေ နောက်တော့ ၇၈ယောက်ထိဖြစ်လာတယ်။ ပထမဆုံး Election ကို မေလ ၈ရက်နေ့ ၁၉၈၂မှာလုပ်တာ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်ကျနော် Michael Maungက မဲအများဆုံးရတယ်။ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌက Dr. Thomas Lee, အတွင်းရေးမှူးက Dr. Hoke Nein Ho။ ကျနော်တို့အသင်းစတည်ထောင်ကာစက ဆရာဝန်တမျိုးထဲမဟုတ်ဘဲ မြန်မာပြည်ကလာတဲ့ဆေးပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ဘယ်သူမဆို သွားဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူတွေအကုန်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ ကြုံလာတဲ့အခက်အခဲတွေကို ဝိုင်းပြီးဖြေရှင်းကြဖို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ကျနော်၁၀နှစ်ကျော်အထိ အသင်းရဲ့ Board of Director အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

Q: 4 အသင်းရဲ့ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှုကိုပြောပြပါဦးဆရာ။

၁၉၈၂ခုနှစ်၊ လက ကျနော်သေချာမမှတ်မိတော့ဘူး။ အောက်တိုဘာလား။ နိုဝင်ဘာလား တခုခုပဲ။ ကျနော်တို့ Burma Medical Society ရဲ့ ပထမဆုံးညစာစားပွဲကို ကျင်းပခဲ့တယ်။ စထောင်တော့ Burmese American Medical Association မဟုတ်သေးဘူး။ ညစာစားပွဲကို တနှစ်ကိုတခါ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

Q: 5 Entertainment ပိုင်းတွေရော အဲ့ဒီအချိန်တွေမှာ ဘယ်သူတွေကိုဖိတ်ခဲ့လဲ။

ကျနော်တို့ ပထမဆုံးတေးသံရှင်လားရှိုးသိန်းအောင်ကိုဖိတ်တယ်။ နောက်တခေါက်မှာ မြင့်မြင့်ခင်၊ ခင်ယုမေ၊ သီတာဝင်းတို့ကို ဆရာဝန်အသင်း ညစာစားပွဲအတွက်ဖိတ်ခဲ့တယ်။ ဒေါက်တာတင်မောင်ထွန်းဇနီးရဲ့တူမ မနီလာက မြန်မာအကကတတ်တော့ သူလည်း မြန်မာအကတွေနဲ့ အသင်းအတွက်ဖျော်ဖြေပေးခဲ့တယ်။

Q: 6 အသင်းဖွဲ့ပြီးတဲ့အခါမှာ မြန်မာပြည်ကရောက်လာတဲ့ဆရာဝန်တွေကို ဘာတွေကူညီပေးနိုင်ခဲ့လဲ။

မြန်မာပြည်ကရောက်လာတဲ့ဆရာဝန်တွေအတွက် အသင်းက စာအုပ်တွေဝယ်ပေးတယ်။ အလုပ်အတွက်လိုအပ်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေပေးတယ်။ တတ်နိုင်သလောက်ဝိုင်းကူခဲ့ကြပါတယ်။

Q: 7 ဆရာ့မြန်မာပြည်မှာ ဆရာဝန်လုပ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းနဲ့ US ကိုရောက်လာပုံ၊ စရောက်ကာစမှာ ဘာအခက်အခဲတွေကြုံခဲ့ရတယ်ဆိုတာကိုပြောပြပါဦး။

ကျနော်က ၁၉၆၄ မှာ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)ကနေ M.B, B.S ဘွဲ့ရပြီး ဆေး(၂) မှာ Pathology department မှာတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဟသ်ာတမှာ လက်ထောက်ဆရာဝန်အလုပ်ကို ၁၉၇၀ထိလုပ်ခဲ့တယ်။ US ကို ၁၉၇၄ခုနှစ်မှာ ထွက်လာခဲ့တယ်။ ကျနော်တို့ခေတ်က ECFMG ကို မြန်မာပြည်ထဲမှာပဲဖြေရတယ်။ စာမေးပွဲအောင်တာနဲ့ US ကိုအလုပ်လျှောက်တယ်။ အလုပ်မှာ Internship ဆင်းရင်းနဲ့ Board Exam ကိုဖြေရတယ်။ အခက်ဆုံးက California Board Exam ပဲ။ ဒီစာမေးပွဲအောင်ပြီးတာနဲ့ လိုင်စင်မပေးသေးဘူး။ နှုတ်ဖြေဖြေရတယ်။ နှုတ်ဖြေက မေးခွန်းတွေက ခက်ခဲလှတယ်ရယ်တော့မဟုတ်ဘူး။ ကျနော့်တုန်းက မေးတာ မြန်မာပြည်ကနေ US မှာရုပ်ရှင်ရိုက်ခဲ့တဲ့ မင်းသမီးဝင်းမင်းသန်းအကြောင်းတွေ မေးတယ်။ နောက်တော့ မြန်မာပြည်နဲ့ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်တွေမေးတယ်။ ကျနော်ရောက်လာချင်းအလုပ်ကတန်းရတဲ့အတွက် အခက်အခဲတော့ သိပ်မရှိခဲ့ပါဘူး။

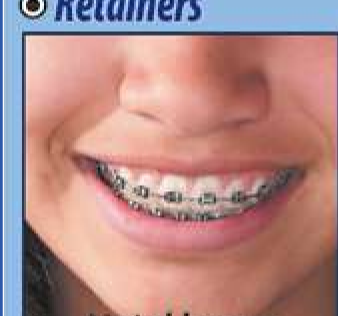
Q: 8 သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်အဖြစ် ကို ဘာ့ကြောင့်ရွေးဖြစ်တာလဲ။ သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်တယောက်မှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေရှိပြီး ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ခဲ့လဲ။

ကျနော်တို့ရောက်ကာစအချိန်က ဗီယက်နမ်စစ်ပွဲရှိတော့ အမေရိကန်ဆရာဝန်တွေက စစ်မှုထမ်းရတော့ US မှာ MD ကနည်းနေတဲ့အချိန် ဖြစ်တယ်။ US မှာ အမေရိကန် DO တွေအလုပ်လုပ်တာပိုများတယ်။ တခြားနိုင်ငံကဆရာဝန်တွေခေါ်ပြီး ခန့်ပြီး Residency ပေးတယ်။ ခေတ်အစားဆုံးက အရိုးအထူးက Orthopedic surgeon ပဲ။ ကျနော်ရောက်ကာစက သူငယ်ချင်းတယောက်က လုပ်ပါလားလို့အကြံပေးသေးတယ်။ ကျနော် Orthopedic surgeon residency ဝင်လိုက်သေးတယ်။ သို့ပေမယ့် System က Pyramid system ရှိတယ်။ ပထမနှစ်မှာ လေးယောက်။ ဒုတိယနှစ်မှာ လျှော့လာပြီး နောက်ဆုံးနှစ်မှာ ၂ယောက်ပဲကျန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျနော် ဒီအထူးကုကို မလုပ်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ Residency တခုက ကိုယ့်ကိုထုတ်လိုက်ရင် နောက်တခုမှာ ထပ်ရဖို့ခက်သွားပြီလေ။ ဒီလိုနဲ့ OBGYN အထူးကုကိုယူဖြစ်တယ်။ မီးယပ်သား ဖွားဆရာဝန်က တရားစွဲခံရမယ့် Risk များတယ်။ ကလေးမွေးလို့ ကလေးမှာတခုခုဖြစ်လာတယ်ဆိုတာနဲ့ တရားစွဲခံရမယ့် Risk တွေဟာ အများကြီး။ Abortion ကိစ္စတွေမှာလည်း Risk တွေအများကြီးရှိတယ်။ အခုဆို ဥပဒေတွေများတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ လစာက ကောင်းပေမယ့် ထောင်နှုတ်ခမ်းလမ်းလျှောက်ရသလိုပဲ။ သို့ပေမယ့်လည်း မြန်မာပြည်က သင်ပေးလိုက်တဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရားငှပါးကို လက်ကိုင်ထားပြီး ကျနော်ဆေးကုတဲ့အတွက် ကျနော်အလုပ်လုပ်ရတာအဆင်ပြေပါတယ်။ စေတနာဟာ အင်အားအကြီးဆုံးလက်နက်ပါပဲ။ ဟသ်ာတမှာ တာဝန်ကျတုန်းက လယ်သမားတွေလယ်ထွန်မသွားခင် ဆေးနာနာလေးထိုးပေးပါဆိုပြီး B Complex ထိုးခိုင်းတယ်။ ဆေးဖိုးကို လှယ်သိမ်း ပြီးမှပေးတယ်။ ကျနော်က ချက်ချင်းမပေးလဲ ရတယ်။ ဆေးဖိုးလာပေးတဲ့အခါ လက်ဆောင်ငှက်ပျောသီးတွေ၊ လက်ဆောင်တွေပါ ယူလာတယ်။ ဒီမှာလဲ လူနာတွေကို ကျနော်က စေတနာကိုအဓိကထားပြီး ဗြဟ္မစိုရ်တရားငှပါးနဲ့ကုပေးတဲ့အတွက် ကျနော့် Practice က အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။

To Page 8

PRESTIGE ORTHODONTICS
EVERYONE DESERVES A BEAUTIFUL SMILE
Dr. Jonny Myat Htut DDS, MBA
USC Dental Graduate

Orthodontic Services:
- Metal braces
- Clear braces
- Lingual braces
- Invisalign
- Interceptive Orthodontic Treatment (Phase I)
- Surgical Orthodontics (Orthognathic surgery)
- Retainers



Most PPO insurances accepted. Medi-Cal Dental Program (Denti-Cal), CareCredit, FSA, and HSA accepted.

Flexible payment plans offered.

Braces and Invisalign for Children and adults.

Call for FREE Consultation

TWO convenient locations in La Verne and Diamond Bar

www.facebook.com/PrestigeOrthodontics

www.instagram.com/PrestigeOrtho

Diamond Bar Office
(909) 594-0518
20709 Golden Springs Dr., Suite 202
Diamond Bar (Walnut), CA 91789

La Verne Office
(909) 596-1831
1413 Foothill Blvd., Suite B
La Verne, CA 91750

https://www.prestigeortho.com

https://prestigeortho.com

NYC လောကချမ်းသာ ဘုရားကျောင်း စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူပွဲ

New York မြို့ American Burmese Buddhist Association (ABBA) အသင်းကြီးက ဦးစီးကျင်းပသော လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၏ အကြိမ်(၄၀)မြောက် စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပွဲတော်ကို ဇူလိုင်၉၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျောင်းတိုက်တည်ရှိရာ Brooklyn တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၁၀နာရီ၄၅မိနစ်တွင် ဘုရားပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ သစ်သီးဆွမ်းတော်ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီးနောက် သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ကြွရောက်လာသောပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာအာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ မွန်းလွဲတစ်နာရီတွင် သံဃာတော်ရပါးအား ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြပြီး ရွှေစင် တိပိဋကဆရာတော်က တရားဟောကြားကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

NOBS စီစဉ်သည့်အပျော်စီးသင်္ဘော ခရီးတို

Nation of Burma Supporters (NOBS) အဖွဲ့ကစီစဉ်သော ညနေခင်း New York မြို့၏နေဝင်ချိန်အလှ၊ တံတားရှုခင်းများနှင့် ညဘက်ရောင်စုံမီးအလှများကို အပမ်းဖြေကြည့်ရှုနိုင်သည့် Summer Soirée အပျော်စီးသင်္ဘောခရီးတိုကို ဇူလိုင်၁၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ည၇နာရီမှ၁၁နာရီထိ New York နေ မြန်မာမိသားစုများက စုပေါင်းခရီးသွားခဲ့ကြသည်။ အပျော်စီးသင်္ဘောပေါ်တွင် စေတနာရှင်များက မြန်မာအစားအစာများရောင်းချပြီး Live band, အဆို၊ အက အစီအစဉ်များလည်းပါဝင်ခဲ့သည်။ ရရှိသောရန်ပုံငွေများကို NOBS အဖွဲ့က မြန်မာပြည်အတွက် လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

One Myanmar Community, CAM Workshop အစီအစဉ်

San Francisco Bay Area အခြေစိုက် One Myanmar Community ကကျင်းပသော Complementary & Alternative Medicine (CAM) Workshop အစီအစဉ်ကို ဇွန်၂၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က Union City ရှိ Myanmar Community and Cultural Center တွင် မနက်၁၁နာရီမှ မွန်းလွဲ၁နာရီထိကျင်းပခဲ့ သည်။ ဟောပြောဆွေးနွေးပွဲတွင် San Francisco တွင်နေထိုင်သော မင်းဂွတ်သီးဦးမြတ်ဆွေက သဘာဝ အစားအစာများ၊ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းများ၊ တရားရှုမှတ်ခြင်းများကို အသုံးချကာ ရောဂါများအား ကုသနိုင်သည့်အကြောင်းများကို ဥပမာများ၊ ကိုယ်တွေ့များကို ဟောပြောခဲ့ပြီး တက်ရောက်လာသောဆရာဝန်များက အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှုထောင့်ဖြင့် သိပ္ပံနည်းကျဝေဖန်သုံးသပ်ပေးခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ ဆရာဝန်များအသင်းဥက္ကဋ္ဌ Dr. ခင်ငြိမ်းချမ်းအပါအဝင် ဧည့်ပရိတ်သတ်၅၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

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

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား 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

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

28 Years of Excellent Services

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

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

Ashley Pyone Sanda Hlaing Hamanaka

My name is Ashley Pyone Sanda Hlaing Hamanaka. I am a 9th-grade student at Carlmont High School, born in Palo Alto, California. My background is a mix of Burmese, Chinese, and Japanese heritage.

I am actively involved in fundraising for Burma, crocheting Spring Revolution Octopus' with my sister and selling raffle tickets to support Internally Displaced People (IDP). Performing Burmese dance since age 8, I love representing my culture at various cultural events. Additionally, I've attended girl scout camp and Medaka No Gakko (Japanese cultural camp), where I learn about teamwork and Japanese traditions.

My parents inspire me greatly. My dad encourages a positive attitude and living life to the fullest, while my mom teaches us to appreciate life's little joys and be compassionate towards others.

Though I haven't decided on a specific career, I plan to get a degree in California, travel, and adopt a cat. I've visited Burma, connecting with my cultural roots, meeting relatives, and raising funds for the Myanmar Physically Handicapped Association.

In times of stress, I enjoy listening to Taylor Swift, reading books, and spending time with my pets - two cats (Sweety boy and Nah Nah) and a dog (KeeBee).

I am extremely honored and proud that me and my sister are given the opportunity to show our talent to people in the Burmese community. While I am performing I feel proud that I am representing Burma to those who don't know about the country. I am happy that I am able to make people from Burma and my family proud and feel closer to home.

I am proud to be a Burmese American, it opens up my life to different opportunities to help and inform others. Fundraising for Burma has also helped me get in touch with my cultural roots. I am grateful to represent a country that is not as well known to the world.

Ashley in 2020 August

Azusa, CA ပြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ နိဗ္ဗာန်ဈေးပွဲတော်

Los Angeles, Azusa ပြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ၂၂ကြိမ်မြောက် နိဗ္ဗာန်ဈေးပွဲတော်ကို ဇွန်၂၅၊ ၂၀၂၃က ကျင်းပခဲ့ရာ ကုသိုလ်ရှင်များက မြန်မာအစားအစာများ၊ ပယင်း၊ မြန်မာအဝတ်အစားများ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများ ဆိုင်ခန်းများဖွင့်ရောင်းချခဲ့ပြီး ကံစမ်းမဲအလှူရှင်များလှူဒါန်းသောပစ္စည်းများကိုလည်း ကံစမ်းမဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။ အရှင်သေကဦးစီးညွှန်ကြားပြီး ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ မွမ်းမံခြင်းများပြုလုပ်နေသည့် Azusa ပြဟ္မဝိဟာရကျောင်း ရေရှည်ရပ်တည်ရေးအတွက် ၂၂ကြိမ်မြောက် နိဗ္ဗာန်ဈေးပွဲတော်မှ ကုသိုလ်ရှင်များ စုပေါင်းဈေးရောင်းငွေနှင့် လှူဒါန်းငွေစုစုပေါင်း $ 28, 285 ရရှိခဲ့ပါသည်။ " ဤသို့လှူရခြင်းအကျိုးကြောင့် လူ့စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်များနဲ့ပြည့်စုံပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ" ဟု အလှူရှင်တဦးချင်းစီတိုင်းအတွက် ဆရာတော်အရှင်သေက က ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- Jack Peng

Azusa, CA ပြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက် ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ

Los Angeles, Azusa ပြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက် ဒကာ၊ ဒကာမများ၏ ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲအခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၉၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်များကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ပြီး ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို စုပေါင်းကုသိုလ်ရှင်၁၆ဦးက နေ့လယ်စာ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ၊ ရေခဲသုတ်တို့ဖြင့် အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ သံဃာတော်၆ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြပြီးနောက် ဆရာတော်အရှင်သေကက တရားချီးမြှင့်ကာ ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။

Fort Wayne, IN ရာမညနိကာယ မွန်ဘုန်းကြီးကျောင်းရဟန်းခံ၊ ရှင်ပြုပွဲ

ဓာတ်ပုံ-ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne)

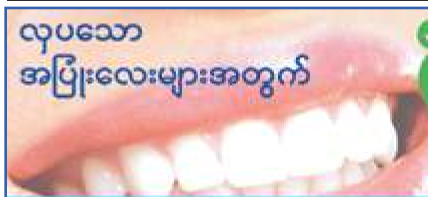
Fort Wayne မြို့၊ Indiana ပြည်နယ်ရှိ ရာမညနိကာယ မွန်ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း (Ramonyanikaya Mon Buddhist Temple) တွင် နွေရာသီရဟန်းခံ၊ ရှင်ပြုအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်၂၄၊ ၂၅တို့တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ရိုးရာထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့်အညီ သာမဏေလောင်း၆ပါးအား ဝတ်စုံပြည့်ဝတ်ဆင်ပေးကာ ရွှေထီးဆောင်းပြီး ဝေါဖြင့်ထမ်းကာ ကျောင်းတိုက်တွင်း ရှင်လောင်းလှည့်ခဲ့ကြ၍သံဃာတော်၁၁ပါးက သာမဏေလောင်းများနှင့်ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၆၀ခန့်ကို တရားချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

NYC ဝိသုဒ္ဓါရုံ ဓမ္မရုံသီကျောင်း စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ဝိသုဒ္ဓါရုံ ဓမ္မရုံသီ(သုံးပါးကျောင်း)

New York မြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ဓမ္မရုံသီ(သုံးပါးကျောင်း) ဒကာ၊ ဒကာမများ၏ စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲတော်ကို ဇွန် ၂၃၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဦးပါမောက္ခအပါအဝင်သံဃာလေးပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့်နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြပြီး ကြွရောက်လာသူဧည့်ပရိသတ် ၆၀ကျော်ကို ရခိုင်မုန့်တီအလှူရှင် ဖခင်ကြီးဦးအဟုတ်စိန်(ခ)ဦးအောင်ကျော်အားရည်စူး၍ မိခင်ကြီး ဒေါ်စိန်ဦးဖြူ၊ သမီး မတင်တင်ချို+ကိုမောင်မောင်မင်း၊ သား ကိုထွန်းမြတ်၊ သမီး မသန်းသန်းအေး မိသားစု၊ အချိုပွဲအလှူရှင် ကိုထွဋ်မျိုးလင်းအားရည်စူး၍ မထွေးထွေး၊ သား Zan Lin, သမီး Rosie Lin မိသားစု၊ သစ်သီးအလှူရှင် ကိုမျိုးဝင်း+ မစိုးစိုးမွန် မိသားစုတို့က နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။

လှပသော အပြုံးလေးများအတွက်



CENTRAL GARVEY FAMILY DENTAL

Dr. Ronald Kuo D.D.S
ဒေါ်မင်းလတ်

Dr. Chloe Kuo D.D.S., Ph.D
ညွှန့်ညွှန့်

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

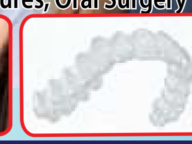
MEDI-CAL DENTAL, PPO INSURANCES
NO INSURANCE, DISCOUNT PRICE
လက်ခံပါသည်၊

10354 Garvey Ave B, El Monte, CA 91733
http://CentralGarveyFamilyDental.com (626) 350 8366

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!

BURMESE KITCHEN

မြန်မာ့စားဖိုမြိုင်
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

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..

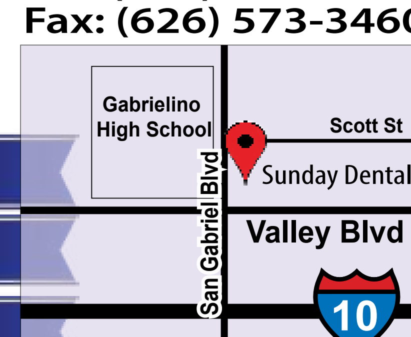
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED
AMPLE FREE PARKING
AVAILABLE SUNDAY

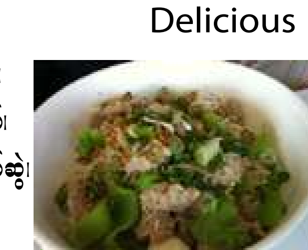
1434 S San Gabriel Blvd
San Gabriel, CA 91776
Tel: (626) 571-8210
Fax: (626) 573-3460



Ledu Restaurant

Healthy   Delicious

မြန်မာပြည်ကို အလွမ်းပြေတယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုး၊ကြေးအိုးဆီချက် ပုစွန်ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုတ်တို့ရပါတယ်။



Holiday Seasonအထူး

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

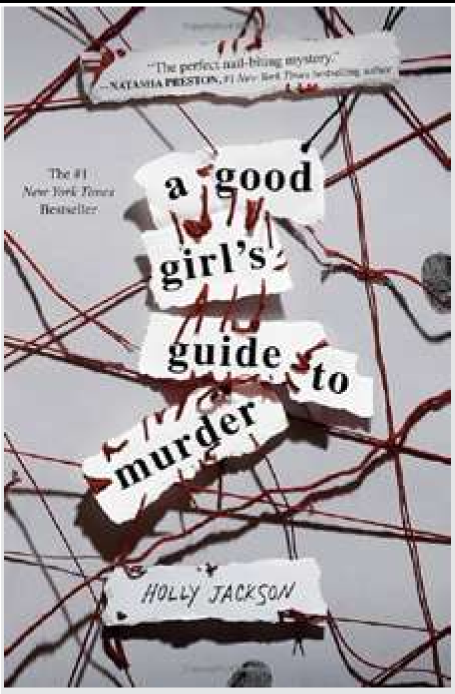
749 Hickey Blvd Pacifica, CA 94044
(650) 355-8218 | (415) 706-3234

A Good Girl's Guide to Murder

By: Holly Jackson

★★★★★ Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Mystery, Young adult fiction*



SUMMARY: Everyone in Fairview knows the story. Pretty and popular high school senior Andie Bell was murdered by her boyfriend, Sal Singh, who then killed himself. It was all anyone could talk about. And five years later, Pip sees how the tragedy still haunts her town. But she can't shake the feeling that there was more to what happened that day. She knew Sal when she was a child, and he was always so kind to her. How could he possibly have been a killer? Now a senior herself, Pip decides to reexamine the closed case for her final project, at first just to cast doubt on the original investigation. But soon she discovers a trail of dark secrets that might actually prove Sal innocent . . . and the line between past and present begins to blur. Someone in Fairview doesn't want Pip digging around for answers, and now her own life might be in danger.

A Good Girl's Guide to Murder is definitely a binge-able book that you can probably read in a day with your eyes staring down at every page. This book really is a page-turner and has tons of plot twists that developed smoothly. Hands down, in every way possible, it is the best book to get you out of your reading slump! Pip, the story's protagonist, guides the reader through the book with her every thought process and action-filled decision.

At first, the title did not draw me in and I thought it was just a basic book about a murder case. I thought I would give it a try when I saw that this would become a movie adaptation sooner or later on BBC News, and let me tell you: this book does not disappoint at all. The plot was very easy to pick up and follow and I thought there was the perfect incorporation of mystery, suspense, and drama throughout the story. However, it is important to note that the story includes talk of drugs, sexual assault, kidnapping, murder, racism, and suicide. Who was it? Who did it? Why did they do it? Questions kept popping up in my head as I read the book. It kept me guessing until the end, and none of my guesses ever came close. I don't think any book within the genre of suspense and mystery has ever attracted me in the way this has.

Ms. Holly Jackson achieved the perfect incorporation and level of humor and romance to the story without taking away from the overall suspenseful atmosphere of the book, which truly made it more interesting and fun to read. The small details added throughout the book and the diversity are amazing. I devoured this book in a day and with the twists and turns, I genuinely believed that this book deserved five stars for an ending that seemed realistic and true. I liked how unlike a regular murder mystery plot theme such as Sherlock Holmes, Pip has to constantly battle with the morals of digging up the truth of a sensitive five-year-old case that has been closed.

I was fascinated and intrigued with Andie's story, desperate to know how everything would end up. The book also contains diary entries, recording logs, and emails to provide puzzle pieces for both the audience and Pip to try and uncover this mystery. This is a must-read if u like murder mystery books!

Winner ၁၄ဦးရွေးတဲ့ Royal International Miss Pageants

Royal International Miss 2023, Pre-Teen နှင့် Junior Teen (division နှစ်ခု)မှ Role Model and Divisional ပြိုင်ပွဲနှစ်မျိုး၏ Winners ၄ ဦးနှင့် Judge များ

တတန်းလျှင် Role Model နှင့် Divisional - Winner ဆုနှစ်မျိုးစီဖြင့် ... Winner စုစုပေါင်း (၁၄) ဦးရွေးချယ်သော Royal International Miss 2023 Pageant Scholarship Program ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပပြီးစီးသွားခဲ့သည်။

Florida ပြည်နယ် Orlando မြို့ DoubleTree by Hilton Orlando at Universal ဟော်တယ်ကြီးမှာ ဂျူလိုင် ၁၀ ရက်မှ ဂျူလိုင် ၁၅ ရက်ထိ ၆ ရက်ကြာ ကျင်းပသော အဆိုပါ အလှမယ်များရွေးချယ်ပွဲတွင် နိုင်ငံတကာမှ ပြိုင်ပွဲဝင် (၁၈၉) ဦး ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသည်။

အရေးအပါဆုံး (အသက် ၂၀ မှ ၂၈ထိ) Miss သရဖူတစ်ခုဖြစ်သော Royal International Miss Division 2023 Winner သရဖူ ကို ဆောင်းသွားသူမှာ... Christina Millar (Miss Kazakhstan) ဖြစ်ပြီး လစဉ် $၅၀၀ × ၂၄ လ scholarship ပညာသင်ဆုပါ ချီးမြှင့်ခံရသည်။

နောင်နှစ် Royal International Miss 2024 Pageant Scholarship Program တွင် မြန်မာသွေးပါသူ မိန်းကလေးများ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန်အတွက် Royal International Miss Organization မှ မြန်မာဆိုင်ရာ National Director အဖြစ် ယခုနှစ်ပြိုင်ပွဲတွင် Judge တစ်ဦးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် ဦးရော်နီ အားခန့်အပ်ခဲ့သည်။

Florida ပြည်နယ် Orlando မြို့မှ မြန်မာမိန်းကလေး Zara Lwin မှ Royal International Miss 2021 Pre-Teen Division တွင် Role Model ပြိုင်ပွဲ၏ Winner သရဖူ ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။

အတန်း (၇)တန်းလုံးတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရန် လာမည့် ဒီဇင်ဘာလတွင် မြန်မာသီးသန့်ပြိုင်ပွဲလုပ်ပြီး မြန်မာဇာတိနွယ် မိန်းကလေးများအား အတန်းလိုက် ၂ယောက်စီဖြင့် အပြီးသတ် (၁၄)ဦး ရွေးချယ်သွားမည်ဟု ဦးရော်နီညိမ်းမှ မြန်မာဂေဇက်သို့ ပြောကြားပါသည်။ ဒီဇင်ဘာလတွင် မြန်မာသီးသန့်ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်လိုသူများမှ <nolife.nonews9@gmail.com> သို့ဆက်သွယ်ပြီး contestant application form ရယူနိုင်သည်။

The Sun West *Difference*

Sun West Mortgage Company, Inc. NMLS 3277

- Close loans faster with Sun West AI (Morgan™)
- Loan programs available for your specific needs

TRU Approval®

- Beat cash offers with TRU Approval®

Licensed in: AZ, CA, FL, ID, IL, IN, NJ, NV, NY, OR, TX, WA, and WI

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-ခြံရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများနှင့် REFINANCE လုပ်လိုသူများ မြန်မာ-ပြည်ဖွား ကိုနီရာဂျ်နှင့်မြန်မာလိုယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

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..

ဘယ်လို Sunscreen ရွေးမလဲ

ဆောင်းဦးပန်း

မျက်နှာမှာအမဲစက်တွေ၊ တင်းတိတ်တွေထွက်ကြတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်အသားအရည်(မျက်နှာ+ခန္ဓာ) ကို နွေရာသီရောက်တဲ့အခါ ပိုပြီးသတိထားကြရပါမယ်။ Sunscreen သုံးရခြင်းအကြောင်းရင်းဟာ အရေပြားကင်ဆာမဖြစ်ဖို့သုံးကြတာဆိုတာကိုတော့ လူတိုင်းသိကြမှာ ဆိုပေမယ့် ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါတယ်ဆိုမှ ကင်ဆာဓာတုပါတဲ့ Sunscreen လိမ်းလို့ လူမှာ Lumphoma လို ကင်ဆာမျိုးထပ်ဖြစ်မှာကြောက်စရာမို့ Sunscreen ဝယ်တဲ့အခါမှာ ပါတဲ့ Ingredients ကို သေချာကြည့်ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်က ဒီက TV သတင်းတွေမှာရော၊ ရေဒီယိုသတင်းတွေမှာရော ထုတ်လွှင့်ခဲ့ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်လိမ်းတဲ့ Sunscreen လွန်ခဲ့တဲ့၂နှစ်က ဒီနိုင်ငံမှာ Octocrylene -based Sunscreen ၁၆မျိုးကို ပိတ်ပါတယ်။ ပြင်သစ်မှာလဲ ပိတ်ပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်ဆို Octocrylene ကနေ ပြိုကွဲပြောင်းသွားတဲ့ Benzophenone က ကင်ဆာဖြစ်ဖွယ်သံသယလို့ သတ်မှတ်ထားကြလို့ပါ။ အဲ့ဒီတုန်းက Johnson & Johson က သူ့အောက်ကနေ အခွဲရောင်းတဲ့ Aveeno နဲ့ Neutrogena နာမည်တွေနဲ့Sunscreen တွေကို ဈေးကွက်ကနေပြန်သိမ်းခဲ့ ပါတယ်။ Sunscreen ဝယ်တဲ့အခါမှာ Ingredients ထဲမှာ Octocrylene ပါတတ်ပါတယ်။ သို့သော် ပါဝင်မှု ၁၀% အထိ တော့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေမရှိဘူးလို့ရေးကြပါတယ်။ Octocrylene <10% ဆို စိတ်ချလက်ချသုံးလို့ရပါတယ်။

မျက်နှာသုံးတဲ့ Sunscreen မှာတော့ ကျမ အဓိကထားကြည့်တဲ့ Ingredients က Titanium dioxide နဲ့ Zince oxide ပါပဲ။ Titanium dioxide က UV-B နဲ့ လှိုင်းတို UV-A rays ကို ကာကွယ်ပေးပေမယ့် လှိုင်းရှည် UV-A rays တွေကာကွယ်ရာမှာတော့ Zinc dioxide လောက် အာနိသင်မများပါဘူး။ Zinc dioxide ကတော့ လှိုင်းရှည် UV-A rays ကိုကာကွယ်ရာမှာ ပိုစွမ်းပါတယ်။ နှစ်၂၀နီးပါးသုံးခဲ့သမျှ မျက်နှာနေလောင်ကာခရင်တွေထဲမှာ ကျမအကြိုက်ဆုံးအမျိုးအစား၂ခုကတော့ Elta MD SPF 44 နဲ့ Estee Lauder ကထုတ်တဲ့ Perfectionist Pro ပဲဖြစ်ပါတယ်။ California ရဲ့ နွေရာသီမှာနေဒဏ်ကိုကာကွယ်ဖို့ကတော့ အနည်းဆုံးSPF 40 နဲ့အထက်ကိုသုံးတာပိုကောင်းတယ်လို့ ကျမတွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်က အကြံပေးပါတယ်။

UV-A rays နဲ့ UV-B rays ဘာကွာလဲဆိုရင် UV-A rays ကို ထိတွေ့တဲ့အခါမှာ ရေရှည်ဆိုးကျိုးအဖြစ်အရေပြားပါးရည်နားရည်တွန့်ခြင်းတွေဖြစ်စေ သလို အချို့သောအရေပြားကင်ဆာတွေကိုလဲဖြစ်စေပါတယ်။ UV-B rays ကတော့ UV-A rays ထက် အနည်းငယ်ပိုပြင်းထန်ပြီး အရေပြားဆဲလ်တွေရဲ့ DNA ကို တိုက်ရိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။ အရေပြားနေလောင်ခြင်းကို အဓိကဖြစ်စေပြီး UV-B rays တွေဟာ မှဲ့အနက်ကနေ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ malignant melanoma အပါအဝင် အရေပြားကင်ဆာတော်တော်များများကို ဖြစ်စေပါတယ်။

SPF ဆိုတာ Sun Protection Factor ကို အတိုကောက်ခေါ်တာဖြစ်ပြီး သူ့မှာပါတဲ့နံပါတ်တွေက SPF 15, SPF30, SPF50 စသဖြင့်အစားစားရှိပြီး အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်တွေ ယေဘုယျညွှန်းတာကတော့ SPF30 နဲ့အထက်ကို သုံးပါလို့ အကြံပေးကြပါတယ်။ SPF30 ဆိုတာရဲ့အဓိပ္ပာယ်က UVB rays တွေရဲ့ ၉၆.၇% ကို ကာကွယ်ပေးပြီး SPF 50 ကတော့ UVB rays တွေရဲ့ ၉၈%ခန့်ကိုကာကွယ်ပေးပါတယ်။

Sunscreen လိမ်းတာနဲ့ နေလောင်ဒဏ်ကို ၁၀၀% ကာကွယ်မပေးပါဘူး။နေပူထဲမှာထီးတို့၊ဦးထုပ်နဲ့ မျက်လုံးရေတိမ်ဖြစ်တာကိုကာကွယ်ဖို့ နေကာမျက်မှန်ပါတပ်ရမှာပါ။ ကျမတို့ဗမာတော်တော်များများက နေကာမျက်မှန်တပ်တာကို အလှပြချင်လို့တပ်ကြသလိုလို ဟာသလုပ်ကြတာတွေရှိပါတယ်။ အမှန်က နေကလာတဲ့ UV rays တွေဟာ မျက်လုံးရဲ့အရှေ့ဘက်အပိုင်း anterior segment မှာ exfoliation material အရေပြားကွာကျလာသလိုကွာကျလာတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပိုများစေပြီး မျက်လုံးတွင်းစီးဆင်းမှုကိုပိတ်ဆို့ပြီး မျက်လုံးတွင်းဖိအားကိုပိုများစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် UV rays တွေက ကာကွယ်ဖို့ မျက်လုံးကျန်းမာရေးအတွက် နေပူထဲထွက်တဲ့အခါ နေကာမျက်မှန်တပ်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်လုံးရေတိမ်ရှိပြီးသားလူနာတွေအတွက်လည်း မျက်လုံးထိခိုက်မှုပိုဆိုးမသွားအောင် နေပူထဲထွက်တဲ့အခါ နေကာမျက်မှန်တပ်ကြရပါတယ်။

အပူချိန်ဂဏန်းသုံးလုံးဖြစ်နေချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းအတွက် ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်ဖြည့်ရသလို အသားအရည်နဲ့ မျက်လုံး မပျက်စီးအောင် သင့်လျော်တဲ့ မျက်နှာနေလောင်ဒဏ်ကာကွယ်လိမ်းဆေး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကာကွယ်လိမ်းဆေး/ ဖြန်းဆေးနဲ့ နေကာမျက်မှန်တွေတပ်ခြင်းနဲ့ နွေရာသီအပူဒဏ်ကို လူမထိခိုက်အောင် လူတိုင်းကာကွယ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အသက်၆လအောက်ကလေးများနဲ့မွေးကာစကလေးတွေကိုတော့ US FDA က နေပူဒဏ်ကာကွယ်လိမ်းဆေးတွေလိမ်းဖို့ မညွှန်ကြားပါဘူး။ ကလေးတွေရဲ့နုနယ်တဲ့အသားအရည်ဟာ နေပူဒဏ်ကာကွယ်လိမ်းဆေးကြောင့်ထိခိုက်မှု တွေဖြစ်တတ်တာကြောင့်ပါ။ US FDA နဲ့ American Academy of Pediatrics (AAP) က အသက်၆လနဲ့၆လအောက်မွေးကင်းစကလေးတွေကို နေရောင်နဲ့ တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ဖို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။

ဒီလောက်ဆို အခုနွေမှာ နေလောင်ဒဏ်ကြောင့် အရေပြားကင်ဆာအပါအဝင် မျက်နှာအမဲစက်တွေကာကွယ်ဖို့ ဘယ်လို Sunscreen ကိုရွေးချယ်ရမလဲအကြမ်းဖျင်းသိလောက်ပါပြီ။ ကျန်းမာသူများဖြစ်ကြပါစေ။

From P7 Interview

Myanmar ကပြားပါ။ မေမြို့မှာမွေးဖွား ကြီးပြင်းခဲ့သူပါ။ ငယ်ဘဝရဲ့အမှတ်ရစရာရော နောင်တရစရာဖြစ်နေတာရောကတော့ ကျွန်တော်က ငယ်ငယ်ကအဆော့အရမ်းမက်တယ်။ ကျောင်းကပြန်ရောက်တာနဲ့ လွယ်အိတ်ချပြီး သူငယ်ချင်း တွေဆီသွားပြီးဆော့တာ။ မိဘနဲ့အဖွားကကျတော့ သူများတွေကို English tuition သင်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်ကိုလည်း ကျောင်းကနေပြန်လာရင် အိမ်မှာ English စာရယ်၊ စကားရယ် သင်တယ်။ ကျွန်တော်က ကျောင်းမှာစာ တနေကုန်သင်လာရတာဆိုတော့ ဆော့ချင်ပြီ။ ဒါကြောင့် English စာကိုစိတ်မဝင်စားဘူး။ ဆော့ရမယ့်အချိန်ကိုပဲစိတ်ကရောက်နေတာ။ တစ်ခါတလေ စာမသင်ပဲ သွားဆော့နေလိုက်တယ်။ အဲ့လိုမသင်တော့ အရိုက်ခံရတယ်။ ဒါကိုကျွန်တော်က သဘောကျသွားတယ်။ စာမသင်ရင် ဘယ်နှစ်ချက်ရိုက်မှာလဲ လို့မေးကြည့်တယ်။ ၂ ချက်ရိုက်မယ်လို့ပြောတော့ အမြဲတမ်း ၂ ချက်အရိုက်ခံပြီး သွားဆော့တော့တာပဲ။ အခုကျတော့ စကားတွေ စာတွေ မကျွမ်းတော့ English စာကောင်းကောင်း မသင်ခဲ့တာကို အမှတ်ရသလိုနောင်တလည်းရတယ်။

Q: 6 ဂီတလောကကို မြန်မာပြည်မှာနေစဉ်ထဲက စတင်ဝင်ရောက်ဖြစ်ပုံ၊ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေ၊ ဂီတလောကမှာ မေ့မရတဲ့အဖြစ်တွေရှိရင် ပရိသတ်ကိုပြောပြပါဦး။

ကျွန်တော်က ၁၉၉၃ မှာ ပထမဆုံးအခွေဖြစ်တဲ့ လေလွင့်ကျိန်စာဆိုတဲ့ album ကို စသွင်းပါတယ်။ ထွက်တာကတော့ ၁၉၉၅ မှထွက်တာပါ။ အခက်အခဲကတော့ ဂီတမျိုးရိုးမရှိ အသိမိတ်ဆွေမရှိတဲ့ ဂီတလောကထဲကိုခြေချဖို့ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ခေတ်ရဲ့ဂီတလောကထဲ ဝင်လာတဲ့ လူသစ်တွေကြုံရတဲ့ ဒုက္ခပေါင်းစုံကို ကျွန်တော်လည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ အခွေကို Producer လုပ်ပေးမလိုလို လူတစ်ယောက်နဲ့တွေ့ပြီး သူ့ရဲ့စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်တွေကြားမှာ အချိန်တွေ၊ ငွေတွေကုန်ခဲ့ဖူးတယ်။ Iron Cross and Lynn studio ကိုရှာတွေ့ဖို့ လမ်းပြခေါ်သွားပေးမယ့် ဆက်သွယ်ပေးမယ့်လူကိုရှာရင်း ပွဲစားလိုလို၊ ဆရာကြီးလိုလိုလူတွေနဲ့တွေ့ပြီး လှည့်စားတာတွေ လိမ်တာတွေ လည်းခံရဖူးတယ်။ Studio မှာ သီချင်းသွင်းတဲ့ရက် တစ်ရက်ရဖို့ ရန်ကုန်မှာ လချီစောင့်ရင်းနေစရာ စားစရာပြတ်တာတွေ ကြုံဖူးတယ်။

မေ့မရအဖြစ်တွေကတော့ Studio တစ်ခုကနေ ညဘက် အပြန်မှာ ကားငှားတာမရလို့ တောင်ဥက္ကလာ ကနေ ရန်ကုန်ဘူတာကြီးအထိ လမ်းလျှောက်ခဲ့ရဖူးတယ်။ Fashion magazine ထဲမှာ အင်တာဗျူးနဲ့ ဓါတ်ပုံတွေထည့်တာကို စာပေစိစစ်ရေးက လူငယ်တွေကို ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ သရုပ်ပျက်ပုံတွေလို့ သတ်မှတ်ပြီး ကျွန်တော်ပါတဲ့ အင်တာဗျူးစာမျက်နှာတွေကို ကော်နဲ့ကပ်ပြီးမှ ထုတ်ဝေခွင့်ပြုခဲ့တယ်။

လေလွင့်ကျိန်စာအခွေ ၁၉၉၅ မှာထွက်တော့ ခရစ္စတိုဖာ ဆိုတာ ငါတို့ရွာက တကောက်ဖာ နဲ့ဘာတော်လဲမသိဘူး ဆိုပြီး ကာတွန်းဆွဲတဲ့လူက စာအုပ်ထဲမှာထည့် အလှောင်အပြောင်ခံရဖူးတယ်။ ၁၉၉၆ မှာ ဆံပင် ဂုတ်ကျော်တဲ့ အမျိုးသားအဆိုတော်တွေ စင်ပေါ်တက်ဆိုခွင့်မပြုဘူးဆိုလို့ ဆံပင်ကို ဂုတ်ဝဲလေးညှပ်ပြီးမှ စင်ပေါ်တက်ဆိုခဲ့ရတယ်။ ၁၉၉၇ D'Blade band ထောင်ပြီးတီးကစ Yazana garden hotel ball room ထဲက show မှာ အဖွင့် instrumental သီချင်းကို stage ရဲ့အပေါ်ဘက် hotel အပေါ်ထပ်က တန်းသေးသေးလေးပေါ်တက်ပြီး wireless guitar တွေနဲ့ တက်တီးဖူးတယ်။ ပြုတ်ကျရင် အောက်က ပရိသတ်တွေပေါ်ကျပြီးလူသေနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို သိပ်မစဉ်းစားပဲလုပ်ခဲ့ကြတာ။ အမျိုးသားအဆိုတော်တွေဖြစ်တဲ့ ဘိုဘို၊ စီယံ၊ ခရစ္စတိုဖာ၊ ညီပုလေး၊ အယ်နောင်း၊ ဖိုးဖန် တို့နဲ့ဖွဲ့စည်း ထားတဲ့ Mach 3 harmony group ကနေပြီးတော့ အမျိုးသမီးအဆိုတော်တွေရဲ့ အခွေတွေကို မိန်းကလေးအသံမျိုးနဲ့ လုပ်ပြီး harmony ဆိုခဲ့ဖူးတယ်။ အတွဲအခွေတစ်ခွေမှာ ကျွန်တော့်သီချင်း ဆင်ဆာငြိပြီး ကျွန်တော့်သီချင်းကိုဖြုတ်ပေးမှ အခွေထုတ်ခွင့်ပြုမယ်ဆိုလို့ ကျွန်တော့်သီချင်းအဖြုတ်ခံရဖူးတယ်။

Q: 7 သီချင်းဆိုတာအပြင် တေးရေးဖန်တီးမှုအနုပညာအားကောင်းသူအဖြစ်လဲ ကို Christopher ကို ပရိသတ်ကအားပေးကြတယ်။ကိုယ်တိုင်ရေးတဲ့သီချင်းတွေထဲက ကိုယ်တိုင်ဆိုဖြစ်တဲ့သီချင်းတွေ။ တခြားသီဆိုသူတွေအတွက် ရေးပေးဖြစ်တဲ့သီချင်းတွေကိုလဲ ပြောပြပေးပါဦး။

ကျွန်တော်က တေးရေးဆရာတွေလိုတော့ သီချင်းတွေအများကြီးမရေးတတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ခံစားချက်နဲ့တိုက်ဆိုင်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာတော့ သီချင်းလေးတွေရေးဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရေးတဲ့အထဲက ကျွန်တော်ပြန်ဆိုဖြစ်တဲ့သီချင်းတွေကတော့ညများနဲ့ သီချင်း၊ သူမရဲ့အခြားတစ်ဖက်၊ ပြေးလမ်း၊ သူရဲကောင်း၊ အလင်းပေးပါ၊ အက်ဆစ်မိုး၊ ယူရာဇဝင်မိုး၊ လိုအပ်ချက်။ သူများအတွက်ရေးတဲ့အထဲမှာတော့ ကိုဇယံရဲ့ပထမဆုံးအခွေဖြစ်တဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်အခွေကိုတော့ ကျွန်တော် တစ်ခွေလုံးနည်းပါးရေးခဲ့ပါတယ်။ တခြားရေးပေးခဲ့ဖူးသူတွေရှိခဲ့ပေမယ့် နာမည်တွေကိုတော့ သေချာမမှတ်မိတော့ပါဘူး။

Q: 8 မြန်မာပြည်ကိုလွမ်းလား။ မြန်မာပြည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုနေရာတွေကို သတိရလဲ။ အခုချိန် မြန်မာပြည်ပြန်မယ်ဆိုရင်ဘယ်နေရာတွေကိုသွားချင်လဲ။

မြန်မာပြည်ကိုတော့အမြဲလွမ်းပါတယ်။ မွေးရပ်မြေ မေမြို့ကိုတော့ သတိအရဆုံးပါ။ မြန်မာပြည်ထဲမှာနေတုန်းကတောင် တခြားမြို့ကနေ မေမြို့ကိုပြန်ပြီဆိုရင် ၂၁ မိုင်ကျော်တာနဲ့ ကားကိုအမြန်မောင်းစေချင်တာ။ မေမြို့ မြို့ထဲကိုဝင်လာပြီဆိုရင် လမ်းဘေးက ရှုခင်းတွေကို ငေးကြည့်ရတာကိုကြိုက်တယ်။ နေ့တိုင်း နာရီစဉ်ကို တပတ်ပတ်ကြည့်ရမှကျေနပ်တယ်။ အခုအချိန် မြန်မာပြည်ကိုပြန်လို့မရပေမယ့် မြန်မာပြည်ကြီးငြိမ်းချမ်းသွားရင်တော့ မေမြို့ကိုပဲပြန်ချင်ပါတယ်။

Q: 9 ကို Christopher လေးစားတန်ဖိုးထားတဲ့ဂီတအနုပညာရှင်တွေက ဘယ်သူတွေလဲ။ နောက်ပိုင်းခေတ် ဂီတလောကထဲက ဘယ်သူတွေကိုသဘောကျလဲ။

ကျွန်တော်က rock သီချင်းဆိုတဲ့သူတွေကိုအဓိကကြိုက်တယ်။ ကိုဇော်ဝင်းထွဋ်၊ ကိုလေးဖြူ၊ ကိုဟယ်ရီလင်း၊ ကိုအငဲ၊ ကိုဖိုးကျော်။ မျိုးကြီး။ နောက်ပိုင်းခေတ်ထဲကဆိုရင် ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်တဲ့ အဆိုတော် Raymond (Idiots band) ကိုကြိုက်တယ်။

Q: 10 မိသားစုအကြောင်းနဲ့ သားလေးက ရုပ်ရှင်ရိုက်နေတယ်ဆိုတော့ ပြောလို့ရရင် ပြောပြပေးပါဦး။

ဟုတ်ကဲ့။ မိသားစုက ၄ ယောက်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမျိုးသမီးနာမည်က Sharon Kennedy. ကချင်လူမျိုးပါ။ သားနှစ်ယောက်ရှိပြီး သားအကြီး နာမည်က Tom. သားအငယ်နာမည်ကတော့ Elvis လို့ခေါ်ပါတယ်။ သားအငယ် Elvis က သူရဲ့ကချင်နာမည်ဖြစ်တဲ့ နော်အောင် (Naw Awng) ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ ဒုဋ္ဌဝတီကိုလွန်၍ ဆိုတဲ့ဇာတ်ကားထဲမှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

Q: 11 မြန်မာပြည်အတွက် ခုလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကို Christopher ရဲ့ အားပေးစကားနဲ့ တကမ္ဘာလုံးက ကို Christopher ကိုချစ်ကြတဲ့ပရိသတ်တွေအတွက် ဘာတွေပြောချင်လဲ။

ကျွန်တော်တို့မြန်မာပြည်ကြီးက အရမ်းကိုတိုးတက်လာမယ့်နှစ်အပိုင်းအခြားတစ်ခုကိုရောက်နေချိန်မှာ စစ်ကောင်စီရဲ့ အကြမ်းဖက် အာဏာလုခြင်းကိုခံလိုက်ရတယ်။ လက်နက်နဲ့မိုးပြီးအုပ်ချုပ်ဖို့ကြိုးစားပေမယ့် သူတို့ထင်သလိုဖြစ်မလာခဲ့ဘူး။ တိုင်းပြည်ရဲ့ အာဏာဟာပြည်သူ့ဆီမှာရှိတာကို သိနေတဲ့ပြည်သူတွေက ငုံ့မခံပဲ တုန့်ပြန်လိုက်တော့ အာဏာရူးတွေသွေးပျက်လာကြတယ်။ ဟန်မပျက်ကြိုးစားနေပေမယ့်အထဲမှာ တကယ်ကိုတပ်ပျက်နေပြီ။ ပြိုကျဖို့ပဲကျန်တော့တာ။ မကြာခင် ဝိုင်းတွန်းလိုက်တာနဲ့ တပ်ကပြိုပြီ။ ဒါကြောင့် မဝေးတော့တဲ့အနာဂတ်အတွက် အားတင်းပါလေ မြန်မာပြည် လို့ပဲ အားပေးပါရစေ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ချစ်ပရိသတ်တွေကိုတော့ မြည်မာပြည်ကိုတတ်နိုင်သလောက် ကူညီပေးကြပါလို့ အကူအညီတောင်းခံပါချင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

From P1 BAMA

ဆုပေးခဲ့သည်။

၂၀၁၂ခုနှစ်မှစပြီး တည်ထောင်ခဲ့သော Burmese American Muslim Association သည် US ရှိ မြန်မာမွတ်စလင်များ၏ လူမှုရေးကိစ္စများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေသောအသင်းဖြစ်ပြီး လူလတ်ပိုင်း၊ လူငယ်ပိုင်းနှင့် မျိုးဆက်သစ်ကလေးများတက်ကြွစွာပါဝင်ကြသည်။ ယခုနှစ်တွင် အစ်အလှူ အမဲသားဟင်း အတွက် လူ၄၀၀စာ နွားတစ်ခြမ်းစာ လှူသော Calabasas တွင်နေထိုင်သည့် ကိုစိုးမြင့်လတ်က " ကျနော်က အစ်နေ့အလှူကတော့ ကျနော်တို့ဘာသာမှာက ဒီလိုပွဲမှာ မွန်မွန်မြတ်မြတ်ထားပြီး စားကြတာကို အားလုံးကို စားစေချင်လို့ တတ်နိုင်သလောက်ပါဝင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့မြန်မာပြည်မှာနေတုန်းက သူငယ်ချင်းတွေထဲ ဘာသာမတူကြပေမယ့် တယောက်နဲ့တယောက်က အမြဲညှိနှိုင်းပြီး နားလည်ကြတော့ ကျနော်တို့စိတ်ထဲ ဘာသာရေးက ဘာပြဿနာမှမရှိဘူး။ တရုတ်နှစ်သစ်ကူးပွဲဆိုရင် ကျနော်က မွတ်စလင်။ သူတို့က ဝက်သားမဟုတ်ဘဲ ဟာလာကြက်သားနဲ့သပ်သပ်ချက်ပေးတယ်။ ကျနော့်ကို မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသူငယ်ချင်းတွေက ထမင်းကျွေးတဲ့အခါ၊ ပွဲတွေလုပ်တဲ့အခါ ကျနော့်အတွက် ဟာလာသားသပ်သပ်လုပ်ပေးတယ်။ ကျနော့်အိမ်မှာ သူငယ်ချင်းတွေထမင်းလာစားတဲ့အခါဆိုလဲ ကျနော်တို့အိမ်က ကျနော့်သူငယ်ချင်းအမဲသား မစားတဲ့ဟိန္ဒူတွေအတွက်၊ အမဲသားရှောင်တဲ့ဗုဒ္ဓဘာသာသူငယ်ချင်းတွေအတွက် ကြက်သား၊ ငါး၊ အရွက် အဲ့ဒီလိုတွေ စီစဉ်ပေးတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်တုန်းက ဘာသာရေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ပြဿနာ ကျနော်တို့ကြားမှာ မရှိခဲ့ဘူး။ အခုလဲ မြန်မာပြည်က ဘာသာပေါင်းစုံ၊ အသိုင်းအဝိုင်းစုံကို ဟိုးအရင်နှစ်၅၀တုန်းကလို အားလုံးသင့်သင့်မြတ်မြတ်ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဖြစ်စေချင်တာကတော့ ကျနော့်ရဲ့ အကြီးမားဆုံးဆန္ဒပါပဲ" ဟု အစ်ထွက်ပွဲမေတ္တာစကားကို မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

Burmese American Muslim Association(BAMA) တည်ထောင်သူနှင့် ဥက္ကဋ္ဌ ကိုမောင်အေးက " ဒီနေ့အခမ်းအနားကို ကြွရောက်လာသူတွေအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီနှစ်နှစ်ကာလမှာ မြန်မာပြည်ကပြောင်းရွှေ့လာသူတွေလဲ ပိုများလာတော့ အခမ်းအနားကိုလာတဲ့သူတွေလဲ ပိုပိုများလာပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာဖြစ်ပျက်နေတာတွေက အခု မွတ်စလင်တွေလဲခံရသလို၊အခြားမြန်မာတွေ၊ တိုင်းရင်းသားတွေလဲ ခံနေရတာပါပဲ။ ကျနော်တို့ အားလုံးဟာ ဘယ်ဘာသာဖြစ်ဖြစ် ဗမာစစ်တပ်ရဲ့ နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းခြင်းကို ခံနေရတာချင်း အတူတူပါပဲ။ ပြည်တွင်းထဲဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ဟာတွေကလဲ အဓိကတရားခံ မြန်မာစစ်တပ်ကြောင့်ဖြစ်ပျက်ခဲ့ရတာပါ။ ကျနော်တို့အားလုံး ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ စစ်အာဏာရှင် လက်အောက်က လွတ်မြောက်ဖို့ကြိုးစားကြရမှာပါ" ဟု အစ်ထွက်ပွဲအမှာစကား ပြောကြားခဲ့သည်။

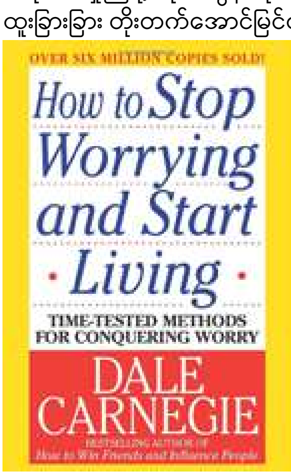
ပြိုင်ပွဲဆုရသမီးနှင့်အတူတွေ့ရသော BAMA ဥက္ကဋ္ဌကိုမောင်အေး

ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက်လေးထူထောင်ရအောင် (၁၅)
Let's Start Our Own Library

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလမှာ စာဖတ်သူတိုင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက်လေးများမှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ Self-help စာအုပ်လေးများအကြောင်း ဖေါ်ပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Self-help ဆိုတာ ယခုခေတ်မှာ တော်တော်လေးထင်ပေါ်ကျော်ကြားလာတဲ့ genre လို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို Self-help စာအုပ်လေးများကို အချို့က How- to စာအုပ်လေးများလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဦးစွာပထမ အားလုံးကြားဘူးကြတဲ့ Dele Carnegie ရဲ့ How to Make Friends and Influence People ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးကို ညွှန်းလိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကို မသိသူ ရှားပါတယ်။ ဖတ်ဘူးကြမှာပါ။ သို့သော် နေအိမ်မှာ ဝယ်ယူသိမ်းဆည်းထားတဲ့အဆင့်တော့ ရောက်ချင်မှရောက်မှာပေါ့။ ဒီတော့ ဝယ်ယူဖြစ်အောင် ဝယ်ယူပြီး တမြတ်တနိုးဖတ်ရှုကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ အလုပ်မှာရော၊ Personal Life မှာရော ထူးထူးခြားခြား တိုးတက်အောင်မြင်လာမှာ သေချာပါတယ်။



Dale Carnegie ရဲ့ နောက်ထပ်စာအုပ်လေးတအုပ်ဖြစ်တဲ့ How to Stop Worrying and Start Living ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးကလည်း အထူးကို အဖိုးတန်ပါတယ်။ လူအများစုဟာ အစစအရာရာ စိုးရိမ်ပူပန်နေကြရတဲ့အတွက် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ မွေးတဲ့နေ့က စပြီး သေသွားတဲ့အထိ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်နဲ့သာ အချိန်ကုန်သွားကြတာ များပါတယ်။ ဘဝကို တန်ဘိုးရှိအောင် နေနိုင်ဖို့၊ နေတတ်ဖို့ ဒီစာအုပ်လေးကို ဝယ်ယူဖတ်ကြည့်ပါ။ မိတ်ဆွေများ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများကိုလည်း ဖတ်ခိုင်းပါ။ အထူးသဖြင့် စိုးရိမ်စိတ် ကြီးသူများကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ စိုးရိမ်စိတ်များ ပျောက်ဆုံးသွားပြီး တဖြည်းဖြည်း သိသိသာသာ စိတ်ထားတွေ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။

လိုသေးတယ် ထင်ရင် Richard Carlson ဆိုတဲ့ စာရေးသူ Don't Sweat the Small Stuff စာအုပ်လေးကို ထပ်မံဖတ်ရှုစေလိုပါတယ်။ မြန်မာလိုတော့ အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စလေးတွေကို ပူပန်မနေနဲ့ပေါ့။ ဖေါ်ပြထားတဲ့ စာအုပ်သုံးအုပ်စလုံးဟာ စာဖတ်သူတိုင်းကို အကျိုးပြုမှာ သေချာပါတယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝလိုသူ စာဖတ်သူများကို စာရေးသူ Robert T. Kiyosaki ရဲ့ Rich Dad, Poor Dad ကို ဖတ်ရှုကြဖို့ ရည်ညွှန်းလိုပါတယ်။ စာရေးသူ ယခင်ကလည်း ဒီစာအုပ်လေးအကြောင်း ဖေါ်ပြဘူးပါတယ်။ Financial Literacy အတွက် ဒီစာအုပ်ထက် ကောင်းတဲ့စာအုပ် မပေါ်သေးပါ။ လူငယ်တော်တော်များများက ချမ်းသာကြွယ်ဝလိုလျှင် ဝင်ငွေများဖို့ အဓိကလို့ ထင်တတ်ကြပါသည်။ တကယ်တော့ ဝင်ငွေများဖို့က အဓိက မဟုတ်ပါ။ ထွက်ငွေထက် ဝင်ငွေက ပိုဖို့ လိုပါသည်။ သို့သော် စာရေးသူရဲ့ အကြံပေးချက်များထက် Think and Grow Rich ဆိုတဲ့ စာအုပ်ရေးသားသူ Napoleon Hill ရဲ့ အကြံပေးချက်လေးများကို လိုက်နာကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ Millionaire လောက်ကို မဆိုလိုပါ။ Billionaire များ ဖြစ်လာမှာပါ သေချာပါတယ်။ Billionaire ဖြစ်လာတဲ့အခါ Myanmar Gazette ကို ကျေးဇူးတင်မယ်ဆိုရင် အားလုံးဝမ်းသာကြမှာပါ။

စာဖတ်သူတိုင်း ဘဝမှာ အခက်အခဲလေးများကို ကြုံတွေ့ကြမှာပါ။ ဒီအခက်အခဲလေးများကို ကျော်လွှားလိုသူတိုင်း ပထမဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ပြုပြင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုပြုပြင်နိုင်ဖို့ Norman Vincent Peale ရဲ့ The Power of Positive Thinking ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကို သဘောကြရင် ဒီစာရေးသူရဲ့ နောက်ထပ်စာအုပ်လေးဖြစ်တဲ့ You Can If You Think You Can ကို ဝယ်ယူကြပါ။

He shows how you too, can make the impossible possible by learning how to:

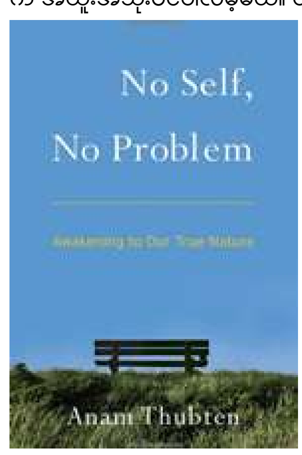
-Motivate yourself

-Believe in yourself and have confidence

-Forget your fears

-Make miracles happen

စိတ်ဓာတ် ပြုပြင်လိုသူတိုင်း Robert Anthony ရဲ့ Beyond Positive Think ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးကိုလည်း ဝယ်ယူဖတ်ရှုသင့်ပါတယ်။ မိမိလိုချင်တဲ့ ကိစ္စများအားလုံးလိုလို ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ စာရေးသူတို့ မြန်မာလူမျိုးအများစုဟာ ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းကြပါတယ်။ ဒီတော့ Positive Thinking အပြင် Faith ကို အားကိုးပြီး စိတ်ဓာတ်ပြုပြင်ချင်သူများလည်း ရှိမှာပါ။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အောက်ပါ စာအုပ်လေးနှစ်အုပ်က အထူးအသုံးဝင်ပါလိမ့်မယ်။ ပထမစာအုပ်လေးကတော့ Anam Thubten ရဲ့ No Self, No Problem ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ငါဆိုတာ မရှိမှတော့ ငါ့ရဲ့အခက်အခဲတွေ၊ ငါ့ရဲ့ပြဿနာတွေ ဘယ်လို လုပ်ပြီး ရှိနိုင်ဦးမှာလည်း၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြ ဝယ်ယူဖတ်ရှုကြပါ။ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ တနည်းအားဖြင့် ဒုက္ခတွေအားလုံး ကွယ်ပျောက်သွားမှာ သေချာပါတယ်။



ဒုတိယစာအုပ်လေးကတော့ "ငါ" ကို တနည်းအားဖြင့် "Self" ကို မဖယ်ဘဲ၊ "ငါ"ရဲ့ တနည်းအားဖြင့် self ရဲ့ အင်အားများကို အသုံးချတတ်ဖို့ သင်ကြားပေးတဲ့ စာအုပ်လေးတအုပ်ပါ။ Joel Osteen ရဲ့ You Are Stronger than You Think ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးကတော့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့၊ ဒုက္ခတွေကို သုခအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အင်အားတွေကို ဘယ်လို အသုံးချရမလဲဆိုတာ သင်ပြပေးမဲ့စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ လူငယ်လူရွယ်များအတွက် အချစ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ Self - help စာအုပ်လေးများကို ဖေါ်ပြပေးပါ့မယ်။ စာရေးသူတို့အရွယ်မှာ ဒီကိစ္စလေးတွေကို အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်မြင်ကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ လူငယ်များအတွက်တော့ အထူးအရေးကြီးနေမှာပါ။ မှတ်မိပါသေးတယ်၊ စာရေးသူ တက္ကသိုလ်ရောက်စက သူငယ်ချင်းတယောက် မိန်းခလေးတယောက်ကို မေတ္တာရှိလွန်းလို့ မိုးရေတွေထဲမှာ အဲဒီမိန်းခလေးရဲ့အိမ်အနီးက သစ်ပင်အောက်မှာ ၄နာရီတိတိ မိုးကာမပါ၊ ထီးမပါဘဲ ရပ်နေခဲ့ပါတယ်။ မိန်းခလေးရဲ့ မေတ္တာကိုတော့ မရခဲ့ပါ။ အအေးမိပြီး pneumonia ဖြစ်သွားလို့ တလလောက် ဆေးရုံတက်ပြီး ကျောင်းတနှစ် နောက်ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို မဖြစ်ရအောင် ဖေါ်ပြပါ စာအုပ်လေးများက ကူညီပါလိမ့်မယ်။

How to Make Anyone Fall in Love with You by Leil Lowndes

Love Tactics: How to win the One You Want - by Thomas W- McKnight

ဤစာအုပ်များက အောက်ပါကိစ္စများနဲ့ စာဖတ်သူများကို ကူညီပါလိမ့်မည်။

Finding potential love partners.

Making an unforgettable first impression

Dodging "love bloopers"

Establishing sexual rapport

ဒီလတော့ ဒီမှာဘဲ နားကြပါစို့။ စာဖတ်သူအားလုံး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ချမ်းသာကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါသည်။

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!

DIVERSITY IN HEALTH
TRAINING INSTITUTE

Angel CAREGIVERS

လေးနက်သော လုပ်ငန်းနယ်ပယ်တစ်ခုမှ သာလွန်သောလစာ၊ခံစားခွင့်များရဲ့ ၅နာရီကြာ သင်တန်း

အစီအစဥ်အကျိုးကျေးဇူးများ

- CA အသိအမှတ်ပြု အွန်လိုင်းသင်တန်း အတွက် **အခမဲ့**ကျူရှင်။
- **အခမဲ့** အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း။
- **အခမဲ့** အလုပ်နေရာချထားပေးခြင်း။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းတွင် **အခမဲ့** လမ်းညွှန်မှုရရှိနိုင်ခြင်း။

လေ့လာမည့်နယ်ပယ်

- နေ့စဥ်နေထိုင်လှုပ်ရှားမှုများ။
- အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှု လုံခြုံစိတ်ချစေသော နည်းလမ်းများ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်စီစဥ်ခြင်း။
- အိမ်စောင့်ရှောက်မှုတွင် ရောဂါပိုးထိန်းချုပ်ရေး။

Career အပေါ်ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း

- အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ညှိနှိုင်းနိုင်သော နာရီချိန်ဖြင့် လုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး တစ်နာရီလျှင် **$20+** ဝင်ငွေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လျှောက်ထားသူလိုအပ်ချက်များ

- အနည်းဆုံး အသက် 18 နှစ်ရှိရပါမယ်။
- US တွင်အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုချက်ရထားရပါမယ်။
- **အာရှဘာသာစကား** တစ်ခု သို့ တစ်ခုထက်ပိုမို ကျွမ်းကျင်ပြောဆိုနိုင်သူဖြစ်ရမည်။
- ပညာရေးနှင့် အလုပ်ဆက်စပ်မှုကို **အင်္ဂလိပ်ဘာသာ**ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ရပါမယ်။
- တရားဝင်ကယ်လီဖိုးနီးယားIDရှိသူဖြစ်ရမည်။ (ယာဥ်မောင်းလိုင်စင်ကဲ့သို့)

Link/QRကုဒ်မှတဆင့် လျှောက်ထားပါ

https://bit.ly/3LeK49i

SCAN ME

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်

- ကျွန်ုပ်တို့၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ်- **www.DHTI.org** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- **Facebook** : Diversity in Health Training Institute
- ဖုန်း-စာပို့- **Wendy Thant - 415.851.1014**
- အီးမေးလ်: **wendy.thant@dhti.org**

HEALTHCARE CAREER PATHWAYS
DIVERSITY IN HEALTH TRAINING INSTITUTE

Ask Experts

ကျွမ်းကျင်သူ့ အဖြေ

တိမ်မည်း

တီဗီအသစ်ဝယ်ရင် တီဗီဗူးခွံတွေကို သိမ်းထားသင့်လား

အကောင်းဆုံးကတော့ ဗူးရော စာရွက်စာတမ်းတွေပါ return လုပ်လို့ရတဲ့ အချိန် အတိုင်းအတာ အတွင်း ပုံမှန်အားဖြင့် ၁၄ ရက်ကနေ ရက် ၉၀ ကြားမှာ အကုန်သိမ်းထား တာကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဖုန်းတို့ ကင်မရာတို့လို ဈေးကြီးတဲ့ နည်းပညာမြင့် ထုတ်ကုန်တွေဆိုရင် ပိုတောင် သိမ်းထားသင့်ပါသေးတယ်။ Amazon အပါအဝင် တချို့ ရောင်းဝယ်တဲ့သူ အများဟာ ပြန်ပေးတဲ့အခါမှ မူရင်း ထုတ်ပိုးမှာ ပါတဲ့အတိုင်းပြန်ပေးဖို့ လိုအပ်တတ်ပါတယ်။ Best Buy ဆိုရင် မူရင်းထုတ်ပိုးထားတဲ့အတိုင်း ပြန်မပေးနိုင်ရင် return policy ကနေ ငြင်းထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တီဗီတို့ မော်နီတာတို့ ဆိုရင် အတွင်း က ဖော့စလေးက အစ သိမ်းထားတာကောင်းပါ တယ်။ အထူးသဖြင့် အာမခံ ရှိတဲ့ ကာလအထိပေါ့။ ပုံမှန်အားဖြင့် တနှစ် လောက်ကြာ တတ်ပါတယ်။ အဲ့လို သိမ်းထားမှ တခုခု ပျက်လို့ ဆိုင်ပို့ရတဲ့ အခါ သူ့ ဗူးလေးနဲ့ ကျကျနန ပို့လို အဆင်ပြေမှာပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် တီဗီတလုံးကို ပို့ရင် ဒေါ်လာ ၄၀ လောက်ကျသင့်ပြီး လက်တော့ ပို့ရင်တော့ ဒေါ်လာ ၂၅ လောက်ကျသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ တချို့ ဈေးကြီး တဲ့ ပစ္စည်းမျိုး ဥပမာအားဖြင့် iPhone လိုဟာမျိုးဆိုရင် မူရင်း package အားလုံးကို သိမ်းထားနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ ဈေးကွက်မှာ ပြန်ရောင်း တဲ့ အခါ တဝက်လောက်ပဲ မူရင်း package ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သုံးပြီးသားဆီတွေကို ဘေစင်ထဲကို ပစ်လိုက်ရင် အဆင်ပြေမလား

လုံးဝမပစ်ပါနဲ့ အဆင်မပြေပါဖူးလို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူများ က ဆီဟာ ကြည့်လိုက်ရင် အရည်ပုံစံမျိုးဆိုပေမယ့် လောင်းချလိုက်ရင် ပိုက်ရဲ့ တချို့ အနေမှာ အခဲပုံစံမျိုးနဲ့ ကပ်ညှိပိတ်တတ်တာကြောင့် ကြာရင် ပိုက်လိုင်းကို ဒုက္ခပေးလာ နိုင်ပါတယ်။ အလွယ်ဆုံးဖြေရှင်းနည်းကတော့ ဆီကျန်ကို ပလက်စတစ် အိတ်ဖြစ်ဖြစ် သပ်သပ် ထုတ်ပိုးပြီး တခြား အမှိုက်တွေ ပစ်သလို ပစ်တာကောင်းပါတယ်။ သို့ပေသိ ဒီ နည်းက လွယ်တယ်ဆိုပေမယ့် ကရိကထတော့ များပါတယ်။ နောက်တနည်းကတော့ Oil Solidifier သုံးတာပါ။ သူကတော့ ဆီကို အခဲ ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ပြီး သပ်သပ် ပ လက်စတစ်နဲ့ ဖြစ်ဖြစ် တခုခု နဲ့ဖြစ်ဖြစ် သပ် ထုတ်ပိုးစရာ မလိုပဲ ပစ်လို့ လွယ်အောင် လုပ် တာပါ။ Oil Solidifier များစွာရှိပါတယ်။ FryAway, Hard Oil, Quickshine နဲ့ Solidfry အမျိုးဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး Stearic acid flakes ဆိုတာလည်း ရှိပါသေး တယ်။ အဲ့ product တွေ အားလုံးကို စမ်းကြည့်တဲ့အခါမှာ ခွက်ရဲ့ သုံးပုံတပုံရှိတဲ့ ဆီပူ ကို အခဲဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ မိနစ် ၃၀ ခန့်ကြာပါတယ်။ သို့ပေသိ တချို့ ပစ္စည်းတွေက ဈေး ကြီးပါတယ် ဥပမာ FryAway ဆိုရင် တအောင်စကို ဒေါ်လာ ၄.၇၆ လောက်ကျပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူများက တအောင်စကို တဒေါ်လာလောက်ပဲ ကျသင့်တဲ့ Stearic Acid ကို သုံးဖို့ အကြံပေးပါတယ်။ ဆီပူခွက်တခွက်ကို စားပွဲတင်ဇွန်း နှစ်ဇွန်းလောက် ဆိုရင် အဆင်ပြေပါတယ်။

သစ်ပင်ဝတ်ဆံတွေ ကားခန်းထဲ မဝင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

နွေရာသီရောက်လာတဲ့နဲ့ ဝတ်မှုန် ဝတ်ဆံလေးတွေဟာ လေမှာ စဝဲစပြုလာပါပြီ အဲ့ လိုပဲ ကားထဲကို လည်း ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ ရောက်လာရင် Allergic ရှိတဲ့သူတွေ အတွက်မကောင်းပါဖူး။ အဲ့လို မဝင်အောင် လုပ်နိုင်တာကတော့ Car Filter လဲတာပါ ပဲ။ ပုံမှန်အားဖြင့် မိုင် ၁၅,၀၀၀ ကနေ ၃၀,၀၀၀ ထိ ရှိရင် လဲသင့်ပါတယ်။

အဲ့လိုလဲတာကို ကားပြင်တဲ့ဆိုင်တွေမှာ သွားလဲရင် ဒေါ်လာ ၁၀၀ လောက်ကျသင့်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာ လဲရင်တော့ ဒေါ်လာ ၃၅ လောက်ပဲကျသင့်မှာပါ။ Cabin Air Filter ဟာ များသောအားဖြင့် Glove Box ကနေ လှမ်းလဲလို့ရပါတယ်။ တော်တော်များများကား တွေမှာ လဲရတာလွယ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဘယ်လိုလဲရမယ်ဆိုတာကို Instructions Manual ထဲမှာ ကြည့်လို့ရပါတယ်။ YouTube တွေမှာလည်း ဘယ်လိုလဲရမယ် ဆိုတာကို ရှာကြည့်လို့ရတတ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်အရေးကြီးတာတခုကတော့ ကားတွေ ကို အပြင်မှာ ထားတတ်ရင် ပုံမှန် ရေဆေးပေးဖို့ လိုတာပါပဲ။ မဟုတ်ရင် ကားပေါ်မှာ ဝတ်ဆံ ဝတ်မှုန်တွေ ကပ်ညှိနေတတ်ပြီး အတွင်းထဲ ဝင်လာတတ်သလို ကပ်ညှိတာများ ပြီး ကြာလာရင်လည်း ကားရဲ့ ဆေးသားကို ထိခိုက်နိုင်လို့ပါ။

တီဗီအသစ်ဝယ်မလို့လုပ်နေတာ Mini LEDs ဆိုပြီးလူပြောများနေတာက ဘာကြီးတုန်း

ဒီနှစ်အပိုင်းတွေမှာပဲ Mini LEDs ဆိုပြီး လူပြောများနေပါတယ်။ သူ့ကို miniature light-emitting diodes လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ LCD TV တွေမှာ တွေ့ရမှာပါ။ ပုံမှန် LED တွေနဲ့ အရွယ်အစား မတူပဲ အသေးလေးတွေ အများကြီးပိုပါလာတာပါ။ ဈေးကွက် က LG Samsung TCL တွေကတော့ အဲ့နည်းပညာ သုံးတာဟာ Brightness, contract နဲ့ အမည်းရောင် အနေအထားကို ပိုပြီး ထိန်းလာနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဒီလို အသေးလေးတွေ ပိုပါလာတာ ဘာကြောင့် ပိုကောင်းတယ် ထင်လဲ။ အဖြေကတော့ အမည်းပါပဲ။ ကျနော်တို့ တီဗီကြည့်တဲ့ အခါ ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ ပိုမြင်ရဖို့က သတ်မှတ် အကွက်ထဲမှာ ပိုများလေ ပိုကောင်းလေပါပဲ။ mini LEDs ကို သုံးတဲ့အတွက် အမည်း ရောင်က ပိုကောင်းလာပြီး အလင်း ပြန်တာကြောင့် အမဲကသေချာမထင်ရှားတာမျိုး မ ဖြစ်တော့ပဲပိုကြည့်ကောင်းလာမှာပါ။ ဒါကို နည်းပညာအားဖြင့် local dimming လို့ခေါ် ပါတယ်။ အလင်း အမှောင်ကို ပိုထိန်းလာနိုင်ပြီး ကြည်လင်တဲ့ ရုပ်ထွက်ကို ပိုမိုရစေမှာပါ။

COVID-19 က ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ တကယ်လိုလားဟင်

Herd Immunity လို့ခေါ်တဲ့ ကျနော်တို့ နေ့တဓူဝ ပုံမှန်အတိုင်း လုံးဝ ပြန်ဖြစ်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တာကို ရဖို့အတွက် လူထုရဲ့ ၈၀ ကနေ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ အနဲဆုံး ကာကွယ်ဆေးထိုးထားဖို့ လိုပါမယ်။ ဒီလိုထိုးထားရင် သင့်အတွက်တင်မကပါဖူး သင့် ပတ်ဝန်းကျင် သင့်မိသားစု အတွက် အားလုံးအတွက် ကောင်းပါတယ်။ U.S မှာ ရနေတဲ့ ကာကွယ်ဆေး အားလုံးဟာ FDA ကနေ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ထိန်းကွပ်ထားတဲ့ စံချိန်စံ ညွှန်းတွေနဲ့ ပြည့်မီပြီး COVID-19 ကာကွယ်ရေးအတွက် အထူးကောင်းမွန်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပြီးတဲ့သူတွေဟာ ရောဂါရရင်တောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖျားဖို့ ရာခိုင်နှုန်း နည်းပါတယ်။ တချို့ အလုပ်တွေဆိုရင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးဖို့ လိုကို လို တာမျိုး လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ မှတ်ထားဖို့ လိုတာက ကျွမ်းကျင်သူများက ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးသည့်တိုင် Social Distancing နဲ့ Mask တပ်တာကို ဆက်လုပ်ဖို့ အကြံပေး ထားတာပါပဲ။ ဒါမှသာလျှင် ကိုဗစ် မှုကွဲ အားလုံးကို သေချာ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာပါ။

အိမ်သာပိတ်နေတာကို ဖယ်နိုင်တဲ့ဆိုတဲ့ အရည်တွေ သုံးရင် အဆင်ပြေပါ့မလား

အိမ်သာ ပိတ်နေတာတွေကို Liquid or gel clog removing products တွေက ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ အဲ့အများစု တွေ ဟာ သင့် အိမ်သာအတွက် ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မှာပါ။ တချို့ဟာတွေက ထိရောက်မှု မရှိပဲ အိမ်သာ ပိုက်လိုင်းတွေပါ ထိပြီး ပြဿနာကို ပိုဆိုး လာစေနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဓါတု အပြင်းစား Sodium Hypochlorite ပါတတ်လို့ပါ။ ပြဿနာ ပိုဆိုးသွားရင် ပိုက်ပြင်သမားကို ခေါ်ဖို့လို လာပါလိမ့်မယ်။

Plunger က အလုပ်မလုပ်ရင် အရင်ဆုံး enzyme cleaner ဥပမာအားဖြင့် Green Gobbler Drain Clog Dissolver ကို သုံး သင့်ပါတယ်။ ဒါမျိုးက ဘက်တီးရီးယားကနေတဆင့် ရုပ်ကြွင်းတွေကို ဖျက်စီးစေတဲ့အတွက် ပိုက်လိုင်းနဲ့ အိမ်သာကို ထိခိုက်ဖို့ နည်းပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် Toilet Bowl Cleaner ကို အိမ်သာ ထဲ လောင်းထည့်ပြီး မိနစ် ၃၀ လောက် စောင့်ကြည့် တာကလည်း အဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။ Toilet bowl cleaners အများစုဟာ hydrogen peroxide ပါတဲ့အတွက်ကြောင့် အိမ်သာ ကို ဆေးချဖို့ အထောက်အကူပြုစေမှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် Plumbing snake လိုဟာ မျိုးလဲ ဝယ်ပြီး ရှင်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူများက အခြေအနေ ဆိုးတယ်ထင်ရင်တော့ ကျွမ်းကျင်သူကို ခေါ်ရှင်းတာက ပိုကောင်းပါ လိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အသုံးပြုပြီးသားအိမ်သုံးပစ္စည်းတွေကို ဝယ်တာ အဆင်ပြေပါ့မလား

ကျွမ်းကျင်သူများကတော့ သိပ်အများကြီး မသုံးထားတဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေကို ဝယ်သုံးတာ တန်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သုတေသန များအရကတော့ တခါတရံ အိမ်က စက်ကို ပြင်ပြီး သုံးတာထက်စာရင် တပတ်ရစ်လေးကို ဝယ်သုံးလိုက်တာက ပိုတန်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲ့လိုသုံးတဲ့ အခါ ရှိပြီးသားပစ္စည်းတွေနဲ့ ပနံမရတာ နဲနဲ လက်ကြောတင်းတာလေးတွေ ကြုံရတတ်ပေမယ့် ပုံမှန် အနေအထားမှာ ကိုယ် တတ်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းတဲ့ features တွေ ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အကြံပေးချင်တာကတော့ တတ်နိုင်ရင် အွန် လိုင်းကနေ Facebook marketplace တို့ yard sales တို့ကနေ ဝယ်တာထက် Repair Shop တွေ ကနေ ဝယ်တာမျိုးက ပို အဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။ သူတို့က ပုံမှန်အားဖြင့် ခြောက်ပတ်ကနေ ခြောက်လ အထိ အာမခံပေးတတ်ပါတယ်။ ပုံမှန် ပြန်ရောင်း အချို့ ဟာ စက်တွေက အလုပ်လုပ်လား လိုအပ်တာတွေ ပြန်အစားထိုးတာမျိုး မလုပ်တတ်ပေမယ့် ပြင်ဆိုင်ကနေ ပြန်ရောင်းတာမျိုးမှာ သေချာ စိစစ်ပြီးမှ ပြန်ရောင်းလေ ရှိတတ်ပါတယ်။ နောက်တခုက ပစ္စည်းကို ဝယ်မယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ သုံးလို့ရနိုင်မယ့် သက်တမ်းကိုလည်း သိသင့်ပါသေးတယ်။ CR.org/used0321 မှာ ပစ္စည်းပေါင်းစုံရဲ့ ကြာကြာခံနိုင်မယ့် အချိန်ကို သွားကြည့်လို့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး မော်ဒယ်တွေ အမှတ်တံဆိပ်တွေ တခုချင်းစီရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကိုလည်း သိချင်ရင် CR.org/reliable0321 မှာသွားကြည့်လို့ အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။

အွန်လိုင်းကနေ လျှော့ဈေးတွေနဲ့ ရောင်းတဲ့ တိရိစ္ဆာန်အတွက် ဆေးတွေ ဝယ်ရင် အဆင်ပြေပါ့မလား

American Pet Products Association အဆိုအရ နှစ်စဉ် အိမ်မွေး တိရိစ္ဆာန် နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆေးတွေ ဖြည့်စွက်စာတွေ နှစ်စဉ်နဲ့ အမျှ တိုးလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးတွေက ဈေးကြီးနိုင်ပါတယ်။ Heartworm ဆေး တခုကိုပဲ ခွေးပိုင်ရှင်တွေအတွက် တနှစ်ကို ဒေါ်လာ ၈၆ လောက်ကျသင့်ပြီး ကြောင်ပိုင်ရှင်တွေအတွက် ဒေါ်လာ ၄၅ လောက်ကျသင့်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဆေးခန်းကနေ တဆင့် တိုက်ရိုက်ဝယ်ရင် ဈေးအကြီးဆုံးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနည်းကလည်း ဝယ်တဲ့ဆေးစိတ်ချရဖို့ အသေချာဆုံးနည်းလမ်းလို့ ဆိုပါ တယ်။ The National Association of Boards of Pharmacy က အွန်လိုင်းကနေ ရောင်းတဲ့ ဆေးဝါးဆိုင် ၂၂,၀၀၀ ကို စစ် ကြည့်တာမှာ ကိုးဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်းက NABP ရဲ့ patient safety and pharmacy practice standards or applicable laws နဲ့ မကိုက်ညီဖူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ကောင်းတာကတော့ NABP က ခွင့်ပြုထားတဲ့ retailers ကတော့ စိတ်ချနိုင်ပါတယ်။ ဆိုတော့ အနှစ်ချုပ်ရရင် အွန်လိုင်းကနေကဝယ်တာက စိတ်ချရတဲ့ ဆိုင်ဟုတ်မဟုတ် သင်သေချာစစ်ခဲ့ရင် အဆင်ပြေဖို့ များပါတယ်။ ဆိုင်က စိတ်ချရမရ safe.pharmacy မှာ ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ခွင့်ပြုထားတဲ့ websites တွေထဲမှာ 1-800-PetMeds, Chewy နဲ့ PetCareRx တို့ပါပါတယ်။

Costco သို့မဟုတ် Sam's Club မှာ အသင်းဝင်ပြီး ကက်ဝ်ဆီဖိုးသက်သာအောင် လုပ်သင့်လား

ဒါကတော့ အကြံကောင်းတခုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ Membership clubs တွေဖြစ်တဲ့ BJ's , Costo, Sam's Club နဲ့ တခြားတွေမှာ တဂါလံကို ပျှမ်းမျှ ဆီဈေးထက် ငါးဆင့်ကနေ ၂၅ဆင့်အထိ သက်သာနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ကိုယ်အတွက် အဆင်ပြေတာပါ အထူးသဖြင့် အခုလို ဆီဈေးတွေ တက်နေချိန်မှာပေါ့။ တကယ်တော့ တကယ်သုံးရင် တနှစ်အတွင်းမှာ memberships ကြေးက ထက်ပိုပီး ချွေတာ မိစေမှာပါ။ Membership ကြေးတွေက တနှစ်ကို ပျှမ်းမျှ ၄၅ ဒေါ်လာကနေ ၁၂၀ ဒေါ်လာအထိ ရှိနိုင်ပါတယ် တနှစ်ကိုပါ။ သင်က Warehouse club's credit card ကို သုံးရင် ပိုပီး စုမိစေမှာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲ့ကဒ်တွေက major credit cards တွေ လက်ခံတဲ့ ဆီဆိုင် အားလုံး နီးနီးမှာ သုံးလို့ရလို့ပါပဲ။ Costco's Visa Credit card ဟာ မည်သည့် ဆီဆိုင်မဆိုမှာ ဆီဖြည့်ရင် ဆီခ ရဲ့ လေးရာခိုင်နှုန်း ပြန်ပေးပါတယ်။ တနှစ်လုံးကို ဒေါ်လာ ၇၀၀၀ ထက်တော့ ပိုပီး ပြန်မပေးပါဖူး။ Sam's Club ကတော့ ငါးရာခိုင်နှုန်း ပြန်ပေးပြီး တနှစ်ကို ၆၀၀၀ ထက်မပိုပါဖူး။ နောက်ပြီး Costco ဆိုင်တွေရဲ့ ဆီတွေကလည်း ကောင်းပါတယ် သက်မှတ်နှုန်းထားထ က်တောင်ပိုပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် သင့်ကားအင်ဂျင်အတွက် ကောင်းမှာပါ။ တခုပဲ သတိထားရမှာက လူတိုင်းက ချွေတာချင်တဲ့ အတွက် ကြောင့် အဲ့လို ရတဲ့ ဆီဆိုင်တွေမှာ တန်းစီနေတတ်ပါတယ်။ အဲ့အတွက်ကြောင့် အများစုက membership ကို cancel လုပ်ဖို့ risk က အနဲငယ်ပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ BJ's, Costco နဲ့ Sam's Club ဆိုရင် အချိန်မရွေး cancel လုပ်နိုင်ပြီး မသုံးခဲ့တဲ့လတွေကိုလည်း refund ပြန်ပေးတတ်ပါသေးတယ်။

အချိုရည်တွေမှာ တွေ့ရတဲ့ သဘာဝ အရသာ Natural Flavors ဆိုတာတွေက artificial ဓါတုအတုတွေထက် ပိုကောင်းပါ့မလား

တကယ်တော့ သိပ်မကွာဖူး လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ အဆိုအရင် natural နဲ့ artificial မှာ nutrition value က သိပ်မကွာဖူးလို့ ဆိုပါတယ်။ FDA က သတ်မှတ်ချက် အရ Natural Flavor ဆိုတာက အပင် ဒါမှမဟုတ် တိရိစ္ဆာန်ကနေ လာ တာပါ။ သို့ပေသိ ဒီ ကျနော် တို့ လိုချင်တဲ့ အရသာဟာ တကယ် တူတဲ့ အရာကနေ လာတာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်တာပါ။ အဲ့အတွက်ကြောင့် lab ထဲမှာ သန့်စင်မှု အဆင့်ဆင့်လုပ်ရပါသေးတယ်။ Organic တွေမှာ regulation တွေအရ ကန့်သတ်မှု ပါလို့ တချို့ သန့်စင်တဲ့ ဟာတွေကို သုံးမရပါဖူး။ အဲ့တော့ natural နဲ့ artificial မှာ ကွာတာက အဓိကက flavor compound ကို artificial က lab ထဲ မှာ ထုတ်တာပါပဲ။ နှစ်ခုလုံးက ပုံမှန်အားဖြင့် ကျနော်တို့ စားသောက်ဖို့ စိတ်ချရတတ်ပါတယ်။ သို့ပေ တချို့ ပါဝင်တဲ့ အရာတွေကို FDA က review မလုပ်သလို သက်ဆိုင်ရာ ကုပ္ပဏီကလည်း အကုန် ထုတ်ပြစရာ မလိုတဲ့ အတွက်ကြောင့် သုံးစွဲတဲ့သူတွေဟာ ဘာပါလည်း ဆိုတာကို အကုန်သိဖို့ ခဲယဉ်းတတ်ပါတယ်။ အဲ့အတွက်ကြောင့် အစားအစာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဓါတ်မတည့်တတ်တဲ့ သူတွေဟာ artificial flavorings ပဲ ဖြစ်ဖြစ် natural ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

တချို့ အဝတ်တွေက လျှော်ပြီးရင် အဖြူအစင်းလေးတွေ ပေါ်တာက အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာဆီ မှားသုံးလို့လား

များသောအားဖြင့် အဲ့ပြဿနာဟာ အမှတ်တံဆိပ်ကြောင့် ဆိုတာထက် ဘယ်လောက် များများ သုံးလဲဆိုတာမှာ ပိုပြီး မူတည်တတ် ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆပ်ပြာမှုန့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် fabric softener တွေကို ရေနဲနဲလေးနဲ့ လျှော်မိတဲ့ အခါမှာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဆေးတာ မပြောင်တာ ရေကြောင့် နဲ့ အဝတ်လျှော်စက်က အလုပ်အများကြီး လုပ်ရတာကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ တကယ်လို့ အဝတ်ထည့်တာသိပ်များရင် အဝတ်တခုနဲ့ တခု သေချာ ပွတ်မတိုက်ဖြစ်ပဲ သေချာ မလျှော်ဖြစ်တာ ဆပ်ပြာတွေ ကျန်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့လိုမျိုးကို အခြောက်လှန်းပြီး ဝတ်တဲ့အခါ allergies ရှိတာ sensitive ဖြစ်တတ်တဲ့ အရေပြားနဲ့ ထိတွေ့မိရင် ယားယံတာ မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့လို ဖြစ်တတ်တဲ့ အဝတ်တွေကို ပြန်ကောင်းအောင် ဆပ်ပြာမပါပဲ rinse and spin cycle ကို ပြန်လုပ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အဝတ်လျှော်တဲ့အခါ ဆပ်ပြာကို 1.5 အောင်စ လောက်ပဲ သုံးတာ ကောင်းပြီး တတ်နိုင်သမျှ fabric softener ကို လျှော့ သုံးသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အဝတ်လျှော်စက်ကိုလည်း အများကြီး ပုံလျှော်ခိုင်းတာမျိုး မလုပ်မိစေဖို့ပါပဲ။

ဆေးဆိုင်မှာ အလွယ်တကူ ရနိုင်တဲ့ ဘယ်ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်မလဲ

Acetaminophen (များသောအားဖြင့် Tylenol လို့ အသိများတယ်) နှင့် ibuprofen (Advil နှင့် Modril တံဆိပ်အောက်မှာရောင်းတာများ) ဟာ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့ ကောင်တာမှာ ဝယ်ရတဲ့ ဆေးတွေထဲမှာ ပုံမှန်ခေါင်းကိုက်တာမျိုးအတွက် အဆင်ပြေဆုံးပါပဲ။ နှစ်ခုလုံးက ခေါင်းကိုက်တာကို သက်သာစေပေမယ့် ကျွမ်းကျင်သူတွေက ibuprofen ပိုကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ၁၉၉၆ က လေ့လာမှု တခုအရ ibuprofen 400mg သောက်တဲ့သူဟာ acetaminophen 1,000 mg သောက်တဲ့ သူထက် သက်သာမှု ကိုခံစားရတာ ပိုမြန်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ နောက်ပြီး anti-inflammatory effect ရှိတဲ့အတွက် ကြောင့် ibuprofen ဟာ လည်ပင်းနာ အတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။ သို့ပေသိ cardio-vascular ရောဂါ ရှိတဲ့သူတွေကတော့ ibuprofen ကို ရှောင်တာ ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ သူက စွဲသောက်ရင် နှလုံးအတွက်ပြဿနာရှိလို့ပါ။ ဒီပြဿနာမျိုးကို လျှော့ချဖို့ naproxen ဆိုတဲ့ အမှတ်တံဆိပ် Aleve နဲ့ရတဲ့ anti-inflammatory ဆေးက နာကျင်ကိုက်ခဲမှုအတွက် အဆင်ပြေစေနိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ နာကျင်ကိုင်ခဲမှု ပျောက်ကင်းတဲ့ ဆေးအားလုံးဟာ သက်မှတ်တဲ့ အကန့်အသက်နှုန်းတွေကို သေချာ လိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။ Ibuprofen သို့မဟုတ် naproxen သောက်တာ သိပ်များရင် gastrointestinal bleeding ဖြစ်နိုင်ချေရှိပြီး acetaminophen သောက်တာ သိပ်များရင် အသည်းထိနိုင်ခြေများပါတယ်။ Aspirin ဟာလည်း နာကျင် သက်သာ စေတယ်ဆိုပေမယ့် acetaminophen နဲ့ ibuprofen လောက် အဆင်မပြေတတ်ပေမယ့် gastrointestinal bleeding ကို နဲနဲ လေးသောက်တာနဲ့တောင် ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ကိုယ်က ဘယ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ပျောက်ဆေးနဲ့ အဆင်ပြေမလဲဆိုတာကို မသိရင် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

Garbage Disposal က အနံ့နံတာ ပျောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့

ကျနော်တို့တွေဟာ ဘေစင်မှာ အမှိုက်တွေ ထည့်ပြီး ရှင်းပစ်လို့ရတဲ့ garbage disposalတွေ သုံးတတ်ပါတယ်။ ဒါလေးတွေက အမှိုက်ကို ပျောက်သွားအောင် ခလုပ်တချက်နဲ့ မှော်ပုံစံနဲ့ လုပ်တတ်ပေမယ့် သုံးတာက ကြာလာရင် အနံလေးတွေက ထွက်လာတတ် ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲ့ဒါကို နေ့တိုင်း သုံးတယ်ဆိုရင် တပတ်တ ခါတော့ ဆေးကြောသင့်ပါတယ်။ ပထမဆုံး လက်တဆုပ်စာ ရေခဲ တုံးလေးတွေကို အဲ့ ဘေစင်ထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ နောက်ပြီး စက်ကို run လိုက်ပါ။ အဲ့ဒါက စက်ထဲမှာ ပိတ်မိနေတဲ့ တချို့ ဟာတွေကို ရှင်း သွားစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီးရင် bleach တစွန်းကို ရေတခွက်နဲ့ ရောပြီး ဘေစင်ထဲ လောင်းချပါ။ လောင်းချပြီး ရင် ရေပြန်စင်တာ ကို ကာဖို့ ဘေစင် အပေါက်ကို အဖုံးလေးဖြစ်ဖြစ် တခုလောက်နဲ့ ပိတ်ထားပြီး စက်ကို စက္ကန့်အနဲငယ်မျှ run လိုက်ပါ။ တကယ်လို့မှ အနံ့ရသေးရင် ဘေစင် အဝနားက နံတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ရာဘာ အမည်းလေး ထိပ်နားက ဟာကို baking soda နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ရေနွေးပူနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် တိုက်တာ လုပ်ရင် လုပ် မဟုတ်ရင် ချွတ်ပြီး Dish Washer ထဲ ထည့်လိုက်တာက အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ နောက် များ ဖြစ်တာ နဲအောင် လုပ်ရမှာက ရေကို ထည့်ပြီး အမှိုက် မထည့်ခင် ထည့်ပြီး မှာ run စေချင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဆီ တို့ ဘာတို့ ပါ ရင် ရေပူ သုံးပြီး တခြားဟာတွေကို ရိုးရိုး ရေ သုံးရင် ရနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန် လုပ်ပြီးတဲ့ နောက် ရေနဲ့ ခုနှစ် စက္ကန့်လောက် run လိုက်တာ ဟာလည်း ပြောင်ရှင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ကားမှန် Wiper ခဲပြီးရပ်မသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရင်ရနိုင်မလဲ

ကျနော်တို့ ကား wiper တွေဟာ ဆောင်းတွင်းမှာ အေးနေရင် မှန်တွေမှာ ကပ်နေတတ်ပါတယ်။ ကားအများစုမှာ wiper arms ကို တင်ထားပြီး windshield ကို ပိတ်ထားပြီး ဒီအတိုင်းထားတာက အဆင်ပြေစေနိုင်ပါတယ် အထူးသဖြင့် ဆောင်းတွင်းမှာပေါ့။

နောက်ပြီး ကားကို သုံးတော့မယ်ဆိုရင် wipers ကို ရေခဲပြန်ပျော်အောင် မလုပ်ခင် မဖွင့်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲ့လို လုပ်ရင် wipers အဖျားလေးတွေနာတတ်ပြီး မှန်မှာလည်း ကပ်သွားတတ်ပါသေးတယ်။ wipers က auto setting မှာ ရှိရင် ကောင်းတာက auto off ထားတာပါ။ နောက်ပြီး windshield က ရေခဲကိုပျော်အောင် လုပ်ဖို့ ရေနွေးကို မသုံးသင့်ပါဖူး။ အပူချိန် အရမ်းပြောင်းတာက မှန် ကို အက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတာက တခြားမလုပ်ခင်မှာ ကားကို စက်နှိုးပြီး defroster ကို ပန်ကာနဲ့ ဖွင့်လိုက်တာပါပဲ။ နောက်ပြီး သင့် wipers ကိုလည်း အမြဲစစ်သင့်ပြီး ခြောက်လ တခါလောက် လဲသင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများခုံခမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လှူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပါစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။

ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၃၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

◉ သံပန်း၊ သံတံခါး
◉ Iron Fence,Gate (Motor)
◉ Concrete
◉ Kitchen
◉ Bathroom } Remodeling
◉ Additional Room

Cell: (626) 512 3139

Golden KP Auto Service

金發汽車維修服務

မြန်မာ ပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆိုလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ။ 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

ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်း
PARAMI BUDDHA VIHARA
1842 Valinda Avenue, La Puente, CA 91744
www.paramiusa.org facebook.com/ParamiBuddhaVihara

"အမေရိကန်နိုင်ငံ လော့စ်အိန်ဂျလိစ် ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဂေါပကအဖွဲ့သစ်က မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းအား အသိပေးထုတ်ပြန်ကြေညာခြင်း"

ကြေညာချက် ၂/၂၀၂၃

၁။ ၁၂/၃၀/၂၀၂၂ အထူးအစည်းအဝေးတွင် အသင်းဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေများနှင့်အညီ အသစ်ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းသော ဂေါပကအဖွဲ့က ဦးပညာဝံသအား ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရ၏ အမှုဆောင်တဦးအဖြစ်မှ တညီတညွတ်တည်း ဆုံးဖြတ်ဖယ်ရှားခဲ့သည်။

၂။ ၆/၁၆/၂၀၂၃ မှ အစပြု၍ ဦးပညာဝံသသည် 1842/1848 Valinda Ave, La Puente ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရနှင့် ပတ်သက်ခြင်း အလျဉ်း မရှိတော့သဖြင့် ...

၃။ သို့ပါ၍ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကို ဂေါပကအဖွဲ့သစ်၏ ဦးဆောင်မှု၊ ဝန်းရံထောက်ပံ့သူ အလှူရှင်များ၏ အစဉ်အလာအတိုင်း ပူးပေါင်းပါဝင်မှုများနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာမိသားစု အသိုက်အဝန်း၏ ဘာသာရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ... ဆောင်ရွက်သွားကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ... ရက်သတ္တပတ်များ အတွင်း ...

လေးစားစွာဖြင့်

ဂေါပကအဖွဲ့
နေ့စွဲ - ၁၆ရက် ဇွန်လ ၂၀၂၃

CETANA MON
MYANMAR RESTAURANT
စေတနာမွန် မြန်မာထမင်းဆိုင်

✻ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့်ကြေးအိုး-ကြေးအိုးဆီချက်
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါးအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုတ်၊ ဝက်သားဒုတ်ထိုးစသည့်
မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
✻ အယ်လ်အေအလည်ရောက်သူတွေ တခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
✻ ရဟန်း၊သံဃာတော်များအတွက်ဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကလည်းအကောင်းဆုံး သဒ္ဓါလက်ဖြင့်စီစဉ်ပေးပါမည်။

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

Living with Extreme Heat --The Most Dangerous Climate Threat

EMS briefing THUR 7/13 - Office of Community Partnerships and Strategic Communications and Ethnic Media Services

The Office of Community Partnerships and Strategic Communications (OCPSC) နှင့် California Ethnic Media Services တို့ပူးပေါင်းစီစဉ်သည့် " Living with Extreme Heat -- The Most Dangerous Climate Threat" " အပြင်းထန်ဆုံးအပူချိန်မှာနေထိုင်ခြင်း- အန္တရာယ်အများဆုံး ရာသီဥတုခြိမ်းခြောက်မှု" အစည်းအဝေးကို ဇူလိုင်၁၃၊ ၂၀၂၃ မနက်က ကျင်းပခဲ့သည်။ California ၏ပူပြင်းလွန်းသောရာသီဥတုမှာနေထိုင်နေကြသူများအတွက် ပြည်နယ်အေဂျင်စီများက ဘာတွေစီစဉ်ပေးထားသလဲ၊ အပြင်းထန်ဆုံးအပူချိန်၏ ပြည်သူများကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှု၊ မြို့နယ်တခုစီ၏ အပူချိန်ကြောင့်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျှော့ပါး သွားစေမည့်အဆင့်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ လူနာများအပေါ် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းကို Lucía Abascal , MD, MS, Public Health Physician, California Department of Public Health, Marta Segura, Chief Heat Officer and Director of Climate Emergency Mobilization, City of Los Angeles, Sandra Young, Family Nurse Practitioner (retired) and founder, Mixteco Indigenous Community Organizing Project, Dr. Kimberly Chang, Family Physician, Asian Health Services, V. Kelly Turner, Associate Director of Urban Environmental Research, UCLA တို့က ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

V. Kelly Turner က ပထမဆုံးဆွေးနွေးရာ Extreme heat သည် ပိုဆိုးလာပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ပူပြင်းသောကာလပိုမိုရှည်လျားမည်ဖြစ်ကြောင်းကို၊ အဆောက်အဦးများများဆောက်သောဖွံ့ဖြိုးပြီး မြို့ကြီးများသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဆဲမြို့များထက် တခါတရံမှာ ပိုပြီးအပူဒဏ်ခံရကြောင်း " Urban Heat Islands" နှင့် လူသားများ၏ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်မှုကိုထိခိုက်စေသော Human Heat Burden အကြောင်းကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အပူရှိန်ကိုလျှော့ချရန်မှာ ဒေသတွင်း Infrastructures များနှင့်နေပူရှိန်ကာကွယ်ပေးသည့်အရိပ်ရရန်နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်း သိမ်းမှုပေါ်မူတည်ရာ ဒေသတခုနှင့်တခု အဆိုပါအချက်များ ကွဲပြားကြခြင်းကြောင့် California တွင်လည်း အပူချိန်ဒဏ်ခံရမှုများမတူညီကြကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာပူသည်ဟုခံစားရခြင်းမှာ နေနှင့်ထိတွေ့သောကြောင့်ဖြစ်ပြီး လက်တွေ့တိုင်းတာချက်များအရ နေပူဒဏ်မှကာကွယ်ပေးသောအရိပ်အကာများက အပူချိန် 30-40 degree celsius ခန့်ကို လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြခဲ့သည်။ California တွင် အဓိကထားသင့်သည့်နေရာများမှာ စာသင်ကျောင်းများ၊ အများပြည်သူခရီးသွားလာရေးနေရာများနှင့် လူနေအိမ်များဖြစ်ကြပြီး nfrastructures များကို လူများအပူဒဏ်ခံရမှုနှင့်လိုက်လျောညီထွေအောင် ပြင်ဆင်သင့်ကြောင်း၊ ကလေးများအပူဒဏ်ခံရခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့ ကလေးကစားကွင်းများကို ကတ္တရာခင်းခြင်းများလျှော့ချသင့်ပြီး အရိပ်ရအောင် လုပ်ပေးခြင်းမျိုးကို ဥပမာပြပြီး တင်ပြခဲ့သည်။

Dr. Lucía Abascal က "အပူဒဏ်ခံခြင်းမှသက်သာရန် ပထမအချက် အေးတဲ့နေရာတွေမှာနေပါ။ အိမ်မှာလေအေးပေးစက်ရှိပါက ဖွင့်ပါ။ မရှိဘူးဆိုရင် အနီးအနားက စာကြည့်တိုက်၊ ကုန်တိုက် Mall တွေနဲ့ လေအေးပေးစက်ဖွင့်ထားတဲ့နေရာတွေမှာ သွားနေပါ။ နောက်တချက်က လူတိုင်း ရေများများသောက်ပါ။ အထူးသဖြင့် အပူဒဏ်အသင့်လွယ်တဲ့ကလေး၊ ကိုယ်ဝန်သည်၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ မသန်မစွမ်းတွေဟာ ရေများများသောက်နေရပါမယ်။ နောက်ဆုံးတချက်က တယောက်နဲ့တယောက် ဂရုတစိုက်ရှိကြပါ။ တယောက်ထဲနေထိုင်တဲ့သက်ကြီးတွေ၊ လယ်ကွင်းတွေထဲမှာအလုပ်လုပ်နေသူတွေနဲ့ ကလေးငယ်တွေရှိသူတွေကို စောင့်ကြည့်ပြီး တယောက်နဲ့တယောက်ဂရုစိုက်ကြပါ။ " ဟုသတိပေးခဲ့သည်။ California Department of Public Health နှင့် ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံး၏ ဦးစားပေးသောအချက်များတွင် အစွန်းရောက်ရာသီဥတုကိစ္စပါဝင်ပြီး သန်းနှင့်ချီသောရန်ပုံငွေများကိုချပေးလျက်ရှိသည်။

Marta Segura က ဝင်ငွေနိမ့်သည့်လူတန်းစားများနေထိုင်သောဒေသများတွင် လေအေးပေးစက်မရှိခြင်း၊ ညစ်ညမ်းလေထုထုတ်နိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားတွင်ရှိနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် urban heat islabd ကြောင့် လေထုမသန့်ရှင်းခြင်းအကြောင်းများကြောင့် လွန်ကဲသောအပူချိန်များကို အများဆုံးခံစားနေရသောဒေသများဖြစ်ကြပြီး ဆေးရုံတက်ကုသရခြင်းများနှင့် သေဆုံးမှုများ ပိုမိုများများကြောင်းကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ခြေလျင်လျှောက်သူများ၊ စက်ဘီးစီးသူများ၊ ဘတ်စကားစီးသူများနှင့် လမ်းလျှောက်ကျောင်းသွားသူများသည် အပူဒဏ်ကို ပိုခံရကြသည်။ " Los Angeles မှာ အမိုးအကာပါဘတ်စကားဂိတ်တွေဆောက်ဖို့ ၁၀နှစ်စီမံကိန်းချထားပေမယ့် စီမံကိန်းကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ပဲ မျှော်လင့်နိုင်တယ်" ဟု Marta Segura က ဆိုသည်။ " ဝင်ငွေနိမ့်လူတန်းစားများအတွက် စွမ်းအင်ဝန်ထုတ် ဝန်ပိုဟာ ကြီးမားတဲ့ အတားအဆီးဖြစ်နေတာကြောင့် တကယ်လို့ သူတို့မှာလေအေးပေးစက်ရှိနေလည်းပဲ မီတာခမတတ်နိုင်လို့ သူတို့ဖွင့်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် လေအေးပေးစက်တပ်တာလောက်နဲ့ကအဖြေမဟုတ်ဘူး" ဟုဆက်ပြီးပြောသည်။

Sandra Young က စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်ခွင်များတွင် သစ်သီးခူးနေကြရသော စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများအတွက် အပူဒဏ်လွန်ကဲသောကာလများတွင်ရင်ဆိုင်နေရသောအခက်အခဲများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Raspberries သီးများနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများသည် မြေကျင်းနက်များ၊ ပိတ်လှောင်နေသောအမိုးကာများတွင် စိုက်ပျိုးကြသည်ဖြစ်ရာ အလုပ်သမားများအတွက် အပူဒဏ်နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကြားတွင် ပိတ်လှောင်နေကြကြောင်း၊ California ၏ ရေ၊ မီး၊ အလုပ်မှာခေတ္တနားချိန်စံနှုန်းများသည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းခွင်များတွင် လျစ်လျူရှုခြင်းခံနေရသည်။ သစ်သီးခူးသောအလုပ်သမားများအတွက် ရေသည် အားလပချိန်ရလျှင်တောင်အလှမ်းဝေးနေသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တက်သည်။ California ၏ စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်သမားအများစုမှာ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်စာရွက်စာတမ်းမဲ့သူများဖြစ်ကြရာ သူတို့၏အလုပ်ခွင်ရပိုင် ခွင့်များကိုတောင်းဆိုရန် အဆင်မပြေကြကြောင်း လက်ရှိအခြေအနေများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Dr. Kimberly Chang က မြို့ပြတွင်နေထိုင်ကြသောသူများ၏ အပူဒဏ်ခံရခြင်းအကြောင်းများကိုဆွေးနွေးရာ သူအလုပ်လုပ်သော Oakland, California တွင် လေအေးပေးစက်များနှင့် Cooling centers များရှိသော်လည်း သူ၏လူနာများသည် အိမ်တွင်လူအများ စုပြုံနေထိုင်ကြပြီး သူတို့နေထိုင်ရာအဆောက်အဦးများမှာ အထပ်မြင့်အတွက် ဓာတ်လှေခါးမရှိကြောင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အပူလွန်ကဲသောနေ့များမှာ အိမ်ပေါ်အိမ်အောက် အတက်အဆင်းလုပ်ကြရသည့်အတွက် စွမ်းအင်သုံးရပြီး အပူဒဏ်ပိုခံရကြောင်း၊ အာရှလူမျိုးများအတွက် အပူဒဏ်ကိုပိုမိုဆိုးရွားစေသောအချက်များမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများမှာ အအေးဒဏ်ကို ကြောက်ကြပြီး အကျီအထပ်ထပ်ဝတ်ကြခြင်း၊ ရေနွေးကြမ်းအပူသောက်ကြခြင်းတို့ဖြစ်ရာ သူ၏လူနာများကို အပူလွန်ကဲသောရာသီများတွင် ပန်ကာများနှင့်ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားကြရန်နှင့် ရေအေးများသောက်ရန်၊ ရေဓာတ်ဖြည့်ဖို့ ရေသာမက Electrolytes ပါဝင်သောဖျော်ရည်များပါသောက်ကြရန်နှင့် အချို့သောဆီးချိုရောဂါသည်များအတွက် Electrolytes မှာ သကြားဓာတ်ပါဝင်သဖြင့် မတည့်ဘူးဟု ထင်ရသော်လည်း အပူချိန်အပြင်းထန်ဆုံးသောအချိန်များတွင် ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲပြီး ချွေးထွက်များသဖြင့် Electrolytes ပါသော ဓာတ်ဆားဖျော်ရည်များသောက်လို့ရကြောင်း၊ အဝတ်အစားဝတ်ရာတွင် ချောင်ချောင်ချိချိပေါ့ပေါ့ပါးပါးနှင့် အနက်ရောင်အစား အဖြူရောင်အကျီများကို ဝတ်ကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

Video link
https://www.youtube.com/watch?v=G3ug3XxKRgc

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

နက္ခတ်ဗေဒပညာရှင်

ဆရာကြည်မိုးကောင်း

မြန်မာ့ဗိဇ္ဇာနည်းကျဗေဒင်

ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)

တယ်လီဖုန်း(ဇူးမ်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်

(626) 695 4075

kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

ကတတ်ဥ

Dioscorea polystachya - Nagaimo

ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက်

အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ ဆိုသည့် မြန်မာစကားရှိပါသည်။

မြန်မာတို့က "ကတတ်ဥ" ခေါ်ပြီး ရခိုင်များကသင်းဖောဥလို့ခေါ်ကြပါသည်၊ ဂျပန်လူမျိုးတို့က "NAGAIMO" ဟုခေါ်သော ဥ တစ်မျိုးသည် ဆေးဘက်ဝင်သည်ဟု ရေပန်းစားနေပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် "CHINESE YAM" ဟုခေါ်ပြီး တရုတ်ဘာသာဖြင့် "HUAISHAN" ဟု ခေါ်ပါသည်။ရှင်နာဂသိန်၏ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်တွင် ကဒတ်ဥဟုခေါ်ထားပြီး မျှားဆိပ်ဖြေရာ၌အသုံးပြုသည်ဆိုပါသည်။

ကတတ်ဥသည် မုန်လာဥကဲ့သို့ ခပ်ရှည်ရှည်ဥတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အပေါ်ခွံသည် ညိုဝါဝါအဆင်းရှိ၍ အမွှေးအနည်းငယ်ရှိပါသည်။ မြန်မာတို့က အခွံကိုခွာပြီး အခြားအရွက်များနှင့် ဟင်းချိုပြုတ်သောက်ကြပါသည်။ မြန်မာပြည်တွင် ရာသီစာဖြစ်၍ တနှစ်တခါပေါ်သောမှို၊ ဖလံတောင်မွှေး၊ ကညွတ် (Asparagus) တို့ကဲ့သို့ တခါတရံမှ ရတတ်ပါသည်။

ကတတ်ဥသည် အရှေ့တောင်အာရှမှစတင်ပြီး ယခုအခါ ဂျပန်၊ ကိုးရီးယား၊ မြန်မာ၊ တရုတ်၊ အနောက်နိုင်ငံများနှင့် ဥရောပသို့ ပျံ့နှံ့နေပါပြီ။

တနေ့တွင် စာရေးသူ၏ လူနာမြန်မာပြည်ဖွား တရုတ်အမျိုးသမီးကြီးနှင့် Supermarket တခုတွင်တွေ့ရာ သူဝယ်လာသော NAGAIMO ကို ဘယ်လိုစားရသလဲ စပ်စုမိပါသည်။ သူက အခွံခွာပြီး အကွင်းလိုက်လှီးကာ ဝက်ရိုး သို့မဟုတ် ကြက်ရိုးနှင့် ပြုတ်သောက်ပါက အရိုးပွရောဂါ (OSTEOPOROSIS) ကိုကာကွယ်နိုင်ကြောင်းပြောပါသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်ဝယ်ယူ၍ ကြက်ရိုး၊ ဝက်ရိုးတို့နှင့် အခါအားလျော်စွာ ပြုတ်သောက်ပါသည်။ ယခုအချိန်ထိ OSTEOPOROSIS နှင့် ဆိုင်သောရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါ။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မေလခန့်တွင် စာရေးသူခွဲစိပ်မှုတစ်ခုကို ခံရပါသည်။ ခွဲစိပ်ပြီး နောက်နေ့တွင် သွေးထွက်သဖြင့် Emergency Department သို့ သွားရောက်ရပါသည်။ သွေးစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရာ စာရေးသူ၏ သွေးခဲစေသောသွေးဥ (PLATELET) မှာ သာမန်ထက်နဲနဲ လျော့နေပါသည်။ ထို့နောက်ပိုးတွင် NAGAIMO ကို ကြက်ရိုးဝက်ရိုးတို့နှင့် ပြုတ်သောက်ရာ November 2022 တွင် သွေးစစ်ဆေးကြည့်ရာ PLATELET အပါအဝင် သွေးနီဥ (RED BLOOD CELL)၊ သွေးဖြူဥ (WHITE BLOOD CELL) များသည် ယခင်ကထက် မြင့်တက်လာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဤတွေ့ရှိချက်က NAGAIMO သည် သွေးဥများကို ထုတ်လုပ်ပေးသော ရိုးတွင်းခြင်ဆီ (BONE MARROW) ကိုအားပေးကြောင်း သိသာပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကတတ်ဥကို တနေ့လက်တဆစ်ခန့် ပြုတ်သောက်ပါက ကျောက်ကပ်ရောဂါကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရှိရ၍ စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေအငြိမ်းစား ဆရာဝန်မကြီးတစ်ဦးအား NAGAIMO ကိုစမ်းသပ်စားသောက်ကြည့်ရန် အကြံပေးခဲ့ပါသည်။ သူမ၏ အပြောအရ ယခင်ကကျောက်ကပ်အတွက် စစ်ဆေးမှုတခုဖြစ်သော GLOMERULAR FILTRATION RATE (GFR) သည် 5.0 မှ 5.9 သို့ တက်လာကြောင်းဆိုပါသည်။ CREATININE TEST ကအပြောင်းအလဲမရှိပါ။

တချို့က NAGAIMO ကို ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်နိုင်ကြောင်း၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ (HOOPING COUGH)ကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း၊ CROHN'S DISEASE ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင့် ယုံကြည်ကြသော်လည်း AMERICAN CANCER SOCIETY က ထိုအချက်များအတွက် သက်သေခံမရှိဘဲ မှားယွင်းသော တွေ့ရှိချက်များဟု ဆိုပါသည်။

သို့သော်လည်း CHINESE YAM or NAGAIMO သည် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးတလက်ဖြစ်ပါသည်။ တရုတ်လူမျိုးတို့က အစိမ်းလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ကြော်ခြင်း၊ အခြားအရွက်များနှင့် ပြုတ်ပြီး သောက်သုံးခြင်းတို့ဖြင့် အစာလည်းဆေး ဆိုသောအယူကို ယုံကြည်နေကြပါသည်။

စာစောင်တခု၏ အဆိုအရ --

ကတတ်ဥသည် အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်သည်ဟုဆိုပါသည်။

(၁) ကျောက်ကပ်ရောဂါကို သက်သာစေခြင်း(၂)ချောင်းဆိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း(၃)ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို သက်သာစေခြင်း(၄)ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပျောက်စေခြင်း(၅)ဆီးကောင်းစေခြင်း(၆)အရိုးပွမှုကို ကာကွယ်ပေးခြင်း(၇)အစာကြေစေခြင်း(၈) အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ နာကြင်ခြင်းကို သက်သာစေခြင်း(၉)ANTI-OXIDANT ကြွယ်ဝခြင်း(၁၀)သွေးဆုံးခြင်း (MENOPAUSE) လက္ခဏာများကို သက်သာစေခြင်း

ယခုအချိန်တွင် ကတတ်ဥခေါ် NAGAIMO နှင့်ပါတ်သက်၍ သုတေသနတိတိကျကျ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။ မဝေးတော့သော အနာဂတ်တွင် ကတတ်ဥခေါ် NAGAIMO ၏ အာနိသင်များကို ပိုမိုသိရှိပြီး စိတ်ချလက်ချ သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် အစာမှရသော ဆေးဖက်အာနိသင်များဖြင့် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုမြှင့်တင် အသက်ရှင်နိုင်ပါစေကြောင်း ဆန္ဒပြုရေးသားလိုက်ပါသည်။

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

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

Jasmine Market & Deli
Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767

HALAL
JASMINE MARKET

4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230

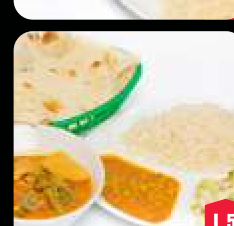
Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed

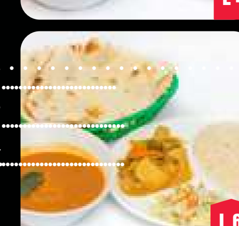
Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday

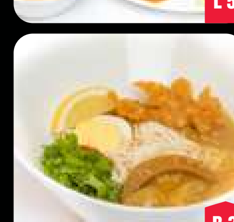
Lunch Combo Special

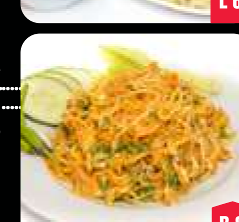
simmered in our tradition- Serve with Rice, Vegetables, and
Combo $14.00

L4
Lamb Curry
Lamb curry and our
Serve with Rice, Vegetables, and
Combo $15.00


L5
Stewed Veggie
vegetables is a great choice
rice, Veggie Curry, Naan &
Combo $13.00


L6
spices come together in
Combo $13.00


B3
Mohinga (Fish soup)
Considered to be the
soup with rice noodles, chili, garlic, onion, and
$ 10.00


B8
Wheat/Rice noodle, rice, Cabbage, Onion, Cilantro,
rind sauce, Crispy Garlic
$ 11.00

B7
leaves, roasted peanuts,
lic, sesame seeds, dried shrimp and chopped
$ 13.00

D1
Loaded with exotic spices,
Basmati rice with Burmese
$ 13.00

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

ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး
တို့အတွက်
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 ညှိနိုင်းခြင်း၊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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles County, Alhambra တွင် ၃နှစ်နှင့်၅နှစ်အရွယ် ကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၃၁၀)-၇၇၄-၆၄၂၄

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 တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) $40 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။

အခန်းပေါ် မြန်မာအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်

University of San Diego တွင်တက်ရောက်နေသည့် မြန်မာကျောင်းသူကို စောင့်ရှောက်ရန်၊ ချက်ပြုတ်ပြီး အိမ်အလုပ်နှင့် ဝေယျာဝစ္စများကူညီပေးပြီး ကားမောင်းကျောင်းလိုက်ပို့၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး အဖော်အဖြစ်အတူနေထိုင်နိုင်သည့် အသက်၄၀အထက် မြန်မာအမျိုးသမီးအလိုရှိပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စကားပြောနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ဘဲ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်သူဖြစ်ရမည်။. တပတ်၆ရက်အလုပ်လုပ်ပြီး မြန်မာကျောင်းသူနေထိုင်ရာ Gated community အိမ်ခန်းတွင် တစ်ခန်းသပ်သပ် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ လစာညှိနှိုင်း။
ဆက်သွယ်ရန်- (၉၁၇)-၆၃၇-၉၇၇၃

လူလိုပါသည်

Orange County ရှိ University of Irvine ၏ Dining room တွင် အလုပ်လုပ်ရန်လူလိုနေပါသည်။ တပတ်ကို ၅ရက်၊ တနင်္လာမှ သောကြာထိအလုပ်လုပ်ရပါမည်။ လစာညှိနှိုင်း။
ဆက်သွယ်ရန် - (626)-379-8868

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

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.

626 506 9608 text (213) 422 2307 အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

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 ညစနာရီ။ **Union City**(လူချင်းတွေ့မေးရန်)
☎ (650)-991-2831 (650)-993-2644
Fax: (650)-991-2831

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)-၉၂၂-၇၀၁၂

အခန်းငှားရန်ရှိ (အမျိုးသမီးသာ)

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

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Monterey Park , CAရှိ သက်ကြီးအဘိုးအား စောင့်ရှောက်ရန် တပတ်၆ရက် အချိန်ပြည့် Caregiver အလိုရှိပါသည်။အိမ်တွင်လာနေပြီး စိတ်ရှည်လက်ရှည်အဘိုးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီးထမင်း၊ ဟင်းချက် ပေးရပါမည်။
ဖုန်း- (415)-314-0774
(ညဂနာရီနောက်ပိုင်းဖုန်းခေါ်ရန်။)

Female Roommate အလိုရှိသည်

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

သာရေး၊နာရေးများလစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်

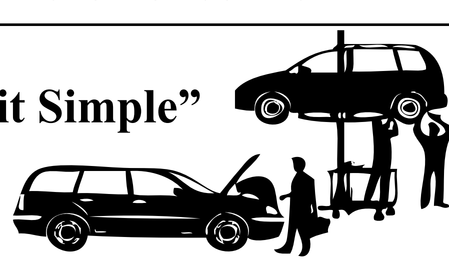
Omega Automotive

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

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၊ခြံမြေရင်းနှီးမြုပ်နှံခြင်းများကို
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

စာ စောင်/ ဂျာ နယ်များက ပြော တဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

လုပ်စား ကိုင်စား ရခက်သော ခေတ်တစ်ခေတ် ကို ဖြတ်သန်းနေရချိန်ပါ...။ မျှော်လင့်ချက် တွေ ဖြစ်လာနိုင်မှာလား လို့ မမျှော်လင့်ရဲသော ခေတ်ပျက်ကြီးပါပဲ...။ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေကတက်၊ ငွေ ဈေးတွေကတက်၊ အရာရာ ကမောက်ကမတွေ ဖြစ်နေပြီး ခံစားမှုတွေကလည်း အကောင်း ထက် အပျက် ဘက် ဦးတည်နေသော ခေတ်ကြီးပါ ဗျာ...။ အားလုံး မုဒိတာ စိတ်လေးတွေ မွေးနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း ဒီလ သတင်းလေးတွေ အကြောင်း ပြောကြည့်ကြဦးစို့...။

ဟက်ထရစ် ရတော့မယ့် ချမ်းချမ်း...။

ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ချမ်းချမ်းကတော့ သမီးချည်းပဲ ၃ ယောက် ပိုင်တော့မှာမို့ ဟက်ထရစ်ရတော့မယ့် ချမ်းချမ်း လို့ တင်စားလိုက်တာပါဗျာ...။ ခင်ပွန်းဟောင်း ဘုဏ်းသိုက် နဲ့ သမီးတစ်ယောက် မွေးခဲ့ပြီး ဒုတိယ ခင်ပွန်း အီတာလျန်သားကြီးနဲ့ သမီး နှစ်ယောက် ဆက်တိုက်မွေးနိုင်တော့မှာမို့ ချမ်းချမ်းအတွက် ဝမ်းသာစရာ ပါ ဗျာ...။ အာဏာသိမ်းပြီးကတည်းက အီတလီ ရောက်နေတဲ့ ချမ်းချမ်းအတွက် မိသားစု ဘဝလေးတစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်နေနိုင်တာ ဂုဏ်ယူစရာပါ...။

၎င်းတတိယမြောက် သမီးလေးကို မွေးဖွားဖို့ ၃ ရက်တည်းသာလိုတော့ ချိန်မှာ စားချင်တာတွေ စားနေတဲ့ အကြောင်း ပြောကြားလာတဲ့ ချမ်းချမ်းတစ်ယောက် ကျန်းမာ ချမ်းသာ ပါစေ ကြောင်း ဆုတောင်းပေးလိုက်ရပါတယ် ခင်ဗျာ...။

၈ ယောက် တစ်ဝိုင်း ၂၅ သိန်း ပေးကြည့်ရမယ့် IC ပွဲလက်မှတ်ရှိုး...။

အမှန်တော့ ဒီစတိတ်ရှိုး ဈေးနှုန်းက များတယ်လို့ မဆိုသာ ခဲ့ပါဘူး...။ တစ်ခုတော့ ရှိတာပေါ့ ပရိသတ်သည်းသည်းလှုပ် လေးဖြူနဲ့ အငဲ တို့ တော့ မပါဘူးပေါ့...။ သူတို့ကလည်း အခြေအနေစောင့်ကြည့်နေကြတဲ့ သဘောဖြစ်မှာပါ...။ ဒါပေမယ့် ပွဲအကြောင်း အွန်လိုင်းပေါ်ရောက်လာတယ် ဆိုကတည်းက ဝိုင်းပြောနေလိုက်ကြတာ နောက်ဆုံး ပွဲဖျက်လိုက် ရတဲ့အထိကို ဖြစ်သွားရောဗျို့...။ အမှန်တော့ ကျုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေ စိတ်က ဒီလောက် မုဒိတာမပွားနိုင်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး...။ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေတက်၊ လူတွေ ထမင်းတောင် နပ်မှန်အောင် မနည်းကြိုးစားနေရချိန်မှာ စိတ်ခံစားမှုတွေကလည်း ဘယ်လိုမှ မကောင်းနိုင်ချိန်မျိုးမှာ ၂၅ သိန်း ဆိုတဲ့ ဈေးနှုန်း ကို မုဒိတာပွားမပေးနိုင်တော့တာမျိုးပါ...။ ဒီလိုဟော့ဟော့ရမ်းရမ်းတွေ လုပ်ရမယ့် အချိန်မျိုး မဟုတ်ဘူးလေ...။

သာမန် အချိန်ဆို ၂၅ သိန်းဆိုတာ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ဈေးနှုန်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး...။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုပွဲမျိုးတွေ လုပ်ပြီး စိတ်ထွက်ပေါက် ရှာသင့် ချိန် မျိုး မဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်က ဒီပွဲကို ပျက်သွားစေတယ်လို့ပဲ ထင်ပါတယ်...။ မြန်မာလူမျိုးတွေ မုဒိတာ မပွားနိုင်ကြဘူးလား လို့ တော့ မေးနေစရာတောင် လိုမယ် မထင်ပါဘူး...။ မိတ်ဆွေ ကြီးတို့လည်း ဒုက္ခတောကြီးထဲမှာ ဒီလိုပွဲမျိုး လုပ်သင့်ပါရဲ့လားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်မေးကြည့်သင့်ပါတယ်...။ အခုတော့ ပွဲက ပျက်သင့်လို့ ပျက်သွားပါပြီ ခင်ဗျာ...။ မျိုးကြီး ရော ဝိုင်ဝိုင်းရော အိုင်စီ အဖွဲ့သားတွေ အားလုံးရော ကျန်းမာပါစေ ခင်ဗျာ...။

ဝမ်းနည်းမှု နဲ့ ထောင် ၃ နှစ် အချခံရတဲ့ မေပန်းချီ ပြန်လည်လွတ်မြောက်...။

FB မှာ ဝမ်းနည်းကြောင်း စာရေးတင်မိလို့ ထောင် ဒဏ် ၃ နှစ် ချမှတ်ခံ ခဲ့ရတဲ့ သရုပ်ဆောင် မေပန်းချီ တစ်ယောက် JULY ၇ ရက်နေ့မှာ ထောင်က ပြန်လွတ်လာပြီလို့ သိရပါတယ်...။ ချစ်သူ က စောင့်ကြိုနေမှာမို့ မေပန်းချီ ပျော်နေမှာပါ...။ အသက်ထက်ဆုံး ပျော်နိုင်ပါစေ မေပန်းချီ ရေ...။

လှနုထွန်း ၏ အရသာ...။

Former Relationship Coach လှနုထွန်း တစ်ယောက် သူမရဲ့ လက်ရှိချစ်သူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထုတ်ဖော်ပြောကြားချက်တွေကြောင့် ပရိသတ်တွေ အထူးအဆန်းတွေ ဖြစ်လို့ နေလေရဲ့...။ သူမရဲ့ ချစ်သူ က အသက် ၂၀ ကျော် ကောင်လေးဖြစ်နေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း တွဲရတာ အရမ်းအရသာ ရှိတယ် လို့ ပွင့်လင်းစွာ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပြန်ပါတယ်...။ ချစ်သူအတွက် ပျော်ရွှင်နေတဲ့ လှနုထွန်းက အချစ်နဲ့ ပတ်သက်ရင် အရှက် တော့ မရှိဘူး လို့ ကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားလာပါတယ်ဗျာ...။ ချစ်သူက အသက်ငယ်ရွယ်လွန်းလို့ ပိုင်းလုံးလို့ ထင်နေကြတာကိုလည်း အရမ်းရယ်ချင်နေမိကြောင်းလည်း ပြောသေးတယ် ခင်ဗျ...။ အသက်ထက်ဆုံး ချစ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်း ပေးလိုက်ပါတယ်ဗျာ...။

#ဦးကျော်ဟိန်း ကွယ်လွန်ခြင်း သုံးနှစ်ပြည့် အခမ်းအနား ပြုလုပ်...။

ဇူလိုင် ၁၁ ရက်က ဦးကျော်ဟိန်း ကွယ်လွန်သွားတာ သုံးနှစ်ပြည့်ပါပြီ...။ ဦးကျော်ဟိန်းကို လွမ်းဆွတ်ခြင်း အခမ်းအနားကိုအကယ်ဒမီအောင်ခိုင်နှင့် ကိုလူချော အဖွဲ့က ဦးစီးကျင်းပခဲ့ပြီး ချိုပြုံး၊ ဒေါ်မြတ်မွန်၊ မတူး၊ ဝါဝါအောင်နှင့် အနုပညာရှင်များစွာ တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်တဲ့ ဗျာ...။ အဲ့ဒီ အခမ်းအနားမှာ ဦးကျော်ဟိန်း သုံးနှစ်ပြည့် အမှတ်တရအနေဖြင့် စာအုပ်များဝေမျှခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်...။ ထို့ပြင် ဦးကျော်ဟိန်း၏ မိသားစုက ဦးကျော်ဟိန်းနှင့် အတူ ဇာတ်ကားများ ရိုက်ကူးခဲ့ကြသော ဒေါ်မြတ်မွန်၊ ဒေါ်နွဲ့နွဲ့စန်း၊ ဒေါ်တူး၊ ဒေါ်ပုလဲ အစရှိသော အနုပညာ ရှင်များစွာကိုလည်း ငွေကြေးဖြင့် ကန်တော့ ခဲ့ကြကြောင်း သိရပါတယ်...။ ဦးကျော်ဟိန်း ကောင်းမြတ်ရာ ဘုံမှာ ငြိမ်းချမ်းပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

၆၀ ကိုယ်ပိုင်သံစဉ် တေးရေး၊ တေးဆို ပြိုင်ပွဲကြီး ကျင်းပမည်...။

ဂီတလောကတွင် တေးရေး နှင့် တေးဆို ဂီတမျိုးဆက်သစ်များ ပေါ်ထွန်းလာစေရန် ရည်ရွယ် ကျင်းပသည့် "၆၀ ကိုယ်ပိုင်သံစဉ် တေးရေး၊ တေးဆို တေးသီချင်းပြိုင်ပွဲကြီးအတွက် စာနယ်ဇင်း မိတ်ဆက်ပွဲ အခမ်းအနားကို ဇူလိုင် ၆ ရက်က ပြုလုပ်ခဲ့သည်...။ အကဖြတ်ဒိုင်လူကြီးများအဖြစ် တေးရေး ြမင့်မိုးအောင်၊ တေးဆို ချောစုခင်၊ တေးရေး ဝေကြီး၊ ဂီတမှူး မောင်မောင်လွင် တို့ ပါဝင်မည်ဖြစ်ပြီး Host အနေဖြင့် အောင်ပြည့်ဖြိုး က တင်ဆက်ပေးသွား မည်ဟု သိရသည်...။ ၆၀ ကိုယ်ပိုင်သံစဉ် တေးရေး၊ တေးဆို တေးသီချင်းပြိုင်ပွဲကြီးကို August လ ဒုတိယ အပတ်တွင် Channel 9 (Free to Air) နှင့် Sky Net Music Channel တို့မှ ထုတ်လွှင့်ပြသသွားမည် ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။ ဆုများအဖြစ် တေးရေးပထမဆုအတွက် ၄၅ သိန်း၊ တေးဆို ပထမဆုအတွက် ၄၅ သိန်း အပြင် အခြားဆုများကိုလည်း ချီးမြှင့်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်းသိရပါသည်...။ Myanmar Idol ပြိုင်ပွဲလို ပရိသတ်အကြိုက်တွေ့ဦးမလား ဆိုတာ စောင့်ကြည့် နေကြပါပြီ ခင်ဗျာ...။

အလှမယ် သင်းသင်း 1st runner up ဆုရရှိ...။

ပရိသတ်စိတ်ဝင်စားသည့် အလှမယ် သင်းသင်း သည် Miss Universe Amarapura 2023 ပြိုင်ပွဲကြီးတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ပြီး 1st runner up ဆုကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ အလှမယ် သင်းသင်းက

"အစကတည်းက Winner ရဖို့အတွက် မျှော်လင့်ပြီး ပြိုင်တာမျိုး မဟုတ်တဲ့အတွက် 1st runner up ရတဲ့ အပေါ်မှာလည်း ကျေနပ်တယ်" ဟု ထုတ်ဖော်ပြောကြားသွားပါတယ် ဗျာ...။ ဒီတစ်ခါ Winner မဖြစ်ရင် နောက်တစ်ခါ ပေါ့ သင်းသင်းရေ...။ ဆက်ပြီး ယှဉ်ပြိုင်သွားစေချင်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

ရှမ်းကိုးမီး ရုပ်ရှင် အတွက် သရုပ်ဆောင်ရွေးချယ်...။

ဒါရိုက်တာ ညိုမင်းလွင် ရိုက်ကူးမည့် ရှမ်းကိုးမီး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားအတွက် သရုပ်ဆောင်များရွေးချယ်ပွဲကို ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံး တွင် ကျင်းပခဲ့သည်...။ အဆိုပါပွဲတွင် အကဲဖြတ်ဒိုင်များအဖြစ် ဒါရိုက်တာ ကျော်နှင်းဆီ၊ အကယ်ဒမီအောင်ခိုင်၊ ဇာတ်ညွှန်း လက်ာညို၊ စာနယ်ဇင်းဆရာများဖြစ်သော ဦးမြတ်ခိုင် နှင့် ဦးလင်းနိုင်ဦး တို့က ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ "ဒီကားထဲမှာ ရွေးချယ်ထားတဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေအပြင် တကယ့် ရုပ်ရှင်လောကထဲက ဖဲကို တကယ်ကျွမ်းကျင် သူတွေလည်း ပါကြလိမ့်မယ်...၊ မကြီးစိုး (စိုးမြတ်သူဇာ) လည်း ဒီကားထဲမှာ ပါမှာပါ" ဟု ဒါရိုက်တာ ညိုမင်းလွင်က ထုတ်ဖော် ပြောဆိုသည်...။ ရှမ်းကိုးမီး အောင်မြင်သွားရင် တစ်ချပ်မှောက် ပွဲလေး ဘာလေးရော စီစဉ် ပါဦးဗျာ...။ ရှုံးသင့်ရင် ရှုံးရအောင်ပေါ့...။

မိဘများ အလုပ်ကိုသာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါ။ သားသမီးများရဲ့ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင်
New York က ဆရာ Yan Aung ရဲ့ Success Prep Education Center က တာဝန်ယူပါတယ်။

Nicole Oo '2027
Lehigh University
Full Scholarship
$73,715/yr

Michelle Htut '2027
Bates College
Full Scholarship
$81,480/yr

Aye M. Phwe '2027
St. Francis College
Full Scholarship
$75,000/yr

Yamin K. Phyu '2026
Swarthmore College
Full Scholarship
$81,376/yr

- How to train my child to get into good schools since primary level?
- How to help my daughter or son with their homework and science assignments?
- How to prepare myself to take GED, TASC, College entrance exam etc.?
- How to make my college application unique and noticeable?
- How to prepare myself to win scholarships, grants and work-study at prestigious colleges?
- How to write effective admission essays or personal statements?
- How to choose colleges based on my financial commitment, major, and career path?

ဒီလိုမေးခွန်းတွေ ရှိလာပြီဆိုရင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်ကတည်းက အမေရိကားရှိ ပြည်နယ်ပေါင်းများစွာမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် မြန်မာပြည်မှ ထူးချွန်လူငယ်များအား ပညာရည်ထူးချွန်စေရန်နှင့် ပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီနိုင်စေရန် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလျက်ရှိပြီး ပညာတော်သင်ဆုရ မြန်မာဆရာကိုယ်တိုင် ဦးစီးလမ်းညွှန်ပေးနေတဲ့ Success Prep Education Center များနဲ့ ယနေ့ပဲ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေး အဖြေရှာကြည့်လိုက်ပါ။ Online နဲ့ In-person တန်းခွဲမျိုးစုံ ရှိပါသည်။

WWW.SUCCESSPREPTUTORING.COM

Success Prep Center I
8829 51st Avenue
Elmhurst NY 11373
(347) 612 4561

Success Prep Center II
1766 Cropsey Avenue
Brooklyn NY 11214
(626) 464 3058

Success Prep Center III
183 W El Repetto Dr
Monterey Park CA 91754
(626) 464 3058

Tanabata ကြယ်တာရာ ပွဲတော်

ကိုသိန်း(တိုကျို)

Kanagawa ဘက်ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ရောက်ရင်း Tanabata ပွဲတော်လေးဆီဝင်ဖြစ်သည်။ ကျနော် Hiratsuka ဘူတာရောက်တော့အလွန်စည်ကားလို့နေသည်။အများစုက ကီမိုနိုဝတ်စုံလေးတွေ ဝတ်လို့လာကြသည်။ ချစ်စရာ။

Shonan Hiratsuka Tanabata Festival. ကို ဇူလိုင်လ ၇ ရက်နေ့မှာ ကျင်းပသည်။ ကြယ်တာရာပွဲတော်လို့လဲ လူသိများသည်။Tanabata ပွဲတော်နေ့မှာဝါးပင်လေးမှာ မိမိဆုတောင်းချင်တဲ့ ဆုတောင်းကိုစာရွက်ပေါ်မှာရေးပြီး ချိတ်ဆွဲလေ့ရှိကြသည်။ ဆုတောင်းပြည့်တယ်လို့ ယူဆကြသည်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ ရှေးဟောင်းပုံပြင်ကနေ ဆင်းသက်လာသည်။ပုံပြင်အရ မိုးကောင်းကင်ကြီးရဲ့ တဖက်စီမှာ ရက်ကန်းရက်တဲ့ မိန်းမပျိုလေးနဲ့ မိုးကောင်းကင်ရဲ့ နွားတွေကို ထိန်းကျောင်းပြီး အသက်မွေးနေတဲ့ နွားကျောင်းသားတစ်ယောက်ရှိသည်။သူတို့နှစ်ယောက်ကတော့ နားချိန်မရှိအောင်အလုပ်ကြိုးစားကြတဲ့ သူတွေ မို့ သူတို့ နှစ်ယောက်ကို ပေးတွေ့ပြီး လက်ထပ်ထိန်းမြားစေခဲ့သည်။လက်ထပ်ပြီးနောက်အလုပ်တွေကို မေ့ပြီး ချစ်ကြည်နူးနေကြသည်။ မိုးနတ်မင်းကြီးက သူတို့နှစ်ယောက်ကို ခွဲထားလိုက်ပြီး ၁ နှစ်မှာ ၁ကြိမ်သာ ပေးတွေ့ဖို့ စည်းကမ်းချ မှတ်လိုက်သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှာတော့ ဒီပုံပြင်စတင် ဝင်ရောက်လာတာက နာရ ခေတ်ကဖြစ်သည်။ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ သုံးတဲ့ လ ပြက္ခဒိန်ကိုအခြေခံပြီး တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင်Tanabata ပွဲတော်က တလလောက်နောက်ကျသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ တချို့ ဒေသတွေမှာတော့ ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ပြက္ခဒိန် ကိုအခြေခံပြီး တလနောက်ကျပြီးမှ Tanabata ပွဲတော်ကိုကျင်းပလေ့လဲရှိသည်။ချိုင်းနားပြက္ခဒိန် အတိုင်းကျင်းပသောTanabata ပွဲတော် ကို "伝統的七夕" dentoteki tanabata ရိုးရာTanabata ပွဲတော် လို့ခေါ်သည်။ လပြက္ခဒိန်က နှစ်တိုင်း ရက် သတ်မှတ်ချက်မတူတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ နှစ်စဉ်ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံပိုင်နက္ခတ်တာရာဌာန ကနေပြီးတော့ ရိုးရာTanabata ပွဲတော် နေ့ကိုထုတ်ပြန်ကြေညာလေ့ရှိသည်။၂၀၂၁ ခုနှစ်မှာဩဂုတ်လ ၁၄ ရက်နေ့၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်မှာဩဂုတ်လ ၄ ရက်နေ့၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်မှာဩဂုတ်လ ၂၂ ရက်နေ့တို့ဖြစ်သည်။

Tanabata ပွဲတော်လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ ကြယ်လေးတွေကိုကြည့်ရတာက ရိုးရာတစ်ခုဖြစ်သည်။၇လပိုင်း၇ရက်နေ့ကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ မိုးရာသီ ကုန်ခါနီးကာလ ဖြစ်လို့ သိပ်ပြီးတော့ ကြယ်တွေကိုကောင်းကောင်းမမြင်နိုင်ပါ။ ရာသီဥတုအပေါ် လဲမူတည်ပါသည်။ဩဂုတ်လကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ နွေရာသီ ဝင်တဲ့အချိန်လဲဖြစ်ပြီမို့ ကောင်းကင်ကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်းတွေ့နိုင်ပြီးကြယ်တွေကိုလဲ သေချာမြင်နိုင်ပါသည်။ ဒါကြောင့် ရိုးရာTanabata ပွဲတော်နေ့ရောက်ရင်ကြယ်လေးတွေကို ငေးလို့ကြည့်ကြသည်။

Tanabata ပွဲတော်မှာတော့ ဝါးပင်တွေမှာစက္ကူတွေကို ခေါက်ပြီး ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ချိတ်ဆွဲကြသည်။အဓိကကတော့ 短冊(たんざく)tanzaku လို့ခေါ်တဲ့ စာရွက်တိုလေးတွေပေါ်မှာ မိမိရဲ့ ဆုတောင်းကိုရေးပြီး ချိတ်ဆွဲသည်။ စာရွက်တိုလေးတွေကိုလဲ အရောင်၅ မျိုး ဖြစ်သောအနီရောင်၊ (ခရမ်းရောင်)၊ အပြာရောင်၊ အဖြူရောင်၊ အဝါရောင်တို့သုံးသည်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ အပြာရောင်နဲ့အတူအစိမ်းရောင်ကိုပါ အသုံးပြုလာကြပြီး၊ အနက်ရောင်ကတော့ နိမိတ်မကောင်းလို့ ခရမ်းရောင်ကို အစားထိုးပြီးအသုံးပြုလာကြသည်။

* အနီရောင် - ဘိုးဘွား၊ မိဘ ၊ မိတ်ဆွေ တွေကိုကျေးဇူးတင်တဲ့ ဆန္ဒ။(မီး)
* ခရမ်းရောင် - ပညာရေး တိုးတက်လိုတဲ့ ဆန္ဒ။(ရေ)
* အပြာရောင် - လူကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ တိုးတက်ချင်တဲ့ ဆန္ဒ။(သစ်ပင်)
* အဖြူရောင် - တာဝန်၊ ဝတ္တရားတွေကို လိုက်နာတဲ့ ဆန္ဒ။(သတ္တု)
* အဝါရောင် - တပါးသူကို အလေးထားပြီး တန်ဖိုးထားတဲ့ ဆန္ဒ။ (မြေကြီး)
* အဓိက Tanabata ပွဲတော်ကို သုံးနေရာတွင်ကျင်းပသည်။
* Miyagi ခရိုင် Sendai မြို့ Sendai Tanabata Festival ကဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ အကြီးဆုံး Tanabata ပွဲတော်လို့ သတ်မှတ်ထားကြသည်။အဲဒိုခေတ် ကတည်းက ကျင်းပလာတဲ့ ပွဲတော်ဖြစ်ပြီး နှစ်စဉ် ဩဂုတ်လ ၆ ရက်နေ့ကနေ ၈ ရက်နေ့အထိ ကျင်းပလေ့ရှိကြသည်။
* Hiratsuka Takabata ပွဲတော်သည်တိုကျိုနဲ့နီးသည်။Kanagawa ခရိုင်မှာ ကျင်းပတဲ့ ပွဲတော်ဖြစ်သည်။ ဒီပွဲတော်ကို၁၉၅၀ ခုနှစ်ကတည်းက ကျင်းပခဲ့သည်။ပွဲတော်မှာအလှဆင်ပစ္စည်းတွေကြည့်ရှုပြီး ဒေသတွင်းအစားစာတွေကိုပါ စားနိုင်သည်။ပွဲတော်ကျင်းပမည့်ရက် သည်၂၀၂၃ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၇ ရက်နေ့မှ ၉ ရက်နေ့ထိဖြစ်သည်။
* Anjo Tanabata Festival ကAichi ခရိုင် Anjo မြို့မှာ ပြုလုပ်သည်။ဒီပွဲတော်မှာတော့ အဓိကအားဖြင့် ဆုတောင်းတဲ့စာရွက်တွေက(tanzaku) တွေက ဂျပန်မှာ အများဆုံးဆိုပြီးနာမည်ကြီးသည်။ဩဂုတ်လ ၄ရက်မှ ၆ရက်ထိကျင်းပသည်။

*ရှေးအစဉ်အလာလေးကို ခေတ်လူငယ်တွေက တလေးတစား နဲ့ ထိန်းသိမ်းနေကြတာမြင်ရ၍ ကြည်နူးဝမ်းသာမိရကြောင်းပါခင်ဗျာ။

ကိုသိန်း(တိုကျို) (၁၁-၇-၂၀၂၃)

သင်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" ကို သတိရပါ။
Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 –1191
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

Fort Wayne, IN ဓမ္မရက္ခိတကျောင်း နွေရာသီစုပေါင်းရှင်ပြုရဟန်းခံပွဲ

ဓာတ်ပုံ-ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne)

Fort Wayne မြို့ Indiana ပြည်နယ်ရှိ ဓမ္မရက္ခိတကျောင်းတိုက်တွင် နွေရာသီစုပေါင်းရှင်ပြု ရဟန်းခံ၊ သီလရှင်ဝတ်၊ ၇ ရက်ဝိပဿနာတရားစခန်းကို တရားစခန်းပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် ၂ရက်မှ၈ရက်ထိကျင်းပခဲ့သည်။ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားတွင် သံဃာတော် ၂၃ပါးက သံဃပဝါရဏာပြုကြခြင်း၊ ကြွရောက်လာသောအလှူရှင်များက သံဃာတော်များအားဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းခြင်း၊ သံဃာတော်များအားနေ့ဆွမ်းကပ်၊ တရားနာ၊ ရေစက်ချ အစီအစဉ်များပါဝင်ခဲ့ပြီး ဂုဏ်ဝင်တေးသံရှင်မာမာအေးလည်း အခမ်းအနား ကိုတက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

အိမ်မြေဈေးကွက်တွင် ရောင်းဝယ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုပါသလား?
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရုံးအဆောက်အဦ၊ကိုယ်ပိုင်အိမ်နေလိုသူများ 'ချော စုသူ' ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ငွေချေးခြင်းနှင့်ဘဏ်ကိစ္စများကို ရိုးရှင်းစွာ တွက်ချက်ပြသပေးပါသည်။
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 (ချော စုသူ) 626-622-7788
DebbieLee@Realty168.com
DRE# 01930194
Certified Military Residential Specialist
Speaks: English, Burmese, Cantonese
LEGACY REALTY
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
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
✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
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
မော်တော်ကားဆော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့် ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

Buffalo,NY သင်္ကြန်ပွဲ

ဓာတ်ပုံ- Burmese Community Services

Buffalo မြို့၊ New York ပြည်နယ်မှာနေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားများ၏ သင်္ကြန်ပွဲကို ဇွန် ၂၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က မြန်မာနိုင်ငံသားအများစုနေထိုင်ရာ West Side တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ အခြားပြည်နယ်များနှင့် Canada နိုင်ငံမှာ မြန်မာနိုင်ငံသား၅၀၀ကျော်အပါအဝင် အမေရိကန်များလည်း ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်။ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် အစိုးရအုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းနှင့် ဥပဒေပြုရေးပိုင်းမှတာဝန်ရှိသူများဖြစ်ကြသော ပြည်နယ်လွှတ်တော်အမတ်အပါအဝင် မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဝင်အများအပြား အသိအမှတ်ပြု တက်ရောက်ကြခဲ့ကြသည်။ ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကိုယ်စား အေးရှန်း-အမေရိကန်ရေးရာဌာန ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးကို တရားဝင်စေလွှတ်ခဲ့ပြီး မြို့တော်ဝန်ကိုယ်စား ONA ညွှန်ကြားရေးမှူး တက်ရောက်ခဲ့သည်။

အထူးဧည့်သည်တော်များ၏နှုတ်ဆက်စကားများထဲတွင် " မြန်မာပြည်တလွှား စစ်အုပ်စုရဲ့ဖိနှိပ်သတ်ဖြတ်မှုများဖြစ်နေတာကို သိရှိကြောင်း၊ မြန်မာပြည်သူတွေခံစားနေရတာကို ကိုယ်ချင်းစာ နားလည်ပါကြောင်း၊ မြန်မာပြည်သားတွေအတွက် သူတို့အနေနဲ့ တတ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကူညီသွားမှာဖြစ်ကြောင်း။ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေအပါအဝင် ကမ္ဘာတဝှမ်းက မတူကွဲပြားတဲ့ ဘာသာစကားတွေ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတွေအပါအဝင် လူမျိုးပေါင်းစုံလာရောက်နေထိုင်ကြတာဟာ ဒီမြို့တော်အတွက်အားသာချက်ဖြစ်ကြောင်း" ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့သည်။

Buffalo မြန်မာကွန်မြူနတီသည် မြန်မာရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲကို ၂၀၀၆ခုနှစ်ကစတင်ပြီး Covid ကာလမှလွဲပြီး နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့သည်။ ၂၀၂၁ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်းမှာတော့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် အပျော်အရွှင်သက်သက်အတွက်မဟုတ်တော့ဘဲ တော်လှန်ရေးအတွက် တနည်းတဖုံအထောက်အကူပြုရန်ရည်ရွယ်ပြီး ကျင်းပခဲ့ကြပြီး ရရှိသောရံပုံငွေများကိုလည်း မြန်မာပြည်ရှိဒုက္ခရောက်နေကြတဲ့ ပြည်သူများထံ နီးစပ်ရာမှတဆင့် ပေးပို့လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။

" မြန်မာပြည်နှင့် အမေရိကားဟာ နိုင်ငံချင်းလည်းမတူသလို အခြေအနေအနေတွေလည်းမတူပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာ နေ့စဉ်သတ်ဖြတ်ခံနေရတာကြောင့် အမေရိကားမှာလည်း သင်္ကြန်ပွဲမလုပ်သင့်ဘူးဆိုတဲ့ အမြင်ဟာ ကျဉ်းမြောင်းတယ်လို့ဘဲ မြင်ပါတယ်။ အရာရာကိုလေ့နန်ဒါးထစ် မှတ်ထားလို့မရပါဘူး။ အဓိကက ရရှိလာမယ့်အခွင့်အရေး ရလာတဲ့အခွင့်အရေးကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့အကျိုးရှိအောင်အသုံးချမလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာဘဲမူတည်ပါတယ်။ စိတ်ဓါတ်နှင့် လုပ်ရပ်ဟာ အဓိကကျသလို၊ ခေတ်စနစ် နေရာဒေသနဲ့ကိုက်ညီအောင် ကျင့်သုံးတတ်ဖို့ဘဲလိုပါတယ်။ အမေရိကားမှာရရှိတဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ဥပဒေကို မြန်မာပြည်မှာ သုံးလို့မရသလို၊ မြန်မာပြည်က အခြေအနေတွေကိုလည်း အမေရိကားမှာတထပ်တည်းဖြစ်အောင် လာလုပ်လို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ရောက်ရှိရာဒေသနဲ့ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် နေထိုင်ပြီး မတူကွဲပြားတဲ့ ဘာသာစကား ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတန်းတွေကို အရင်းအမြစ်အဖြစ်အသုံးချပြီး အမိမြန်မာပြည်အတွက် တဖက်တလမ်းမှကူညီလို့ရကြောင်းနဲ့ မြန်မာပြည်သားတွေရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်ကြဖို့အကြံပြုလိုက်ရပါတယ်။" ဟု Buffalo မြန်မာကွန်မြူနတီခေါင်းဆောင်တဦးဖြစ်သူ Burmese Community Services တည်ထောင်သူ နှင့်ဥက္ကဌ ဦး Steven Sanyu က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

Los Angeles Short Film Festival 2023 မှာ ရုံတင်ပြခွင့်ရတဲ့ " Indulgence"

Aye SweSwe

Photo credit- Shein Htet Aung

ဒါရိုက်တာ Bruce Chiu ရိုက်ကူးပြီး အဓိကဇာတ်ဆောင် Russell Hornsby, မြန်မာအမေရိကန်သရုပ်ဆောင် Chrissy Aung, Sotida Arpon, Rayniel Rufino, Alex Paisley Stedman တို့ပါဝင်တဲ့ " Indulgence" ဇာတ်ကားဟာ Los Angeles Short Film Festival 2023 အတွက်ပြသဖို့အရွေးချယ်ခံရပြီး ဇူလိုင်၂၁၊ ၂၀၂၃ က Regal LA Live ရုပ်ရှင်ရုံမှာ ညဝ၁၀နာရီ၁၀မိနစ်မှာ ပြသခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာအမေရိကန်တဦးဖြစ်တဲ့ ကိုဝဏ္ဏမျိုးသိန်းဟာလဲ ဒီရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။

" Indulgence" ရဲ့ဇာတ်ကားအဖွင့်မှာ ပြတဲ့နမိတ်ပုံအခန်းဟာ ဇာတ်ကားကပေးချင်တဲ့ အဓိက Message ဖြစ်ပြီး သမားရိုးကျဇာတ်လမ်းတပုဒ်ကို ပရိသတ်တွေက ဇာတ်ကားနဲ့အတူလိုက်တွေးနိုင်အောင် ၁၆မိနစ် အတွင်းမှာ ရိုက်ပြသွားတာ အနုပညာလက်ရာစိတ်လွန်းတယ်ပဲ ဆိုချင်ပါတယ်။ Chrissy Aungရဲ့ သရုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ လည်း ဒါရိုက်တာရိုက်တဲ့နောက်ကို အပ မဂ္ဂ အမီလိုက်နိုင်တာမို့ သူ့မျက်လုံးတွေက ဇာတ်ကားပြီးလို့ ရုံထဲက ထွက်လာတာတောင် စိတ်ထဲမှာကပ်ပြီးပါလာတယ်။ Chrissy ရဲ့ မျက်လုံးတွေမျက်လုံးတွေ......လူက ပြတင်းပေါက်မရှိ၊ လေအေးပေးစက်မရှိတဲ့အခန်းကျဉ်းကျဉ်းလေးထဲမှာ ပိတ်မိနေသလိုမွန်းကျပ်လာပြီး တကယ့်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ရေပါ ဝတ်လာတာ။ Russell Hornsby ရဲ့ မျက်နှာပေးဟာလည်း သတိမထားမိဖူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မှတ်တာ... ဘယ်အချိန်မှာလဲဆိုရင် ရုံအောက်ဆင်းချိန် ရေငတ်လို့ ရေခဲရေသန့်ဗူးသောက်ထည့်လိုက်တာ ကျောရိုးထဲစိမ့်ကနဲဖြစ်သွားတဲ့ခံစားမှုမှာ သူ့မျက်လုံးကြီးတွေနဲ့ သူ့စကားပြောဟန်က ရင်ထဲကစူးကနဲဖြစ်သွားတော့မှ အဓိကဇာတ်ကောင်နှစ်ခုရဲ့ Characters တွေ ခြားနားလှပေမယ့် နှစ်ယောက်လုံးကို ရင်ထဲထည့်ပြီး ပြန်ခဲ့ရတဲ့ရုပ်ရှင်ပါလားလို့ တွေးမိတယ်။ Russell Hornsby ရဲ့အပြုံးချိုချိုနဲ့ မျက်လုံးစိမ်းစိမ်းအေးစက်စက်ကြီးတွေက တကယ့်ကြောက်စရာကြီး။ မြန်မာပြည်အကြောင်းဇာတ်ကားမဟုတ်ပေမယ့် မြန်မာပြည်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ မြန်မာ့နီလာတန်ဖိုးကြီးတဲ့အကြောင်းနီလာလက်စွပ်နဲ့ မြန်မာလက်မှုရုပ်ထုကိုလည်း ရုပ်ရှင်ထဲမှာ သေချာထည့်ရိုက်ထားပါတယ်။

ရုပ်ရှင်သီရေတာထဲကအတွက် Los Angeles Short Film Festival 2023 ရွေးချယ်ထားတဲ့ဇာတ်ကားဆိုင်းဘုတ်တွေနားရောက်တော့ နောက်ကပါလာတဲ့အမေရိကန်အမျိုးသမီးကြီးနှစ်ယောက်က Indulgence ဇာတ်ကားဆိုင်းဘုတ်ကို လက်ညှိုးထိုးပြီး " မင်းသူငယ်ချင်းသရုပ်ဆောင်တာ သိပ်ကောင်းတာပဲ" လို့ ပြောတယ်။ ဘယ်သူ့ပြောတာလဲ ဘေးလှည့်၊ နောက်လှည့်ကြည့်တော့ မင်းကိုပြောတာတဲ့။ ကျမသူငယ်ချင်းမှန်း ဘယ်လိုသိလဲဆိုတော့ သူတို့က ပွဲမစခင်မင်းသမီးက ပန်းစည်းကြီးနဲ့မင်းနဲ့အတူ တွေ့တယ်လေတဲ့။

Indulgence မပြခင် ပထမဇာတ်ကား Priority Boarding ကလဲ အမေရိကားရဲ့လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ခေတ်အခြေအနေကို သယော်ထားတာ အင်မတန်ချက်ကျလက်ကျရှိလှတယ်။ ဒီနေ့ပွဲ ဘယ်လောက်အောင်မြင်သလဲလို့ဆိုရင် တရုံလုံး လူအပြည့်အပြင် လျှံထွက်လို့ လူအယောက်၃၀ကျော်က ရုံရဲ့ဘေးနစ်ဘက်မှာ မတ်တပ်ရပ်ကြည့်ခဲ့ကြရပါတယ်။ မြန်မာပရိသတ်နည်းပြီး ရုပ်ရှင်ပရိသတ်ရဲ့ ၉၀% က အမေရိကန်လူဖြူတွေပါပဲ။ Los Angeles Short Film Festival 2023 ဟာ အမေရိကားရဲ့ ခေတ်နဲ့စနစ်ကိုထင်ဟပ်တဲ့ရုပ်ရှင်တွေ၊ LGBTQ အခွင့်အရေးနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးတွေကို အနုပညာမြောက်စွာ ရိုက်ကူးထားတဲ့ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းတိုတွေကို စိစစ်ရွေးချယ်ပြီး ပြသတာမို့ ရုပ်ရှင်ချစ်သူများ အလွတ်မခံသင့်တဲ့ ရုပ်ရှင်ပြပွဲတခုဖြစ်ပါတယ်။ လက်မှတ်ဝယ်ပြီး Online ကလဲ ကြည့်လို့ရပါတယ်။

Chrissy Aung ဟာ ၂၀၁၉ခုနှစ်မှာ ဒါရိုက်တာ Bruce Chiu ရိုက်ကူးခဲ့တဲ့ Imperfectly Complete (နတ္ထိရောင်အိပ်မက်) မှာလည်း အဓိကသရုပ်ဆောင်အနေနဲ့ပါဝင်ခဲ့ပြီး Ranindance film festival - (academy award qualified -2021), Out on film Atlanta LGBTQ film festival - 2021 (Academy Award Qualified), 25th Annual Toronto Reel Asian Film Festival, Canada (academy award qualifying), Emerging Filmmaker Showcase at the 2022 Cannes Film Festival, France, Seattle Asian American Film Festival, Beijing Queer Film Festival, Taiwan International Queer Film Festival, Watersprite Film Festival (London) တွေမှာ ရွေးချယ်ပြသခဲ့ပါတယ်။ " Raindance film festival က Academy of Motion Picture Arts and Sciences USA (Oscar) နဲ့ British Academy Film Awards (BAFTA)Film Awards အသိအမှတ်ပြု qualifying film festival ဖြစ်တဲ့အပြင် အကြီး:မား ဆုံး Independent Film Festival လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာ-အမေရိကန်ရုပ်ရှင် ကားအနေနဲ့ Raindance film festival ရဲ့ ၂၉နှစ်သမိုင်း မှာ ပထဆုံးရွေးချယ်ခံရတဲ့ဇတ်ကားလဲဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာကားတွေအနေနဲ့ Oscar ဆု ၄ ဆု ရတဲ့ Korean language film ဖြစ်တဲ့ Parasite ကားလိုတိုးဖောက်နိုင်ဘို့လမ်းစကို စနေပါပြီ၊ မြန်မာရုပ်ရှင်လောကရဲ့ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်သောမနက်ဖြန်ကို စောင့်မျှော်လျှက် ရှိပါတယ်" လို့ သရုပ်ဆောင် Chrissy Aung က မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

SCBCA, Passion Care Action အိမ်ခြေမဲ့များအားလှူတန်း

Photo : kAi

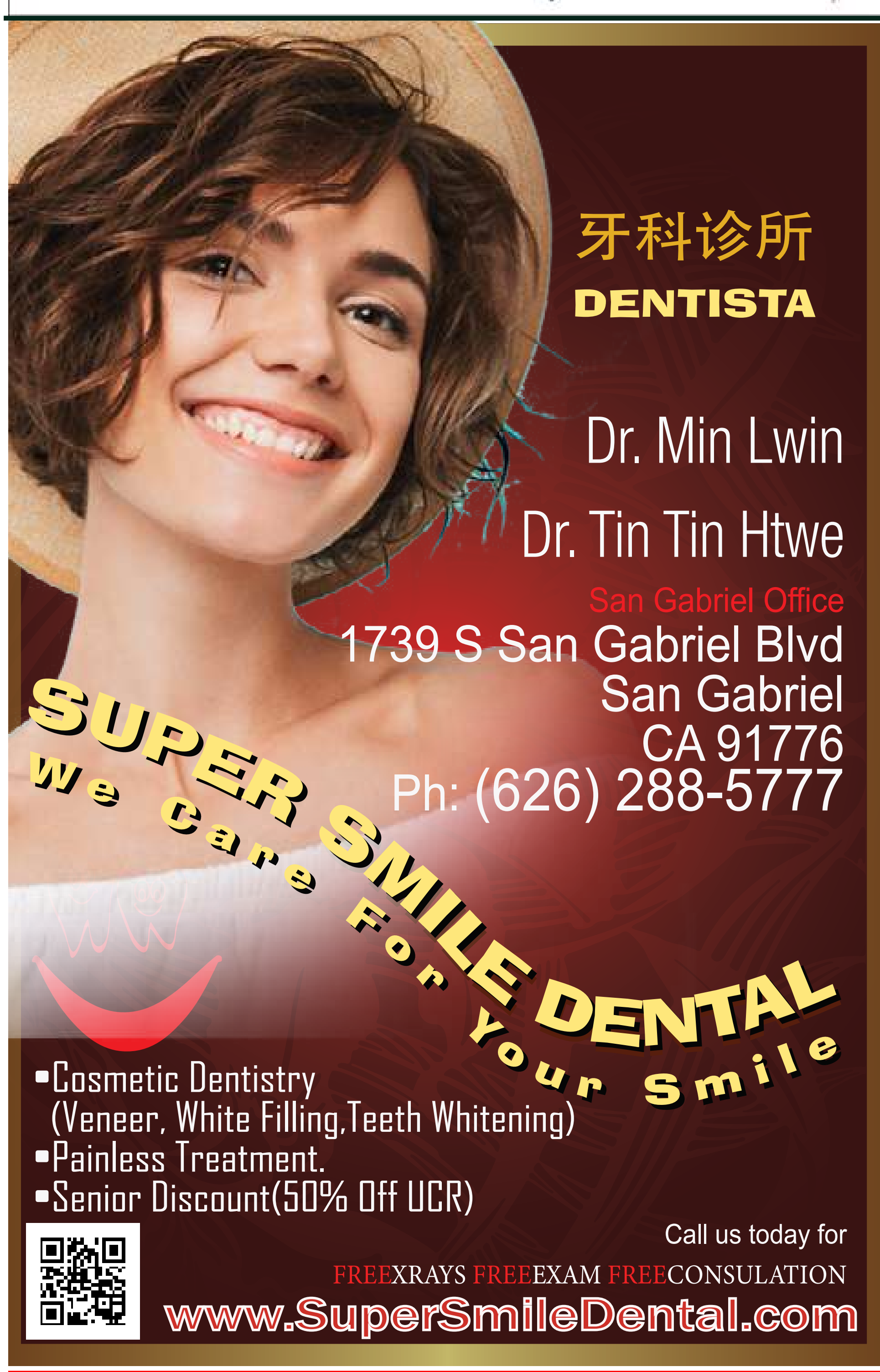
California ပြည်နယ်၊ Los Angeles ရှိ မြန်မာအမေရိကန်လူငယ်၊ အထက်တန်းနှင့် ကောလိပ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများပါဝင်သည့် Passion Care Action ၏ ၂၀၂၃ခုနှစ်အတွက်၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းပရောဂျက် အဖြစ် Los Angeles Downtown ရှိ အိမ်ခြေယာမဲ့များအား စားစရာများအပါအဝင်လိုအပ်သည့် အသုံး အဆောင်များကို လှူဒါန်းရန် သဘောတူဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများက လှူဒါန်းရန်ပစ္စည်းများ ထုတ်ပိုးခြင်းအစီအစဉ် ကို ဇူလိုင်၁၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နေ့လယ်၁၂နာရီမှညနေ၂နာရီခွဲထိ Monterey Park ရှိ Southern California Burma Chinese Association (SCBCA) ခမ်းမတွင်ကျင်းပခဲ့ရာ SCBCA Board of directors ၁၀ဦး၊ Project Co-directors -Max Chen, Aye Aye Zaw, Assistant Director - Shannon Kaw , Project Organizer - Rachel Chhek, Volunteers များဖြစ်ကြသော Dr.Thida Win, Ei Hnin Phyu, Norman Chan, Ryan Chan, Min Khant Kyaw, Nechi Hnin Htet, Pearl Khoo, Swe Swe Aye, KaiTamsin Bwor, Millennie Chen, Monica Yeo, Michael Chan တို့တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

SCBCA က လှူဒါန်းမည့်ပစ္စည်းများဖြစ်ကြသော စားစရာများ၊ ခြေအိတ်များ၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအတွင်းခံများ၊ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်း၊ စောင်၊ မိုးကာ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ Lotion, အိတ်၊ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုသုံး ပစ္စည်းအစုံအလင် စုစုပေါင်းတန်ဖိုး $1045.62 ကို ပံ့ပိုးလှူဒါန်းခဲ့သည်။ Passion Care Action သည် မြန်မာအမေရိကန်လူငယ်များ၏ အင်အားဖြင့် ၂၀၁၈ခုနှစ်ထဲက Los Angeles ရှိလူအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးအတွက် ပရဟိတလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နေသောအဖွဲ့ဖြစ်ပြီး ကလေးကင်ဆာဆေးရုံများအတွက် လက်ထိုး စောင်များ၊ အရုပ်ပွများကိုလည်း ယခု Project မတိုင်မီက ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ Covid ကာလတွင်လည်း လူငယ်အသီးသီး၏အိမ်မှာ ပစ္စည်းများပြုလုပ်ပြီး Covid စည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ပရဟိတလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

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
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
http://AsiaSupermarket.net
Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra, CA 91803
(626) 281-9772


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
FREEXRAYS FREEEXAM FREECONSULATION
www.SuperSmileDental.com

JJW
FOOD SERVICES CO.
Jimmy Myint
Cell: (626) 342-2273
JimmyMyint@jjwtradinginc.com
Green Mung Bean
Black Eyed Bean
Black Bean
Lablab Bean
Black Sweet Rice
Kidney Bean
Common Bean
White Rice
ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းချေိုပ် 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

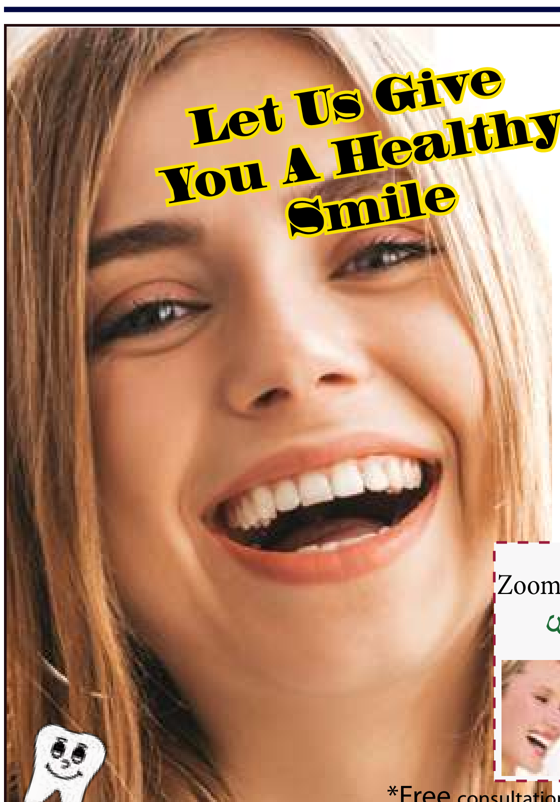
Rice & Noodles | Seafood & Meats | Sauces & Seasonings | Desserts & Sweets | Baking & Mixes | Fresh & Frozen | Households

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးရှိမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုန်းဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

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

Let Us Give You A Healthy Smile



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
ယခုဖြစ်တိုင်းပြီးယူလာပါက 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။

အိမ်ခြံမြေရောင်းဝယ်ခြင်းငှားရမ်းခြင်း၊ 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/