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

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

MONTHLY သတင်းစာ

မြန်မာ့ဂေဇက်
Myanmar Gazette

Sandar West
BRE # 01334160
RE/MAX HALL OF FAME
Cell: (909) 816 3257
Ad on Page A 13

FREE ကာမိုးသတင်းစာ

August 2023 | Vol. 11/Issue 8 | 32 Pages | 6701 De Soto Ave #236 Canoga Park CA 91303 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 176

L.A.မြို့ခံအနုပညာရှင်နဲ့အင်တာဗျူး ဂီတပညာရှင် ကိုမိုးညွန့် Page 7
Stop the Hate program မလိုချင်ပါသော ရန်လိုရှုမုန်းခြင်းမီးပွားစများ by SweSwe Aye Page 23
KaiTamsin Bwor Book Review Better Than the Movies by Lynn Painter Page 20
ဩဂုတ်လအလှပန်း Hnin Ei Shwe Yi Page 17
ညီ့ခက်ကျော် Taylor Swift ဟာ Artist အစစ်ဖြစ်တယ် Page 8
ဒေါက်တာကျော်မင်း Bloating ဗိုက်ထဲကမှန်တိုင်း Page 21
တိမ်မည်း Ask Experts ရောင်းထုတ်နည်းလမ်းများ Page 24
တိုင်းရင်းဆေး အုန်း Cocos nucifera linn. Page 26

Buffalo, NY ခွပ်ဒေါင်းအလံတင်ပွဲ

သတင်းနှင့်ဓာတ်ပုံ- Burmese Community Services

၁၄ ကြိမ်မြောက် ခွပ်ဒေါင်းအလံတင်ပွဲနှင့်၊ ၃၅ နှစ်မြောက်ရှစ်လေးလုံးနှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနားကိုNew Yorkပြည်နယ် Buffalo မြို့၌ ဩဂုတ်လ ၅ ရက်၊ ၂၀၂၃ နေ့တွင် အစဉ်အလာမပျက်ကျင်းပခဲ့ကြပါသည်။ ခွပ်ဒေါင်းအလံတင်ပွဲနှင့်၊ ရှစ်လေးလုံးနှစ်ပတ်လည် အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနားကို နှစ်စဉ် ဩဂုတ်လရောက်တိုင်း ကျင်းပခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပြီး မြန်မာပြည်ဒီမိုကရေစီအရေးလှုပ်ရှားမှုကို အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် "Burma Flag Day" အဖြစ် ၂၀၀၉ ခုနှစ်ကတည်းက မြို့တော်ဝန်ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ရေးထိုးပြီး ကြေငြာချက်ထုတ်ပြန်ခဲ့ကာ ၎င်းကိုယ်တိုင် မြို့တော်ခမ်းမရှေ့တွင် ခွပ်ဒေါင်းအလံကိုလွှင့်တင်ပေးခြင်း မိန့်ခွန်းပြောကြားခြင်းများကို နှစ်တိုင်းလိုလိုပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

"ယ္ခုလို သမိုင်းအစဉ်အဆက် လက်ဆက်ကမ်း ကိုင်စွဲလာခဲ့ကြတဲ့ တိုက်ပွဲဝင်ခွပ်ဒေါင်းအလံကို သက်ဆိုင်ရာအစိုးရရဲ့ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုမှုနဲ့မြို့တော်ဝန်ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ရေးထိုးကြေငြာချက်ထုတ်ပြန်ပေးတာ အလံလွှင့်တင်ပေးတာ မိန့်ခွန်းပြောကြားပေးတာတွေဟာ အမေရိကားတနိုင်ငံလုံးမှာရော ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာပါ အစောဆုံးဖြစ်တာကြောင့် မြို့တော်ဝန်ကိုယ်တိုင်ကရော ကျွန်တော်တို့ ဒီမိုကရေစီအရေးလှုပ်ရှားသူတွေကပါ ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ရပါတယ်" ဆိုပြီး မြန်မာ့အရေးလှုပ်ရှားသူကို Steven Sanyu က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြား ခဲ့သည်။

ယခုနှစ်ကျင်းပသည့်အခမ်းအနားကိုလည်း New York State Assemblymember Jon Rivera နှင့်၊ မြို့တော်ဝန်ကိုယ်စား ဒုတိယမြို့တော်ဝန် Dr. Callie Johnson တို့ကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ပြီး ခွပ်ဒေါင်းအလံကို လွှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် မိန့်ခွန်းပြောကြားခြင်းများကိုပါ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည့်အပြင်၊ နယူးယောက်ပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကိုယ်စား အေးရှန်း-အမေရိကန်ရေးရာ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးနှင့် အခြားပြည်နယ်များမှ နိုင်ငံရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများလည်း ပါဝင်တက်ရောက်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့အပြင် လူ့ဘောင်သစ်ဒီမိုကရက်ပါတီနှင့် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကျောင်းသားများဒီမိုကရက်တစ်တပ်ဦးတို့ကလည်း အစဉ်အလာမပျက် ဂုဏ်ပြုသဝဏ်လွှာများပေးပို့ခဲ့ကြသည်။

Berkeley,CA Burma Day နှင့် ၃၅နှစ်ပြည့် ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံ နှစ်ပတ်လည်အလံတင်အခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ- Gary Rocchio

California ပြည်နယ်၊ Berkeley မြို့ Civic Center Park Berkeley City Hall ရှေ့တွင် Burma Day နှင့် ၃၅နှစ်ပြည့် ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံနှစ်ပတ်လည်အလံတင်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၅ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်းတော်များအပါအဝင် ဘာသာပေါင်းစုံမှ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ San Francisco Bay Area နေ မြန်မာပြည်အရေးလှုပ်ရှားသူများ စုစုပေါင်း၆၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အလံတင်အခမ်းအနားကို Berkeley မြို့တော်ဝန်ကိုယ်စား ဒုတိယမြို့တော်ဝန်နှင့် ပြည်နယ်လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တို့လည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားသို့ Alliance for Democracy in Myanmar, Burmese American Democratic Alliance, Free Burma Action Committee- NorCal, Help Myanmar , Save Myanmar, မြန်မာ့အရေးဦးဆောင်လှုပ်ရှားသူများနှင့် တိုင်းရင်းသားများတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် မြန်မာစစ်အာဏာရှင်စနစ်ကို ဆန့်ကျင်ခဲ့သည့် သမိုင်းဝင်လူထုလှုပ်ရှားမှုကြီးကိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် Civic Center Park Berkeley City Hall ရှေ့တွင် ခွပ်ဒေါင်းအလံကို လွှင့်ထူခဲ့ပြီး မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင် အသက်ပေးခဲ့ကြသူ သူရဲကောင်းများကို ဂုဏ်ပြုခြင်းအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် PDF အလံများကို မြက်ခင်းပြင်တွင် စိုက်ထူခဲ့ကြသည်။ ၈၈၈၈ကာလတွင် မြန်မာပြည်တွင်းနေစဉ် ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့သူများကလဲ ၈၈၈၈ အမှတ်တရစကားများ၊ စစ်အာဏာရှင်ကိုဆက်လက်ဆန့်ကျင်ရေးအကြောင်းများဟောပြောခဲ့ကြသည်။

California ပြည်နယ်၊ Berkeley မြို့ သည် မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကိုဆန့်ကျင်ပြီး ဒီမိုကရေစီရေးအတွက်လှုပ်ရှားခဲ့ကြသည့် ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံကြီးကို အသိအမှတ်ပြုသည့်အနေဖြင့် ၂၀၀၈ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၈ရက်ကို Congresswoman Barbara Lee လက်ထက်တွင် Burma Day အဖြစ် တရားဝင်သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး နှစ်စဉ်ခွပ်ဒေါင်းအလံ လွှင့်တင်ခဲ့သည်။

Summer Musical Night ရန်ပုံငွေဂီတပွဲ

Summer Musical Night-NYC ရန်ပုံငွေဂီတပွဲ မြန်မာနိုင်ငံအရေးပေါ်လိုအပ်နေသောနေရာများကိုလှူဒါန်းသွားရန် ရန်ပုံငွေအတွက် Summer Musical Night-NYC ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ဩဂုတ်၁၉၊ ၂၀၂၃က New York မြို့ရှိ Queens Theater တွင် ညနေ၄နာရီမှည၉နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ New York ဒေသခံ Spring Revo Music Band ၏တီးခတ်မှုဖြင့် အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် တေးသံရှင် မီမီဝင်းဖေ၊ ရန်ရန်ချမ်း (ACID) , DJ Wine, Ninzi May, Melody world မှ ကျော်သီဟ၊ သရုပ်ဆောင် မြတ်နိုးအေး၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် သီဟ တို့က တေးသီချင်းများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေတေးဂီတပွဲကို NYCBC (New York City Burmese Community) ကဦးစီးစီစဉ်ခဲ့ပြီး ပရိသတ်၄၀၀ခန့် အားပေးခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

Ko Ko Nyein
Broker
818-383-2986
DRE Lic 01504276
Ad. on Page A5

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း ၊ သွားဆေးခန်း

635, E. Garvey Ave
Monterey Park
CA 91755
(626)288 6622

IRN INTERNATIONAL REALTY NETWORK

PEARL KHOO 王珍珍
Realtor®
Serving California since 1986
(626) 203-8966
pearl.tt.khoo@gmail.com
DRE #00908574
"I speak Burmese, Mandarin, Cantonese,Taiwanese and English."

မြန်မာ့ ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံနေ့ ၃၅နှစ်ပြည့်အကြိုအခမ်းအနားကို New York မြို့ Time Square တွင် ဩဂုတ်၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ညနေ၄နာရီမှ၆နာရီထိကျင်းပခဲ့ရာ အခမ်းအနားကို အလေးပြုခြင်းသုံးရပ်နှင့်စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ၈၈၈၈ နှင့်ပတ်သက်သောတော်လှန်ရေးအမှတ်တရစကားများ၊ သံမိဋ္ဌာန်များ၊ စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကို ဆက်လက်ဆန့်ကျင်သွားမည့်အကြောင်းများကို အစီအစဉ်အလိုက် မြန်မာ့အရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများက ပြောခဲ့ကြသည်။ တော်လှန်ရေး ကဗျာသရုပ်ပြအစီစဉ်ကို အဆိုတော် ကျော်သီဟမှရွတ်ဆိုပြီး NYCBC အဖွဲ့ဝင်များမှ သရုပ်ဆောင်ကာ တင်ဆက်ပြသခဲ့ သည်။ အခမ်းအနားသို့ New York မြို့အနီးတဝိုက်မှ မြန်မာတိုင်းရင်းသား၃၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ကြွေးကြော်သံများ၊ တော်လှန်ရေးသီချင်းများ သီဆိုခဲ့ကြသည်။

EMS နှင့် မိတ်ဖက်မီဒီယာ များဆွေးနွေးပွဲ

Ethnic Media Services နှင့်မိတ်ဖက်မီဒီယာများဖြစ်ကြသော Al Enteshar Newspaper Filipino Press, Hispanic Lifestyle Immigrant Magazine, Indian Voices, Myanmar Gazette, Nguoi Viet US Express News တို့ကစီစဉ်သည့်San Diego ရှိဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများတွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲ အခမ်းအနားကို ဩဂုတ်၃၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က Bostonia Community Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲသို့ ဗီယက်နမ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ မြန်မာ၊ Hispanic,Native Americans ဌာနေရေခံမြေခံအမေရိကန်များ၊ အိန္ဒိယ၊ အာဖဂန်နစ္စတန်၊ ဂျူး၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းလူမျိုးများကို ကိုယ်စားပြုသော မီဒီယာများ၏ ထုတ်ဝေသူ၊အယ်ဒီတာချုပ်၊အယ်ဒီတာ နှင့် အဖွဲ့အစည်းကိုယ်စားလှယ်များ စုစုပေါင်း၅၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ခရစ်ယာန်၊ မွတ်စလင်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကိုယ်စားလှယ်များကိုလဲ ဖိတ်ကြားခဲ့ရာ San Diego ရှိ သဟပုညကာရီကျောင်းတိုက်မှ အရှင်ပညာသာမိလည်း တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအဖြစ် EMS မှ Julian Do က ဆောင်ရွက်ခဲ့ကာ လက်ရှိUS တွင်လူမျိုးစုများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် လူမျိုးစုတခုနှင့်တခုကြား တင်းမာမှု၊ အာရှသားများအားပစ်မှတ်ထားပြီး ရွံရှာမုန်းတီးမှု၊ တိုက်ခိုက်မှုများကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြ၍ ဌာနနေရေခံမြေခံအမေရိကန်တို့က ယင်းတို့၏ဘာသာစကားများ တဖြည်းဖြည်းချင်းပပျောက်သွားမည့်အခြေအနေအခက်အခဲများကိုဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

ဘာသာပေါင်းစုံကိုယ်စားလှယ်များကလည်း မိမိတို့ဘာသာတရားအလိုက် မေတ္တာတရားနှင့်ငြိမ်းချမ်းခြင်းလမ်းစဉ်များကို တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ တဦးနှင့်တဦး အပြန်အလှန်လေးစားမှု၊ ချစ်ခင်မှုများတည်ဆောက်ရမည့်နည်းလမ်းများ၊ ပြဿနာများကြုံတွေ့လာပါက အတူတကွပူးပေါင်းဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ၊ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရသောအခက်အခဲများအကြောင်းကို တဦးချင်းစီ၊ တအုပ်စုစီက ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး နေ့လယ်စာအတူသုံးဆောင်ခဲ့ကြသည်။

World Arakanese Organization (WAO) က ဦးစီးကျင်းပသော ရခိုင်ပြည်နယ်ရှိ Cyclone Mocha သဘာဝဘေးဒဏ်ခံနေရသူ ဒုက္ခသည်များအတွက် လူသားချင်းစာနာမှုကူညီထောက်ပံ့ရေး ရန်ပုံငွေအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၂ရက်၊ မနက်၉နာရီမှ ညနေ၃နာရီခွဲအထိ Performing Arts Center of Baldwin Park, California တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်ပိုင်း၉နာရီမှ၁၁နာရီထိ စေတနာရှင်များက ရှမ်းအစားအစာ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ကုန်ခြောက်များ၊ ကောက်ညှင်းထုတ်၊ မုန့်လက်ကောက်၊ ငါးမုန့်ကြော်၊ ပဲကြော်၊ နန်းကြီးသုတ်အစရှိသော မြန်မာအစားအစာများကို ဈေးဆိုင်ခန်းများဖွင့်ကာရောင်းချပေးခဲ့သည်။ ဈေးဆိုင်ခန်းများ ကူညီစီစဉ်ပေးသူမှာ ကိုယဉ်ထွေးဖြစ်သည်။

မနက်၁၁နာရီမှစပြီး ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်ကို ကျင်းပခဲ့ရာ M Music Band, The Native Legends, Khin Soe (Aurora), DW Band. Pipe Line Band တို့က တေးဂီတတီးခတ်ပေးခဲ့ပြီး အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် ဦးစိန်လှိုင်(ဆန်ဖရန်စစ်စကို၊ တေးသံလှိုင်Entertainment) နှင့် သမီးမဖြူဖြူလှိုင်တို့က အခမ်းအနားအစီအစဉ်ကြေငြာသူများအဖြစ် မေတ္တာဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် To Page 20

Southern California Burma Chinese Association ၏အစည်းအဝေးကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၃ က Monterey Park ရှိ အသင်းတိုက်တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဥက္ကဋ္ဌသစ်အဖြစ် Mr. Eng Tan ကို ဥက္ကဋ္ဌဟောင်း Mr. Ricky Lu ကလွှဲအပ်ပေးခဲ့သည်။

Southern California Burma Chinese Association သည် တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားတွင်နေထိုင်လျက်ရှိကြသော မြန်မာပြည်ဖွားတရုတ်ဗမာအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် လူငယ်များ၏ ပရဟိတလုပ်ငန်းများကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်း၊ ပညာထူးချွန်သူများကို နှစ်စဉ် ပညာရည်ချွန်ဆုချီးမြှင့်ခြင်း၊ သက်ကြီး Seniors များအတွက် သီးသန့်အဖော်မဲ့မှုများမဖြစ်ရန် ထိုက်ကျိနှင့် အကများကို အသင်းတိုက်တွင် အပတ်စဉ်စုဝေးပြုလုပ်စေခြင်း၊ နှစ်စဉ်တရုတ်နှစ်သစ်ကူးညစာစားပွဲအခမ်းအနားကျင်းပခြင်းများကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

Time Square, NYC ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံနေ့ ၃၅နှစ်ပြည့်အကြိုအခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

Photo: Myanmar Gazette

WAO ၏ Cyclone Mocha ရန်ပုံငွေအခမ်းအနား

Photo: WAO

SCBCA ဥက္ကဋ္ဌသစ်လွှဲပြောင်း

Photo: kAi

https://www.focuseyecenterla.com

https://www.gratitudevision.com

မပေါက်

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်မှာကျရောက်တဲ့ မပေါက်ရဲ့ မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

ကိုခင်စိုး

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၈ရက်နေ့ ကိုခင်စိုး(Aurora) LA ရဲ့မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ဂီတအနုပညာလုပ်ငန်းများကို လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ကိုင်နိုင်ပါစေ။

California မှ ဂီတမိတ်ဆွေများ၊ ပရိသတ်များ

Hongsa Mon

ချစ်ခင်ရပါသော အစ်မ Hongsa Mon ရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၆ရက်နေ့မွေးနေ့မှသည် ချစ်ခင်ပွန်း ကိုမျိုးမွန်ဝင်း၊ သမီးကြီး အိန္ဒြေ၊ သမီးငယ် J မွန် တို့နဲ့အတူ ပျော်ရွှင်သောနေ့ရက်များကိုဖြတ်သန်းပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ပါစေ။

Myanmar Gazette

Sophia Moe

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၂၆မှာကျရောက်တဲ့ Sophia Moe (မစိုးမိုး)ရဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး ချစ်ခင်ပွန်းကိုထိန်လင်း၊ သားလေးရှိုင်းတို့နဲ့အတူ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ဆက်ပြီး ပြုနိုင်ပါစေ။

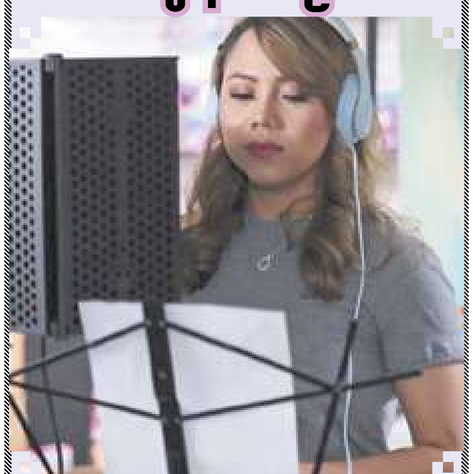
Los Angeles မှ သူငယ်ချင်းများ

ဇယ်ဝ

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၅မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ တေးသံရှင်ဇယ်ဝရဲ့မွေးနေ့နဲ့ မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ကြောင့် မွေးနေ့၁၂၀ထိ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာ၊ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်စုံပြီး သီချင်းတွေပျော်ရွှင်စွာ ဆက်ဆိုနိုင်ပါစေ။

USမှပရိသတ်များနဲ့မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ

သွန်းသံစဉ်



၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၃မှာကျရောက်တဲ့ တေးသံရှင်သွန်းသံစဉ်ရဲ့မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒများအားလုံး ပြည့်စုံပြီး ဘုရားသခင်ကောင်းကြီးကို မွေးနေ့၁၂၀ထိ ရရှိပါစေ။

US မှ ပရိသတ်များ၊ မိတ်ဆွေများ

မမသန္တာ

ချစ်သော မမသန္တာရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ ၂ရက်နေ့ မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာပြီး လိုရာဆန္ဒတွေ တလုံးတဝပြည့်စုံပါစေ။

California မှ ညီအစ်မများ

မင်္ဂလာ ဦးဆုတောင်း

ဇူလိုင် ၂၉၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က California ပြည်နယ်၊Temple City Baptist Church တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် သတို့သား Dau Zaung Tangbau Lasaw(a.k.a)Tin Maung Yin နှင့် သတို့သမီး Z Gyung Lam (Yoma Restaurant, Monterey Park ပိုင်ရှင်) တို့ရဲ့ မင်္ဂလာညည့်ခံပွဲနဲ့ ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းအခမ်းအနားမှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ဘုရားသခင်ကောင်းကြီးများရရှိပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေ။

LA ကမိတ်ဆွေများနဲ့ Yoma Restaurant ချစ်သူများ

https://www.sushimachines.com

http://www. ? .com

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား

ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..

ပေါချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .

ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .

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

တိုင်ပင်ရန်။ ။ကိုခိုင်

kai@thakhin.com

(213) 422 2307

ဒန္တာ၊ သုခ်၊ 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။

မြန်မာအကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော Myanmar Gazette

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄၊ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံခဲ့သည်။မြန်မာဂေဇက်သည်မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့်သက်တမ်း အကြာဆုံးစာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကိုLos Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖေါ် ပြခဲ့သလို ကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP)သတင်းဌာန ကလည်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်၊

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

NEW YORK LIFE

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဩဂုတ်လ ၂၀၂၃

ဩဂုတ်လသည် သမိုင်းဝင်ရှစ်လေးလုံးအရေးတော်ပုံကြီး၏ ကျောက်စိမ်းရတု-၃၅နှစ်ပါတ်လည်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာ့သမိုင်းကို ကြည့်လျှင် စုက္ကတေးမင်း၏ "ညီသားနောင်မယ်"စကားအကြောင်းပြု သတ်ဖြတ်အာဏာလုခဲ့သော ပထမမြန်မာနိုင်ငံတော်တည်ထောင်သည့် အနော်ရထာ(ဩဂုတ် ၁၁ ၁၀၄၄ နန်းတက်)မှသည် ယခုအထိ လက်နက်အင်အားအားကိုးဖြင့် အာဏာသိမ်းသည့် ဓလေ့ဖြင့်သာသွားနေသည်ကိုတွေ့ရမည်။

သက်ဦးဆံပိုင်ဘုရင်ရာထူးအား လွန်စွာကြီးမြတ်အာဏာစွမ်းထက်လွန်းပုံ ဆွဲတင်ထားရကား လူတိုင်းလိုချင်သောအိပ်မက်နေရာရယ်ပါ။ ထိုမျှ ကြီးမြတ်သောနေရာသည် အင်အားပါဝါရှိသည်နှင့် လုယူသိမ်းပိုက်ရန်လည်းလွယ်လွန်းလှ၏။ ဘုရင်ကိုသတ်လျှင် ဘုရင်ဖြစ်နိုင်သည်။ စစ်အင်အား စည်းလုံးစုဆောင်းပြီး တထီးတနန်းတည်ထောင် ဘုရင်တက်လုပ်နိုင်သည်လည်းရှိ၏။ မြန်မာနောက်ဆုံးကုန်းဘောင်မင်းဆက်ဟူသည် မုဆိုးဖိုရွာသူကြီးဦးအောင်ဇေယျမှ နန်းထောင် အလောင်းဘုရားဘွဲ့ခံ ဘုရင်လုပ်ခြင်းမှ စခဲ့သည်မဟုတ်ပါလော။ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခြင်း မျိုးရိုးစဉ်ဆက်လိုက်ခြင်းမရှိ/မင်းဆိမင်းသွေးမလို။ ရဲလျှင်မင်းဖြစ်၏။ ဘုရင်လည်းရှုးနိုင်သည်။ ၂၀ရာစုတွင်လည်း ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းကိုသတ်၊ ဦးနုဆီကသိမ်း၊ မူးကြီးစောမောင်ကိုအရူးလုပ်၊ သိမ်းသည်ကိုထိန်းသည်ပြောတို့ဖြင့် ၂၁ရာစုအထိ မြန်မာ့သမိုင်းဘီးသည် သဏ္ဍာန်တူ ပုံမှန်လေးလည်နေလေသည်။

သမိုင်းကို Reverse engineering လုပ် ပြောင်းပြန်ဖြုတ်ထုတ်ဖွင့်ရှာကြည့်ပါအံ့။

အနန္တော အနန္တငါးပါး

အနန္တော အနန္တငါးပါးဟူသည် ဘုရားဟောမဟုတ်ပေ။ ပဋိကတ်သုံးပုံ - နိကာယ် သုတ္တန်တွင်မပါ။ ထိုသို့ သုံး၍မကုန် ဆပ်၍မခန်းဖြစ်အောင် ကျေးဇူးကိုဖန်တီးသွပ်သွင်းခဲ့သူတို့မှာ ရှေးဗမာဆြာကြီးများဖြစ်ပုံရသည်။ ရတနာသုံးပါးကို မှီ၍ ဆရာများက ဘုရားနှင့်တဂိုဏ်းထဲဝင်လိုရကား မည်သူမှငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းဌါမတတ်သာသော မိဘကိုပါ တွဲထည့်၍ အနန္တော အနန္တငါးပါးဟုဖန်တီးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီဘဝရောက်ပြီးနောက် အင်္ဂလိပ်တို့သည် နယ်နမိတ်အတိအကျပိုင်နက်မြေနှင့် အစိုးရရုံးစနစ် ဘဏ္ဍာရေး ပညာရေး ကျန်းမာရေးတို့ကို နိုင်ငံတော်အဆင့်ရောက်အောင် စနစ်တကျ ပြုခဲ့ကြသည်။ အစပထမ ပညာရေးစနစ်မှာ ခရစ်ယန်သာသနာပြုဘုရားကျောင်းများမှစပေရာ ခရစ်ရှန်တို့သည် လူသားအချင်းချင်းဦးညွှတ်ကိုးကွယ်ခြင်းမပြုရသဖြင့် မြန်မာတို့၏ အနန္တော အနန္တငါးပါးတို့လျော့ပါးသွားဟန်ရှိသည်။ လွတ်လပ်ရေးနှင့်အတူ အမျိုးဘာသာသာသနာ ဘုရင်ရူးစိတ်နှင့် အနန္တောအနန္တတို့ပြန်ခေါင်းထောင်လာပါသည်။

လူလူချင်း ဆွဲစားသွားသည်မှာ အနန္တ ကျေးဇူးရှင်ဆိုကာ ကျေးဇူးကို ပဏာမထား ယူနစ်စံနှုန်းအတိုင်းအတာထားသည့်ဓလေ့ဖြစ်လေ၏။ ကျေးဇူးရှိမှ ကျေးစွတ်သည်။ ကျေးဇူးဆပ်။ ကျေးဇူးကန်း။ ကျေးဇူးခံကျေးဇူးစား စသသည့်တို့ဖြင့် ကျေးဇူးကို ထုထည်ပမာဏဖြင့်ထင်ဟတ်ပြသည်။ အနောက်နိုင်ငံများ၏ Thank you တွင်ထိုသို့ ပမာဏမရှိ။

ထိုမှသည် အနန္တော အနန္တငါးပါးဟူ၍ သက်ရှိပုထုဇဉ်လူသားတို့ပါဝင်နေသော ကျေးဇူးတော်ကို ဆပ်၍မကုန် သုံး၍မခန်းဇတ်လမ်းရောက်သတည်း။ ရှင်းပါအံ့။ အနန္တကျေးဇူးဂုဏ်ရှင်ငါးပါးတွင် ဘုရား(ဗုဒ္ဓ)၊ တရား(ဓမ္မ)၊ သံဃာ(ဘုန်းကြီး/ရဟန်း)၊ မိဘ(မာတာပိတု)၊ ဆရာ(အာစရိယ) ဟူ၍ ပါဝင်ပေရာ ထိုအထဲတွင် သာမန်ပုထုဇဉ်လူသားဖြစ်နေနိုင်သူ ဘုန်းကြီး၊ မိဘနှင့်ဆရာတို့ပါဝင်သည်။

မူလ"ဂုဏ်"ဆိုသည်တွင် "ဂုဏ - အထင်အရှားပြခြင်း"အဓိပ္ပါယ်ရှိသဖြင့် ဆိုင်ရာလူပုဂ္ဂိုလ်နှင့်တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ရာဖြစ်သော်ငြား "ကျေးဇူး"တွဲထည့်ခြင်းဖြင့် အများ/အခြားသူတဦးနှင့်သက်ဆိုင်ခြင်းသို့ရောက်၏။ "ကျေးဇူး"ဟူသည် အနက်အားဖြင့် "တဦးက တခြားတဦးအပေါ်တွင်ပြုသော အကျိုးကောင်းမှု ကောင်းကျိုး"ကိုခေါ်ပေသည်။ ကျေးဇူးကိုအနန္တ-အဆုံးမရှိနှင့်တွဲလိုက်ရကား အဆုံးမရှိဆပ်ရမည်ဖြစ်သော ပမာဏသို့ရောက်ပါလေသတည်း။

ဘုရားဟောဟူ၍ ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါး ထုတ်ပြစောတကတက်စရာရှိသည်။သို့သော် .. ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါးဟူ၍လည်း သင်္ဂါယနာတင်ကျမ်းဂန်များတွင် မလာ။ သုတ် အင်္ဂုတ္တရကထာဋီကာတို့တွင် တိုက်ရိုက်မရှိချေ၊ တေမိယသုတ်မှ မိတ္တကို ခင်ပွန်းဟု ဘာသာပြန်ကာဖော်ပြနေခြင်းများသာဖြစ်ပါ၏။ ရတနာသုံးပါးနှင့်သာ လွန်စွာလုံလောက်နေပါပြီ။

သက်ရှိလူသားသို့ ပူဇော်ပွဲများ

ဆရာဟူသည် ပညာသင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေသူသာဖြစ်၍ တပည့်တို့သည် သူ၏အလုပ်ရှင်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ အာစရိယဂုဏ်ဟူသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်ရှိသင့်ပါသည်။ ထို့အတူ နိုင်ငံရေးသမားဂုဏ် ငွေကြေးပညာရှင်ဂုဏ် ဟက်ကာဂုဏ် ဂုဏ်ကိုယ်စီရှိကြ ရှိသင့်လှသည်။

ယဉ်ကျေးမှုမျက်နှာဖုံးတပ်ကာ ပြုလုပ်ကြသော အာစရိယပူဇော်ပွဲများဟူ၍ရှိသေး၏။ ကမ္ဘာ့သာသနာကြီးအများစုမှာ လူလူခြင်းကိုးကွယ်ဦးညွှတ် ပူဇော်ကန်တော့မှုကို တားမြစ်သည်။ လူဦးရေ၏၇၀ရာခိုင်နှုန်းကျော်သာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ရှိသောမြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိုသို့ လူလူချင်း ပူဇော်ကန်တော့ပွဲ ကျင်းပခြင်းသည် အခြားသာသနာဝင်များကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းရယ်သာ။ ဤသို့ဖြင့် ဂိုဏ်းဖွဲ့လာဘ်လာဘထိုးခြင်းတမျိုးသာလျှင်ဖြစ်နေပြီး ထိုမှသည် ပညာရေးစနစ်အား ဖျက်ဆီးမှုဖက်ရောက်သွားကြပေလိမ့်။ ကျောင်းသား၏ စာသင်ခန်းဆိုင်ရာ အမှတ် အဆင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ကို ကိုင်ထား/ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိသော ဆရာ(သို့)ဝန်ထမ်းမှ အဆိုပါပူဇော်ကန်တော့ပွဲများသို့တက်ရောက်ခြင်းအား Ethics ဆိုင်ရာဆရာကျင့်ဝတ်နှင့်ညီသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ကြမည်ကားမဟုတ်။

တကျောင်းထဲ တတန်းထဲပညာသင်သားများ အကြောင်းရှာပြယုဂ်ထား တွေ့ဆုံပွဲလုပ်လိုပါလျှင် ဆရာအခြေမပြုပဲ သီးသန့်ကျေညာလုပ်သင့်သလို ထိုအတွက် ပညာရေးစနစ်ထဲတွင် ကျောင်းသားချင်းတွေ့ဆုံနှီးနှောခွင့်ရနိုင်မည့် အခွင့်အလန်းများဖေါ်ထားသင့်သည်။ အလယ်တန်းမှသည် တက္ကသိုလ်အထိ စာသင်သားအခြေပြု Formal, Homecoming, Grad Night, Prom, Alumni တို့သည် မြန်မာပညာရေးတွင် ရှိသင့်သည်များပါ။ ချို့ငဲ့သော ပင်စင်စားဆရာဟောင်းများအား ပြန်ကြည့်စောင်မလိုပါလျှင် ရန်ပုံငွေထောင် အဖွဲ့အစည်းဖွဲ့ စနစ်တကျလုပ်သင့်ပါသည်။ နိုင်ငံရေးစနစ်တွင် ပညာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် အထူးလူမှုဖူလုံရေးစနစ်ထည့်သွင်းရန်ကြိုးစားလုံ့လစိုက်သင့်သည်။

အစွန်းကိုရှောင်တာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ

သို့ဆိုပါလျှင် ဆရာတို့ကို လခစားဟူ၍ အပေါ်စီးဆက်ဆံ အနိုင်ကျင့်ကြမည်လော။ မြန်မာတို့အတွက် ဤမေးခွန်းအမြဲထွက်ပေါ်လာသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဓလေ့အရ အစွန်းနှစ်ဖက်စီဖမ်း တွေးကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ မြန်မာတို့သည် အဖြူမဟုတ်လျှင် အမဲဟု အစွန်းတန်းယူဆတတ်ကြသည်။ ကြားထဲမှ ရောင်စုံသက်တံ့ကိုမေ့ထားလေ့ရှိသူများပါ။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဟူသည် အလယ်အလတ်လမ်းမဟုတ်ချေ။ အစွန်းနှစ်ပါးကို ဖယ်ရှောင်ခြင်းဖြစ်ပါ၏။

အောက်တိုဘာ ၅ရက်နေ့သည် ကမ္ဘာ့ဆရာများနေ့ (World Teacher's Day) ဖြစ်သည်။ အမေရိကား၏ကျောင်းများတွင်လည်း National Teacher Appreciation Day ဟူ၍ မေလ၏ ပထမပါတ် အင်္ဂါနေ့ရှိသည်။ ဆရာများကို အသိအမှတ်ပြုကြလက်ဆောင်ပေးကမ်းကြသည်ဖြစ်ပါ၏။ ဆရာသည် ဆရာအလုပ်လုပ်နေသမျှ ကျောင်းသား/တပည့်များကလည်း ကျေးဇူးဟူ၍ ပမာဏထားဆပ်ရန်လည်းအကြောင်းမရှိ ။ ဆရာအဖြစ်ကို အသိအမှတ်ပြုကြ ချစ်ကြသည်သာ။ ကျေးဇူးဟူသော အပေးအယူယူနစ်မပါ ဆရာ/တပည့်ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ချစ်ကြသင့်သည်သာ။ အမေရိကားတွင် မိဘ၊ ဆရာကို အနိုင်ကျင့်စော်ကားသူများကိုတွေ့ရမည်မဟုတ်ချေ၊ ဥပဒေဖြစ် ထိရောက်စွာထိမ်းထားကာ သက်ကြီးကိုနှုတ်/ကိုယ်အားဖြင့် စော်ကားမှုသည် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်။ မိဘ ဆရာတို့၏ဂုဏ်ကို အပြန်အလှန်လေးစားသမှုဖြင့် သာမန်လူမည်သူမျှ မကျူး။

ယဉ်ကျေးမှုတော်လှန်ရေး

ကျေးဇူး အနန္တောအားဖြင့် မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း မိဘ၊ဆရာစသဖြင့်သက်ကြီး၊ ဝါကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ ပိုမိုမြင့်မားသောလူမှုရေး အာဏာပိုရှိသော အဆင့်အတန်းများသို့ရောက်ရှိကုန်သည်။အနန္တော အနန္တငါးပါးဟူသည် သက်ရှိလူသားအချင်းချင်း ခွင့်တူညီမျှမှုကိုခွဲခြားအာဏာရှင်မွေးထုတ်ခြင်း၏ မူလအမြုတေဓလေ့ရယ်ပါ။ လူသားအချင်းချင်း ရှိခိုးပူဇော်မှုဖြစ်စေသဖြင့် အခြားဘာသာဝင်များပါဝင်ခွင့်မရ ဗုဒ္ဓတရား၏ "ဗောဓိပက္ခိယကဂုဏ်တော်"ကို ဆန့်ကျင်နေသည့် ဗုဒ္ဓသာသနာပြုခြင်းအတွက် "ဆွဲချ"လည်းဖြစ်ပါ၏။

မြန်မာမျိုးဆက်အဆင့်ဆင့်တို့ အာဏာရှင်စနစ်ကို တော်လှန်ခဲ့ကြသော်ငြား မအောင်မြင်နိုင်ဖြစ်နေလေသည်။ ထိုးဖေါက်အောင်မြင်သွားသူများမှာလည်း အဆိုပါကိုးကွယ်ခံ အသိုင်းအဝိုင်းသို့ရောက်သည်နှင့် သည်ပုတ်ထဲမှပဲဖြစ်ကြကာ သမိုင်းဘီး၏ဒေါက်တိုင်များဖြစ်ကြကုန်၏။ ယခုနွေဦးတော်လှန်ရေးသည် မျိုးဆက်သစ် GenYနှင့် GenZတို့၏ ရုန်းကန်ခြင်းအလှည့်ပါ။ ဤမြေ ဤလေ ဤနိုင်ငံတော်အတွက် နောက်ဆုံးရုန်းကန်မှုဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ မျိုးဆက်သစ်တို့သည် အင်တာနက်အစွမ်းဖြင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာများမှနေ၍ ဒိဗ္ဗစက္ကု နတ်အာရုံတို့ရကာ ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှုများ နိုင်ငံရေးစနစ်များ ဘာသာရေးအယူများကို ဆရာမလို အာစရိယဂုဏ် အနန္တမပါ သိနိုင်သင်နိုင်ကြပါပြီ။

တိုးတက်ပြီးသော တိုးတက်လာနေသော နိုင်ငံကြီးများကဲ့သို့ ဖြစ်လိုပါသလား။ ထိုထိုလူမျိုး နိုင်ငံသားတို့၏ ဓလေ့ အကျင့် ပညာရေးတို့မှစကြရမည်။ ၁၉၄၇ ခု၊ ဇူလိုင်လ ၁၃ ရက်နေ့၊ ရန်ကုန် မြို့တော်ခန်းမ၌ ကျင်းပသောပြည်သူ့အစည်းအဝေးကြီးတွင် ပြောကြားသော ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ နောက်ဆုံးမိန့်ခွန်းအရကောက်လျှင် "ကျနော်တို့ဒီတိုင်းပြည်မှာ လွတ်လပ်တဲ့အခါမှာလဲ ယိုးဒယားပြည်လိုဖြစ်ချင်သလား။ တူရကီပြည်လိုဖြစ်ချင်သလား။ အိုင်ယာလန်ပြည်လိုဖြစ်ချင်သလား။ ယူနိုက်တက်စတိတ်အမေရိကားလို ဖြစ်ချင်သလား။ အင်္ဂလိပ်ပြည်လို ဖြစ်ချင်သလား။ ဆိုဗီယက် ယူနီယံလို ဖြစ်ချင်သလား။ "ဟူ၍သာ။

ဖြစ်ချင်လျှင် အာဏာရှင်- အင်အားသာသူနေရာ/အာဏာယူစနစ်ကို အရင်ဆုံးချေဖျက်ကြရမည်။ ရှေးဓလေ့အရ လူသားအချင်းချင်း အသာပစားပေးထားခြင်းကို ပယ်ချရမည်။ တော်လှန်ကြရမည်မှာ မှားယွင်းသော အိုနွမ်းဟောင်းမြေ့နေသည့် ခေတ်/စနစ်တို့နှင့်မညီသည့်ဘာသာရေးမျက်မှာဖုံးတပ် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့တို့ဖြစ်သည်။

ခေါင်းစဉ်မှာ ယဉ်ကျေးမှုတော်လှန်ရေးဖြစ်သည်။ သမိုင်းဘီးတို့အထပ်ထပ်မလည်စေရန်နှင့် အဆိုပါ သံသရာမှရုန်းထွက်နိုင်ကြပါရန် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတော်လှန်ရေး ခေါ်လိုက်ပါသတည်း။

တော်လှန်ရေးကို တဦးစီက သင့်အိမ်တွင်းမှ စကြပါလေ။

အကျယ်ဆွေးနွေးလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/241762/

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။

KOKO NYEIN
Broker
DRE # 01504276

Tel: (818) 383-2986 (DIRECT)
FAX: (661) 360-9514
Email: kowillrealty@gmail.com

NMLS ID 360088

အိမ်မြေဈေးတွေ.. တက်လာကြပြီ...

- သင့်ကိုယ်ပိုင်အိမ်မြေကိုရောင်းလိုပါရင် **ရက်၃၀အတွင်း**ရောင်းထွက်သွားအောင်ဝန်ဆောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- မရောင်းလိုသေးရင်လည်း ရှိနေတဲ့အိမ်တန်ဖိုးကနေ **ငွေအပိုထွက်လာအောင်** ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီငွေပိုငွေလျှံလေးနဲ့
- **အကြွေးတွေဆပ်မလား၊**
- **ကားဖိုးကြွေးကျန်အပြီးချေမလား၊**
- **သားသမီးကျောင်းစရိပ်ရှင်းပေးမလား၊**

ကျနော်ကိုကိုငြိမ်းကိုမေးပါ။ကူညီပါရစေ။

NEW STATED INCOME PROGRAMS

Income မပြနိုင်သော မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
Our No income documentation programs
- 12 months Bank Statements = 70% LTV, self-employed only.
- Investment Home = 60% LTV, self-employed or wage earner.
- Owner Occupied =70 % LTV, self-employed or wage earner.
- W2 Only Program, No Tax returns = up to 95 % LTV.

Call me @ (818) 383 2986
for Stated Income Programs

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။

Protecting Health Care Benefits for 15.5 Million--California Committed to Keeping Medi-Cal Enrollees Insured

8/15/23 - EMS and California Black Media present a California Ethnic Media News Briefing

EMS(Ethnic Media Services) နှင့် California Black Media တို့ကစီစဉ်သည့် California Department of Health Care Services ၏ Medi-Cal စာရင်းဝင်သူများ ပြန်သက်တမ်းတိုးဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့သတင်းအချက်အလက်များအတွက်ဆွေးနွေးခြင်း အစီအစဉ်ကို ဩဂုတ်၁၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မနက်၁၁နာရီက ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ Yingjia Huang, Deputy Director of health care benefits and eligibility,Department of Health Care Services, Jessica Altman, CEO, Covered California, Rosario Arreola Pro, COO at the California Rural Indian Health Board, Inc., Louise McCarthy, CEO of Community Clinic Association of LA County, Dr. Seciah Aquino, ED, Latino Coalition for a Healthy California, Mayra Alvarez, President of Children's Partnership တို့က ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မေလထိ Medi-Cal စာရင်းဝင်သူပေါင်း၁၅.၅ သန်းခန့်ရှိရာ ၎င်းတို့ထဲမှ သုံးပုံတပုံကို အကျုံးဝင်မှုဆက်ရှိရန် ပြန်လည် သုံးသပ်စိစစ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။ ထိုသို့ပြန်လည်စိစစ်သုံးသပ်ခြင်းများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခွင့်အလမ်းနည်းသောလူများတွင် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိမည်ကို ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအမှုဆောင်များ၊ လူထုအခြေပြုအသင်းအဖွဲ့များမှခေါင်းဆောင်များက ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး California တွင်နေထိုင်ကြသူများသည် Medi-Cal ကျန်းမာရေးအာမခံဆက်လက်ရရှိဖို့ ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

Yingjia Huang, deputy director of Health Care Benefits and Eligibility for the California Department of Health Care Services (DHCS) က ဩဂုတ်လ၇ရက်နေ့တွင် DHCS ကထုတ်ပြန်ခဲ့သော ဇွန်လတွက်ပြန်လည်စိစစ်သုံးသပ်ခဲ့သော Medi-Cal စာရင်းအချက်အလက်များကိုဆွေးနွေးခဲ့ရာ ပထမလဖြစ်သော ဇွန်လတွင် Californians တစ်သန်းကျော်အနက် အကျုံးမဝင်ပယ်ဖျက်ခံသူပေါင်း ၂၁%(သို့) ၂၂၅၂၃၁ဦးရှိကြောင်း တင်ပြခဲ့သည်။ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မေလထိ တောက်လျှောက်တလစီတွင်လည်း လူတသန်းကျော် အသစ်ပြန်လျှောက်ရာတွင် ထိုပမာဏနည်းတူ ပယ်ဖျက်ခံရဖွယ်ရှိသည်ဟု DHCS ကခန့်မှန်းထားကြောင်းနှင့် ဇွန်လတွင် ပယ်ဖျက်ခံရသူများမှာ ထက်ဝက်ကျော်ခန့်မှာ ဟစ်စပန်နစ်ရှ်များ၊ ၁၆%မှာ လူဖြူများ၊ ၆%မှာ လူမည်းများနှင့် ၂% မှာ အာရှားအမေရိကန်များနှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းသားများ ဖြစ်ကြကြောင်း၊ ထိုသို့ စာရင်းမှအပယ်ဖျက်ခံရသူများ ၏၈၇%မှာ သက်တမ်းတိုးရမည့်စာရွက်စာတမ်းအပြည့်အစုံကို ပြန်မပို့သောကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း Yingjia Huang က ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။ အဆိုပါသက်တမ်းတိုးရမည့်စာရွက်စာတမ်းများကို ဇွန်လမှ စက်တင်ဘာ၃၀ထိ ရက်၉၀အတွင်း ပြန်ပို့ရမည်ဖြစ်သည်။ ဇွန်လတွင်စတင်ခဲ့သော အစီအစဉ်အရ ဝင်ငွေမြင့်သွားပြီး Medi-Cal မှပယ်ဖျက်ခံရသူများသည် Covered California အစီအစဉ်သို့ သူ့အလိုအလျောက်စာရင်းဝင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

Jessica Altman, CEO of Covered California (CC) က Medi-Cal မှပယ်ဖျက်ခံရပြီး အလိုအလျောက် Covered California အစီအစဉ်တွင်စာရင်းဝင်သူများအနက် သုံးပုံတပုံသည် ပရီမီယမ်ကြေးပေးစရာမလိုဘဲ၊ သုံးပုံနှစ်ပုံသည် တလလျှင် $10 နှင့်အောက်သာ လစဉ်သွင်းရမည်ဖြစ်ပြီး ၉၀% သည် ကျန်းမာရေးအာမခံမှ ငွေကြေးအကူအညီများရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြခဲ့သည်။ DHCS ၏ ဒေါ်လာ ၂၅သန်း မီဒီယာကမ်းလှမ်းဆက်ဆံရေးကမ်ပိန်းတွင် Medi-Cal ပြန်လည်စိစစ်သက်တမ်းတိုးရေးပုံနှိပ်သတင်းများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် မီဒီယာသတင်းများတွင် ဘာသာစကား၁၉မျိုးဖြင့် ပြည်နယ်အနှံ့မှာ ဖြန့်ဝေခဲ့ကြောင်းနှင့် ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ လူမှုကွန်ယက်များနှင့် ပုံနှိပ်များတွင် Spanish, Mandarin, Cantonese, Korean, Vietnamese ဘာသာစကားများဖြင့် ပြည်သူများကို သတင်းပေး ခဲ့ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

DHCS သည် လူထုအခြေပြုအသင်းအဖွဲ့ပေါင်း ၁၅၀ကျော်ကို အဆိုပါ Medi-Cal ပြန်လည်စိစစ်သက်တမ်းတိုးရေးတွင် ပယ်ဖျက်ခံရသူများအားကူညီရန်အတွက် ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှစပြီး Health Enrollment Navigators Project ကို ဒေါ်လာသန်း၆၀ ဘတ်ဂျက် ဖြင့် ရန်ပုံငွေပေးခဲ့သည်။ Louise McCarthy, CEO of the Community Clinic Association of LA County (CCALAC) က California တွင်နေထိုင်လျက်ရှိသည့်လူဦးရေ၏သုံးပုံတပုံသည် အဆိုပါ Medi-Cal ပြန်လည်စိစစ်သက်တမ်းတိုးရေးတွင် ပါဝင်နေကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ CCALAC သည် nonprofits အသင်းပေါင်း ၁၃၃ခုရှိပြီး Los Angeles တွင်နေထိုင်သူ ၁.၈၉သန်းကိုနှစ်စဉ်ဝန်ဆောင်မှုပေးခဲ့ပြီး ၆၄% Medi-Cal ရှိသူများဖြစ်ကြသည်။ " ပြည်နယ်အဆင့်မှာရှိနေတဲ့ ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက် တွေဟာ အခုဒေသတွင်းမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာနဲ့ ကိုယ်ညီနေပါတယ်" ဟု McCarthy က ဆိုသည်။ ကမ်းလှမ်းဆက်ဆံရေးကမ်ပိန်းတွေရှိနေသော်ငြား CCALAC မှာ ဆေးခန်းလာပြသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့စာရွက်စာတမ်းတွေကိုပြန်မပို့နိုင်ခဲ့ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကပ်ရောဂါကာလမှာ သူတို့တွေဟာ အိမ်တွေပြောင်းကြတယ်။ လိပ်စာတွေပြောင်းသွားကြလို့ပါပဲ " ဟု လည်း ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။

Rosario Arreola Pro, chief operations officer of the California Rural Health Indian Board (CRHIB) က ပြည်နယ်တခုလုံးတွင် ဌာနေအိန္ဒိယန်းလူမျိုးစုဆေးခန်းပေါင်း၁၉ခုကို ကိုယ်စားပြုသူဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံ မရှိရခြင်းရဲ့သက်ရောက်မှုဟာ California မှာနေထိုင်နေတဲ့ အမေရိကန်အိန္ဒိယန်းတွေအတွက် စာရင်းမရှိဖြစ်နေကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ DHCS မှာ ဌာနေအိန္ဒိယန်းတွေရဲ့ Medi-Cal ပြန်လည်စိစစ်ခြင်းကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်တွေ မရှိသော်လည်း ဌာနေအိန္ဒိယန်းလူမျိုးစုဆေးခန်းတွေက ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးနေတဲ့လူနာတွေရဲ့ ၃၀%ကနေ၆၀% ဟာ Medi-Cal အကျိုးခံစားခွင့်နေနဲ့ပြသနေတာဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။. CRGIB ၏လုပ်ဆောင်ချက်များသည် လူနာများအတွက် Medi-Cal ပြန်လည်စိစစ်ရေးအတွက် အရေးတကြီးလိုအပ်နေပြီး အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်များတွင် လက်ကိုင်ဖုန်းသတင်းတို၊ ဖုန်းခေါ်ခြင်း၊ လူမှုကွန်ယက်နှင့် အီးမေးလ်ကမ်ပိန်းများဖြင့် လူနာများကို သူတို့၏လိပ်စာအပြောင်းအလဲသတင်းကိုအကြောင်းကြားရန်၊ စာကိုဖောက်ဖတ်ရန်နှင့် အချို့အလှမ်းဝေးသောဒေသများတွင် အင်တာနက်မရရှိသဖြင့် ဖုန်းခေါ်ခြင်းကိုသာ အစားထိုးသုံးရကြောင်းနှင့် လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို အဆိုပါဒေသများသို့ပို့ပေးရန် စာပို့ပေးမည့်သူများထားရှိကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Dr. Seciah Aquino, executive director of the Latino Coalition for a Healthy California (LCHS), အဆိုပါလုပ်ဆောင်ချက်များမှာယခုချိန်ထိ Medi-Cal တွင် ပယ်ဖျက်ခံရသော ၅၃.၃%သော Latinos များအတွက်အဓိကသော့ချက်များဖြစ်ကြောင်းနှင့် "ဒီကိန်းဂဏန်းတွေဆက်တက်လာမလားဆိုတာကို ကျမတို့ စောင့်ကြည့်ကြရမယ်။ ကပ်ရောဂါဘေးဒဏ်သင့်တာကနေ ပြန်ပြီးနလန်ထူကာစ Latinos တွေအတွက် အဆင်မပြေပါဘူး။ ကျမတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာထိရှလွယ်ပါတယ်" ဟု သူကဆိုသည်။ Latinos များ COVID ရောဂါဖြစ်သည့်ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၄၄% နှင့် သေဆုံးရာခိုင်နှုန်းမှာ ၄၂% ဖြစ်ကြောင်း CDPH က မေလတွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ Spanish ဘာသာစကားပြောသူများကြား ပြည်နယ်အနှံ့ ကမ်ပိန်းများလုပ်နေစဉ်မှာ LCHS ဟာ California မှာ နေထိုင်လျက်ရှိသော Latinos ၄၀%(သို့) ၁၆သန်းကျော်ကို ကိုယ်စားပြုခဲ့ပါတယ်။ " ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေအများကြီးနဲ့ ဇဝေဇဝါဖြစ်နေတာတွေက ခုချိန်ထိ ဆက်ရှိနေတုန်းပါပဲ။ အပြောင်းအလဲတွေက လာတော့မယ်။ ဆက်ဖြစ်နေမယ်ဆိုတာကို လူတွေက နားလည်တယ်။ လူတွေ နားမလည်တာက ဘယ်နေရာကို သူတို့ပြန်ပြောရမယ်။ ပြန်သတင်းပို့ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ကျမတို့က သူတို့ကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်တယ်ဆိုတာတွေပါပဲ" ဟု သူက ဆက်ပြောသည်။ ဘာသာစကားနဲ့ ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များ တစည်းတလုံးထဲမရှိဘဲ ဟိုတစဒီတစဖြစ်နေခြင်းစတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေဟာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းအကွာအဟတွေကို ပိုဆိုးစေခဲ့ပါတယ်။ " ကျမတို့ ကွန်မြူနတီက ကျောက်တိုင်လိုတသားထဲတခုထဲ ညီညာနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ သတင်းတွေရဖို့လက်လှမ်းမမီတဲ့ ဌာနေ Mesoamericans တွေဟာ ကျမတို့ ကွန်မြူနတီမှာအများကြီးပဲ။ လူတွေရဲ့ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်အောင်ထိန်းပေးထားနိုင်ရင် စီးပွားရေးကိုလည်း ခိုင်ခံ့အောင်ထိန်းထားနိုင်ပါလိမ့်မယ်" ဟု ဆက်ပြီးပြောကြားခဲ့သည်။

Mayra Alvarez, president of the Children's Partnership, က ကလေးတွေဟာ ပြန်လည်စိစစ်ရေးမှာ အလွယ်တကူပယ်ဖျက်ခံရသူတွေဖြစ်ကြောင်းနှင့်၅.၇သန်းသော ကလေးများ၊ ပြည်နယ်တဝန်းနေထိုင်သူများ၏၆၀%မှာ Medi-Cal ပေါ်မှာ မှီခိုနေကြရပြီး ၎င်းပမာဏထဲမှ ၇၀% မှာ အသားအရောင်ကွဲပြားသောကလေးများဖြစ်ကြကြောင်း၊ DCHS က ခန့်မှန်းထားသော Medi-Cal လက်လွတ်ဆုံးရှုံးမည့် California တွင်နေထိုင်သူ၂သန်းနှင့် ၃သန်းတွင် ကလေးပမာဏမှာ ၁သန်းနှင့်အထက်ရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ လူထုအခြေပြုအသင်းအဖွဲ့များသည် အဓိကအခြေခံလူတန်းစားများတွင်ကြုံတွေ့နေရသော အဆိုပါ စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်သောအဓိကသော့ချက်များဖြစ်ပြီး California တွင်နေထိုင်သူများကို Medi-Cal ၏

To Page 30

ဒေါ်ဝင်းကြည်
Ching Swan Lian

12/ 9/ 1934- 7/24/2023

California ပြည်နယ်၊ Fremont မြို့နေ သားသုံးယောက်၊ သမီးလေးယောက်တို့၏ချစ်လှစွာသောမိခင်၊ မြေး၁၄ယောက်၊ မြစ်၃ယောက်တို့၏အဖွား ဒေါ်ဝင်းကြည်သည် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် ၂၄ နံနက်တွင် အေးချမ်း စွာကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်ရှိသွားပြီ ဖြစ်ပါကြောင်း ရပ်နီးရပ်ဝေးဆွေမျိုးမိသင်္ဂဟအပေါင်းတို့အား သိစေအပ်ပါ သည်။

ကျန်ရစ်သူ မြေး၊ မြစ်များ။

အထူးဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

ဒေါ်ဝင်းကြည်
Ching Swan Lian

Minnie Gaw- Kelvin Kaw (Arizona) တို့၏ချစ်လှစွာသောမိခင်ဒေါ်ဝင်းကြည်၊ အသက်၈၉နှစ်သည် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် ၂၄ မနက်တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားကြောင်းသိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်(ဒီဇင်ဘာမြေ)-ဦးကျော်ဝင်းမိသားစု။
ဒေါ်မြစိမ်းအေးမိသားစု။
ဦးကျော်ဟိန်း- ဒေါ်ချိုပြုံးရီမိသားစု။

ကဗျာဆရာ၊ ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာ

ဦးမြင့်ဦး(ခ)မြင့်ဦးဦးမြင့် (အကယ်ဒမီ)
အသက်(၆၇)နှစ်၊

ရန်ကုန်မြို့၊ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း၊ ၄၁တိုးချဲ့ရပ်ကွက်၊ မဟာမြိုင်အိမ်ရာနေ ဒေါ်မြင့်မြင့်ဦး၏ခင်ပွန်း၊ ဒေါ်ကေဇာမြင့်ဦး၊ ဒေါ်ဆွေမာမြင့်ဦး+ဦးဇော်ဇော်ထွန်း၊ ဒေါ်ရွှေကဗျာမြင့်ဦး၊ ဒေါ်မေတာမြင့်ဦးတို့၏ ချစ်လှစွာသောဖခင်၊ မြေးတယောက်တို့အဘိုးဖြစ်သူ ဦးမြင့်ဦး(ခ) မြင့်ဦးဦးမြင့်သည် ၂၀၂၃ခုနှစ် ဩဂုတ် ၁၂တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားခဲ့ပြီး ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ခန္ဓာကို ထိုနေ့ မွန်းလွဲ ၄နာရီတွင် ရေဝေးသုသာန်သို့ ပို့ဆောင်မီးသဂြိုဟ်ပြီးစီးခဲ့ပါသည်။

အုန်းထမင်းနဲ့ ကြက်သားဟင်းနဲ့ ဘာလချောင်ကြော်

ဂွတ်ဂွတ်

အုန်းထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဘာစမာတီဆန် - ဆန်ချိန်သော ခွက်ဖြင့် ၄ ခွက်
အုန်းနို့- 400 mL သံဗူးတဗူး(ထိုင်းနိုင်ငံလုပ်)
ရေ - ဆန်+ အုန်းနို့ နှင့်ဆတူပမာဏအထိ လိုသလောက်
ကြက်သွန်နီ - အသေး ၄ လုံး
ကြက်သွန်နီကြော် - ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
ဆား၊ သကြား - အနည်းငယ်
ဆီ - ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း

ချက်နည်း

ကြက်သွန်နီ၃ကို အခွံခွာ၍ ၄စိပ် စိပ်ထားပါ။

ဆန်ကိုထမင်းပေါင်းအိုးထဲထည့် ရေဆေးပြီး အုန်းနို့၊ရေ၊ ဆား၊သကြား၊ဆီတို့ကိုထည့်ပြီး သမသွားအောင်မွှေပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်နီ နှင့် ကြက်သွန်နီကြော်တို့ကို ထည့်ပြီး ထမင်းချက်သလို ချက်ပါ။ ကျက်သွားလျှင် အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်လောက်နှပ်ထားပါ။

အုန်းထမင်းမွှေးမွှေးလေးကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

(အုန်းနို့ကိုကြက်သွန်နီနဲ့ဆီသတ်ပြီးချက်ကြတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်)

ကြက်သားဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား - ၂ ပေါင်
ဒိန်ချဉ် - ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား။ အချိုမှုန့်- အနည်းငယ်
ကရဝေးရွက် - ၃ ရွက်
သစ်ဂျပိုးခေါက် - ၁ ခု
ဒါန်ပေါက်မဆလာ - အနည်းငယ်
ဆနွင်းမှုန့်။ အရောင်တင်မှုန့်- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တ ဝက်
ငရုတ်သီးမှုန့်- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တ ဝက်
ကြက်သွန်နီ - ၃ လုံး
ဂျင်း - ၁ တက်
ဆီ - ထမင်းစားဇွန်း ၆ ဇွန်း

ချက်နည်း

ကြက်သားကို ဒိန်ချဉ်၊ ဆား၊ သကြား(သို့) အချိုမှုန့်၊ ဆနွင်းမှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်၍ ၁နာရီခန့်နှပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်အပူပေးပြီး ဆီပူလာလျှင် ကရဝေးရွက်နှင့် သစ်ဂျပိုးခေါက်ကို ထည့်၍ မွှေးလာသည်အထိဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ကရဝေးရွက်နှင့် သစ်ဂျပိုးခေါက်တို့ကို ဖယ်ပြီး ကြက်သွန်နီများ နီလာသည်အထိကြော်ပါ။

ကြက်သွန်နီများ နီလာလျှင် နှပ်ထားသော ကြက်သား ကိုထည့်၍ လှုံးပါ။ ပြီးလျှင် ရေထည့်၊ ဆီသတ်ထားသော ကရဝေးရွက်နှင့် သစ်ဂျပိုးခေါက်တို့ကိုထည့်ကာ ကြက်သားနူးပြီး ဆီပြန်လာသည်အထိတည်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် ဒါန်ပေါက်မဆလာ ထည့်ကာ အပေါ့အငံမြည်း၍ မီးဖိုပေါ်မှချပါတယ်။

ဘာလချောင်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးခြောက်အသားချည်း (သို့) ပုဇွန်ခြောက် - ပေါင်ဝက်
ကြက်သွန်နီ - လုံးကြီး ၁လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
သကြား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငါးငံပြာရည် - လိုသလောက်
ကြိုက်နှစ်သက်ရာငပိ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း
ငရုတ်သီးအကြမ်းမှုန့်- ဆီ - လိုသလောက်

ချက်နည်း

ပုဇွန်ခြောက်ဖြင့် ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် ပုဇွန်ခြောက်ကို မွအောင်ထောင်းထားပါ။ ငါးခြောက်ဖြင့်ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် ငါးခြောက်အရမ်းငံလျှင် ရေအရင်စိမ်ပါ။ ပြီးလျှင် ငါးခြောက်ကို မွနေအောင်ထောင်းထားပါ။ (ငါးခြောက်ကို ကင်ပြီးမှထောင်းလဲရပါတယ်။)

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီး (သို့) တောက်တောက်စဉ်းထားပါ။ ဆီဒယ်အိုး တခုထဲမှာ ဆီထမင်းစားဇွန်း ၁၆ ဇွန်းဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ရွှေဝါရောင်သန်းအောင်ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ထိုဆီဖြင့် ကြက်သွန်နီကို လဲ ရွှေဝါရောင်သန်းအောင်ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ (ကြက်သွန်ဖြူ အရင်ကြော်ပြီးမှ ကြက်သွန်နီကို ကြော်ရင်ပိုကောင်းပါတယ်။)

ဒယ်အိုးတခုထဲကို ထောင်းထားသော ပုဇွန်ခြောက် (သို့) ငါးခြောက်နှင့် ကြော်ထားသောဆီ (ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကြော်ထားသော ဆီ) တို့ကို ရောထည့်ပြီးမှ မီးဖိုပေါ်တင်၍ မွှေပါ။

ငပိနှင့် သကြား ကို ရေထမင်းစားဇွန်း တဇွန်းဖြင့် ပျော်အောင်ဖျော်ပြီးထည့်ပါ။

အငံဓါတ်ပေါ့နေလျှင် ငါးငံပြာရည်ကိုထည့်ပါ။

ဆီထွက်လာပြီး ပုဇွန်ခြောက်(သို့) ငါးခြောက်များမွလာလျှင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ငရုတ်သီးအကြမ်းမှုန့်ထည့်မွှေပါ။ ထို့နောက် အအေးခံထားပြီး ကြော်ထားသောကြက်သွန်နီ ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကိုရောပါ။အားလုံးအေးသွားလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

Los Angeles မြို့ခံ ဂီတပညာရှင် ကိုမိုးညွန့်

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်အနုပညာရှင်များနဲ့တွေ့ဆုံခန်းကဏ္ဍမှာ Los Angeles မြို့မှာ ၁၉၈၉ခုနှစ်ထဲက စင်တင်ဂီတပွဲတွေမှာ Bass ဂီတာတီးခဲ့တဲ့ ဂီတပညာရှင်ကိုမိုးညွန့်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာနေထိုင်စဉ်ထဲက ဂီတလောကမှာ ဂစ်တာသမားအဖြစ်ရပ်တည်ခဲ့တဲ့ကိုမိုးညွန့်ပြောပြတဲ့ ဂီတသမားတယောက်ရဲ့အရေးကြီးပုံတွေကို အခုအမေးအဖြေမှာ ဂီတပရိသတ်တွေ ဖတ်ရှုမှတ်သားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Q: 1 ကိုမိုးညွန့်ရဲ့ ဂီတမျိုးရိုးနဲ့ ဂီတ လက်ဦးဆရာတွေ၊ ဂီတလောကကို ဘယ်လိုဝင်ရောက်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။

အမေ့ရဲ့အစ်ကိုအကြီးဆုံးဘကြီး ပဒေသာဦးမျိုးလှိုင်ပါ။ အရင်ခေတ်က လူကြီးတွေ သိကြပါလိမ့်မယ်။ သူက ပဒေသာဓာတ်ပြားကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်။ မျိုးလှိုင်ဖလင်ဆိုပြီး ရုပ်ရှင်လုပ်ငန်းလဲရှိတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လဲ ဝါဝါဝင်းရွှေနဲ့တွဲပြီး ရုပ်ရှင်သုံး၊ လေးကား ရိုက်ခဲ့ဖူးတယ်။ သူက သီချင်းလဲဆိုတယ်။ တေးရေးဆရာသောတမောင်ရေးတဲ့ မြင်းလှည်းလေးနဲ့မောင်လာခေါ်သီချင်းကို မင်းသမီးခင်ယုမေနဲ့ တွဲဆိုခဲ့ပြီး နာမည်ကြီးသွားခဲ့တယ်။ ဘကြီးရဲ့သားက စန္ဒယားကိုတင်ဝင်းလှိုင်။ အစ်ကို့ရဲ့ အစ်ကိုတဝမ်းကွဲပေါ့။ သူက မနှစ်ကဆုံးသွားပါတယ်။ အစ်ကိုက အနုပညာသွေးပါတော့ ၄တန်းနှစ်မှာ အမေ့ကိုပူဆာတယ်။ အမေက စန္ဒယားဆရာရွှေတိုင်အေးနဲ့ သီချင်းကြီးသီချင်းခန့်တွေကို ၄တန်း၊ ၅တန်း၊ ၆တန်းမှာတီးလိုက်။ ကျောင်းစာဖတ်လိုက်ပေါ့။ ၇တန်းမှာ ရေဒီယိုစပြီး နားထောင်ကြည့်တော့ မြန်မာ့အသံ အင်္ဂလိပ်ပိုင်းမှာ Beatles သီချင်းတွေအရမ်းကြိုက်သွားတာ။ အဲ့ဒီတုန်းက Beatles တွေ အရမ်းခေတ်စားနေတဲ့အချိန်။ Beatles တွေထဲမှာ Paul McCartney ကသီချင်းလဲဆို၊ ရေးလဲရေးတော့ သူ့ကိုအရမ်းသဘောကျသွားတယ်။ ကြည့်တော့သူက Bass guitar တီးတာမှာ သူများတွေလိုညာလက်နဲ့မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သန်တီးတာ။ သူ့က ဘယ်သန်၊ ဘာတီးလဲ Bass တီးတာဆိုပြီး အရမ်းစိတ်ဝင်စားသွားတာ။ သူတီးတဲ့ Bass တွေ ငါလိုက်တီးကြည့်ရင်ကောင်းမယ်ဆိုပြီး တီးချင်တဲ့စိတ်တွေ တဖွားဖွားပေါက်လာရော။ အဲ့ဒါနဲ့ အမေ့ကို သားကိုဂစ်တာဝယ်ပေးပါ။ ဂစ်တာပြောင်းတီးချင်တယ်ဆိုတော့ အမေကလဲ လုပ်ပေးရတာပေါ့။

Q: 2 ပထမဆုံးစင်တင်ဖျော်ဖြေပွဲအမှတ်တရ။

အမေက ဂစ်တာဝယ်ပေးတယ်။ အစ်ကိုက ဂစ်တာတီးနေတဲ့အချိန်မှာ ကျနော့်အစ်ကိုဝမ်းကွဲတွေက The Dynamites တေးစေတမန်ဆိုပြီး တီးဝိုင်းစဖွဲ့နေပြီ။ The Dynamites ဝိုင်းရဲ့ Lead guitarist ကိုဇော်ကြီး(ဇော်ဇော်) အခုဆုံးသွားပါပြီ။ သူ့ဆီမှာ Rhythm guitar တီးတာကို Notes နဲ့ စနစ်တကျစသင်တာ ၇တန်း၊ ၈တန်း၊ ၉တန်းထိ။ ၁၀တန်းအောင်တဲ့နှစ်ကျတော့ အမေတို့၊ အဖေတို့က ခွင့်ပြုတော့ Dynamites music band မှာပဲ Bass guitar တီးဖို့ အခွင့်အရေးရလာတယ်။ အစ်ကိုတွေကလဲ တီးဖို့ပြောလာတော့ အစ်ကို၁၈နှစ်သားမှာ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ညမှာ မှတ်မှတ်ရရ မြေနီကုန်း၊ မကြီးကြီးလမ်းအထက်လမ်းမှာ ဖျော်ဖြေခဲ့တဲ့ပွဲပါ။ အဲ့ဒီခေတ်က စတိတ်ရှိုးတွေက လက်မှတ်နဲ့ခုံနဲ့ပေးကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။ အားလုံး အခမဲ့။ ကြည့်ချင်တဲ့သူကြည့်ကြဆိုတဲ့အချိန်။ အဲ့ဒီပွဲမှာ ရှေ့ဆုံးက ဘယ်တီးဝိုင်းက တီးသလဲဆိုရင် Electronic Machine(E Machine) ကိုလတ်ကြီး(မင်းမင်းလတ်) တို့အဖွဲ့ကအရင်တီးတာ။ သူတို့ပြီးတော့ ကိုသန်းနိုင်တို့ Playboy တီးဝိုင်း။ သူက အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဒီလိုဒီလိုပါကွဲ့ဆိုတဲ့ Born to be wild စပြီးနာမည်ကြီးနေတဲ့အချိန်။ ကိုသိန်းတန်က Lead, ကိုသန်းနိုင်က Drum, ကိုတော်မီက Bass, Rhythm က ကိုလှသိန်း။ ပြီးတော့မှ အစ်ကိုတို့ Dynamite အဖွဲ့တီးတယ်။ ဒါကတော့ ပထမဆုံး အစ်ကို စင်ပေါ်စတက်တဲ့ပွဲပေါ့။

Q: 3 ကိုမိုးညွန့် မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြား တေးဂီတအစီအစဉ်ကဏ္ဍမှာ မြန်မာတေးသံရှင်တွေနဲ့အတူ သီချင်းတီးခဲ့တာတွေ အမှတ်တရပြောပြပေးပါဦး။

အစ်ကိုက အသက်၁၈နှစ်ကနေ Dynamite မှာတီးလာတာ စင်တင်ဖျော်ဖြေပွဲတွေ၊ ရုပ်ရှင်နောက်ခံဇာတ်ဝင်တေးတွေ၊ မင်္ဂလာဆောင်တွေ၊ ညှော့ခံပွဲတွေ ပွဲပေါင်းစုံတီးတယ်။ ညီဖြစ်တဲ့ သီရိညွန့်ကလဲ အဲ့ဒီမှာ Drum တီးတယ်။ ပထမဆုံးရုပ်မြင်သံကြားစလွှင့်တာက မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားမှာ အစမ်းလွှင့်တဲ့ကာလမှာ ကိုအောင်ကိုလတ်ရဲ့ The Brothers တီးဝိုင်းမှာဖျော်ဖြေခွင့်ရခဲ့တယ်။ မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားတရားဝင်စလွှင့်တဲ့အခါကျတော့ အစ်ကိုတို့ Dynamite တေးဂီတက ဖျော်ဖြေခွင့်ရခဲ့တယ်။ အစ်ကိုတို့တီးဝိုင်းနဲ့အတူ ခိုင်ထူး၊ ကိုင်ဇာ၊ အစ်ကိုတို့တီးဝိုင်းက ဇေလတ်၊ နွဲ့ယဉ်ဝင်း၊ မေဆွိနဲ့ အကယ်ဒမီဆွေဇင်ထိုက်တို့၆ယောက် သီချင်းတွေနဲ့ဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။

Q: 4 မြန်မာပြည်မှာနေစဉ်က ကိုမိုးညွန့်ဝင်တိုင်တီးခဲ့တဲ့ Music Band တွေကို ပြောပြပေးပါ။

အဲ့ဒီနောက်မှာ အစ်ကိုက Dynamite မှာလဲတီးတယ်။ စန္ဒယားသိန်းမြင့်သန်းဝိုင်းမှာ သူတီးဝိုင်းစထောင်ထဲကနေ အစ်ကို US ကိုထွက်မလာခင်ထိ Bass guitar တောက်လျှောက်တီးခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ကိုစောဘွဲ့မှူးရဲ့ The Friends တေးဂီတအဖွဲ့မှာ သူက တီးဖို့လာခေါ်တဲ့အတွက် တီးခွင့်ရခဲ့တယ်။ Drummer တွတ်ကီ၊ Keyboard Leonard မောင်မောင်လွင်၊ Lead က ဆုံးသွားပြီဖြစ်တဲ့ ကိုဘထူးချစ်တို့ အစ်ကိုနဲ့အတူတီးခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုတီးခွင့်ရခဲ့တဲ့အတွက် ပညာတွေအများကြီးရခဲ့တယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကိုအောင်ကိုလတ် ရဲ့ The Brothers တေးဂီတအဖွဲ့မှာလဲ Bass guitarist မအားရင် ကိုအောင်ကိုလတ်က လာလာခေါ်လို့ ခဏခဏသွားတီးရပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမထွက်လာခင်ထိ ဒီတီးဝိုင်း ၃ ခုမှာ တောက်လျှောက်တီးခဲ့ပါတယ်။

Q: 5 US ကိုပြောင်းရွှေ့လာပြီးတဲ့အခါ ဘယ်နှစ်ခုနှစ်ကစပြီး စင်တင်ဂီတပွဲတွေမှာ တီးခဲ့လဲ။ ဘယ်တေးသံရှင်တွေအတွက်တီးပေးခဲ့လဲ။

အစ်ကိုက အရေးအခင်းအပြီး ၁၉၈၉ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီမှာ US ကိုရောက်ခဲ့ပါတယ်။ US ရောက်ပြီး သိပ်မကြာခင်မှာ ကိုသိန်းတန်နဲ့ဆုံမိပြီး အဲ့ဒီတုန်းကရောက်နေတဲ့ ကံ့ကော်တောမျိုးအောင်၊ ဟေမာနေဝင်း၊ ကိုသိန်းတန်တို့ စင်တင်ဖျော်ဖြေပွဲကို East LA College မှာစတီးကြတယ်။ မြန်မာတွေသိပ်များများစားစားမရောက်သေးတဲ့အဲ့ဒီအချိန်မှာ ရုံအပြည့်ပဲလူတစ်ထောင်ကျော် လာအားပေးကြတယ်။

Q: 6 US မှာ ကိုမိုးညွန့်တို့တည်ထောင်တဲ့ The Salween River Band တည်ထောင်ဖြစ်တဲ့အကြောင်းလဲ ပြောပြပေးပါ။

အစ်ကိုဒီကိုရောက်ပြီး ခဏနေတော့ ညီဖြစ်တဲ့ သီရိညွန့်ကလဲ ရောက်လာတော့ သူနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်တီးဝိုင်းထောင်မယ်ဆိုပြီးတော့ သံလွင်မြစ်ကိုမှတ်မှတ်ရရ အနေနဲ့ The Salween River Band ဆိုပြီး တီးဝိုင်းထောင်ခဲ့တယ်။ Lead guitarist က ကို Paul Lahpai, Second lead နဲ့ Drum က ကိုမောင်ဝင်း၊ Bass က အစ်ကိုတီးတယ်၊ သီရိညွန့်က ဆိုတယ်။ Keyboard က ကိုစိုးမိုးဦး တို့တီးကြတယ်။ ပထမဆုံးပွဲကို မစန္ဒာနဲ့မသီတာတို့ ညီအစ်မနှစ်ယောက် စီစဉ်တဲ့ ထွန်းအိန္ဒြာဗို၊ အကယ်ဒမီရဲအောင်၊ အကယ်ဒမီလွင်မိုး၊ အေးချမ်းမေတို့ပါတဲ့ပွဲကို Los Angeles မှာ ပထမဆုံးစပြီးအဖွင့်တီးခဲ့ပါတယ်။ Salween River Band နဲ့ ဆန်ဖရန်စစ်စကိုလဲသွားတီးတယ်။ နောက်တော့ သီရိညွန့်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး အစ်ကိုတို Salween River Band မှာ ကိုယ့်ပင်တိုင်အဆိုရှင်နဲ့ကိုယ်လှုပ်ရှားမယ်ဆိုပြီး လားရှိုးသိန်းအောင်(ဂျင်မီဂျက်)၊ ဒီမှာရောက်နေတဲ့ တေးသံရှင်သရုပ်ဆောင် မေဆွိ၊ သီရိညွန့်နဲ့ အစ်မကြီးဒေါ်မာမာအေးတို့နဲ့ ဒီလေးယောက်ပင်တိုင်အဆိုရှင်တွေအနေနဲ့ ဒီမှာပွဲတွေလိုက်တီးတာပေါ့လေ။ Los Angeles, San Francisco, Orlando, Phoenix, Baltimore, Memphis, New York, Seattle မြို့တွေမှာ ဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားခရီးစဉ်အနေနဲ့ Canada နိုင်ငံ၊ Vancouver မြို့မှာသွားဖျော်ဖြေခဲ့တယ်။ နောက်တော့ Salween River Band ရဲ့ Lead guitarist ဖြစ်တဲ့ Paul Laphai ဆုံးသွားတယ်။ ပင်တိုင်အဆိုရှင် လားရှိုးသိန်းအောင် ဆုံးသွားတယ်။ တခြားသူတွေလည်း အလုပ်ကိစ္စနဲ့ တခြားမြို့တွေကို

To Page 30

ဂဇက်ကဗျာ ၁

နှီးနှောရာ

လောကကြီးက
သဘာဝကြေးမုံမှန်ချပ်ကြီးပေါ့။

မျက်လုံးတိုင်းဟာ
ကျောင်း၊ သင်တန်း
ဘာသာရပ်အစုံရှိတယ်။

တတ်ချင်ရင် လှပ်ကြည့်
တတ်ပြီးသွားရင် ကြည့်လှပ်။

အကြောင်းမသိသေးရင် ပေါင်းကြည့်
အကြောင်းသိသွားရင် ကြည့်ပေါင်း။

အများကြီးထင်ရပေမယ့်
များများစားစား သိပ်မရှိ။

ကြောင်းကျိုးကို အချိုးချကြည့်
အဲ့ဒီမှာ အဖြေတကယ်ရှိ။

ကျော်ဟန်း
၂၃၈၁၅

||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

ဘဝရထား

တနေရာရာမှာ ဆုံကြတယ်
ပြီး
တနည်းနည်းနဲ့ ခွဲခွာကြရပြန်တယ်

ဘဝရထားမှာ
ဘယ်သူက ဘယ်ဘူတာမှာဆင်းမယ်ဆိုတာ ကြိုမသိတော့ ခက်တယ်

တစ်ယောက်ချင်းရဲ့ပန်းတိုင်က မတူတော့
တခါတခါ လူချင်းဆုံဖို့က ခက်ပြန်ရော

အနေဝေးရတဲ့အခါ
တနေရာရာက အဏ်ရာ ပြန်ပြန်ကိုက်လာတယ်

မပြီးဆုံးသေးတဲ့ ခရီးမှာ
ငါတို့တွေ
(ဒီလိုပဲ)
နှီးချင်ယောင်ဆောင်ကြတာပေါ့။

ဇော်မင်း
၂၇ မေ ၂၀၂၃

ဖိုးနီ

ငါသွားရင် ခွေးကလိုက်တယ်
ခွေးသွားချင်တဲ့နေရာဆိုလည်း
ငါက လိုက်ပေးလိုက်တာပဲ
(သံယောဇဉ်)

မနက်ပိုင်းမထနိုင်လို့
ပေအိပ်နေလည်း
ခွေးကတော့ ငါ့တံခါးဝမှာပါပဲ စောင့်ရှာတယ်
(သစ္စာ)

ဘယ်က ခွေးမ ကိုလည်း မသိ
ခေါ်ခေါ်လာတတ်တဲ့အခါ
ငါက နစ်ကောင်စာ အစာကျွေးတော့
သူ့ အမြီးက နန့်နန့် နန့်နန့်
(ကျေးဇူးတင်ကြောင်း စကားဆိုနေသလိုလို)

အိမ်နားလာသမျှလူ သူ့ရန်သူပဲ
တာဝန်ယူစိတ်နဲ့ ရန်လိုမိုက်မဲစိတ်ကို ကွဲပြားအောင်ဘယ်လိုပြောပြရမလဲ

ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ဒူဝေဝေလို
မင်းငါ့ကို ပတ်ပြေးကခုန်နေပုံက
အဖေနဲ့ကစားခွင့်ရတဲ့ သားတစ်ယောက်လို

စကားပြောဖော်မရှိလို့
ငါထိုင်ပြီး မင်းကိုတရားဟောတဲ့အခါ
ရှေ့လက်နှစ်ချောင်းထုတ် ငြိမ်ဝပ်ပြီးနားထောင်ဆိုက်ကြည့်နေပုံက
ငါ က ပဲ မင်း တို့ ကျောင်း က ကျောင်းအုပ်ကြီးလိုလို

အခုတော့
ဆိုင်ကယ်လဲပြီးထဲက
ငါလည်း မိုင်ချီအောင် လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ဘူး
မင်းလည်း
တောင်ခြေက လေနုနုလေးမှာ အူသံရှည်ဆွဲပြီး
မြူးခွင့်မရတော့ဘူး

ဘဝဆိုတာ
ဒါပါပဲဖိုးနီရေ
အချိန်တန်လာရင် ရှောင်ဖို့လွဲဖို့လည်း ယကြာမရှိပါဘူးကွယ်
ငါဟာမင်းကို ချစ်ခဲ့ပြီးပါပြီကွယ်။ ။

နေလင်း

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
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလိုက်လံခွာကြိုဆိုပါသည်
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 ဆောက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates

Call (626) 623 0036
David Lim

Take My Card!

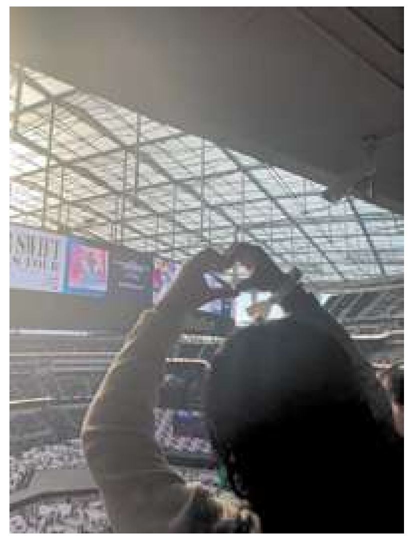
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။

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)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်လုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်...ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ
(၁) ဘဝဟေးကံဇာတာဟောကိန်း၊
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစ်ကံဇာတာဟောကိန်း-
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း-
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြစ်ကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း-
☎: (929)928 6659 (646) 944-3964
E-mail: victor.aung@gmail.com
104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

Taylor Swift ဟာ Artist အစစ်ဖြစ်တယ်

ညိုခက်ကျော်



ပြောရမှာက ၂ပိုင်းပါ။ ပထမတပိုင်းက What is art ဆိုတာရဲ့အခြေခံသဘောနဲ့ Taylor Swift ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘာတွေဖန်တီးခဲ့လို့လဲဆိုတာပေါ့။ အနုပညာဆိုတာစစ်စစ်မှန်မှန်လို့ ကျမလက်ခံယုံကြည်တဲ့အချက်တွေ ထဲမှာ ဘာ မှ မ စ ခ င် ရု ပ် လုံး ဖော်ဖို့infrastructure ထဲမှာ ရိုးသားမှုက စပါတယ်။ ရိုးသားမှုဆိုတာဘာလဲဆိုရင် မဖြစ်ဖြစ်အောင် တမင်သက်သက်ကြီး လုပ်ယူဖန်တီးတာမျိုးပါ။ ရိုးသားမှုထဲမှာနောက်ထပ်ပါနေတာက စိတ်ထဲက ခံစားချက်မပါ၊ ခံစားချက်ပေါ်လာရင်တောင် ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ဦးနှောက်ကို သူ့အ လို လို ချိ တ် ဆ က် လှု ပ် ရှား ပြီး အနုပညာထုတ်ကုန်တခု မဖြစ်ဖြစ်အောင်စေ့ဆော်ပေးနိုင်လာက်တဲ့အထိ လုံလောက်တဲ့ ခံစားမှုပမာဏ၊ အဲဒီ ၂ခု မရှိရင် အနုပညာရဲ့ infrastructure ဆိုတာဟာလဲ ရှိကို မရှိပါဘူး။

ဥပမာအားဖြင့်ပြရရင် US မှာမွေးထားတဲ့ကျမတို့ကလေးတွေ အသက်၄နှစ်လောက်ထဲက ဗမာအက သင်ပါတယ်။ အကဆိုတာဟာ PE physical exercise သဘောပါပေမယ့် အဲဒီ့တခုထဲနဲ့ အကအနုပညာ ဖြစ်မလာပါဘူး။ ရိုးရာဗမာသီချင်း(အစစ်)တွေ ဖွင့်ကကြတဲ့အခါမှာ သီချင်းရဲ့ဆိုလိုရင်းသဘောကိုလဲ အကြမ်းဖျင်းနားလည်မယ်၊ Music နဲ့လူနဲ့စိတ်နဲ့ ၃ခု ချိတ်ဆက်ပြီး ကနေရတာကို ပျော်နေတဲ့ကလေးဟာ အနုပညာရင်ထဲထည့်ပြီးက တဲ့ကလေးပါပဲ။ နောက်ထပ်မြင်သာအောင် ဒီလိုကလေးမျိုးနဲ့ နောက်ကလေးတယောက် နှိုင်းယှဉ်ပြရရင် PE သဘောကျေလို့ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်ကို တသွေမတိမ်း ဆရာပြတဲ့အတိုင်း(အဲဒီ့ထက်ပိုပြီး) ညွတ်ကိုင်းနေအောင် က နေပြီး " ကနေတဲ့ငါ အချိုးအကျဆုံးကနေတာဖြစ်ရမယ်" ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကြီးမှုနဲ့ " ငါကနေတာ မှားများမှားနေမလား။ ဘယ်နေရာလိုနေမလဲ" ဆိုပြီး Stress စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ က နေတဲ့ကလေးဟာ အနုပညာချို့တဲ့မှု ဓာတ်ခံက ရှိနှင့်နေပြီ။ ကတဲ့အချိန်မှာ မပျော်ရင် အနုပညာက ပိုပိုချို့တဲ့သွားတာပါပဲ။ က ရတာကို ပျော်နေပြီး ကတာကလွဲပြီး စိတ်ထဲမှာ ဘာသောက၊ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ တမင်တကာလုပ်ယူဖန်တီးမှုတွေ မပါတာမျိုးကမှ သိပ်သည်းတဲ့အနုပညာဖန်တီးမှု ထွက်လာတာမျိုးပါ။ ဒါ့ကြောင့်ထပ်ပြီးဖြည့်ပြောရရင် အနုပညာဆိုတာဟာ ရိုးသားမှုအပြင် သန့်စင်တဲ့လွတ်လပ်မှုလဲ ပါရတယ်။ သန့်စင်တဲ့ လွတ်လပ်မှုဆိုရာမှာလည်း သဘာဝအတိုင်း လွတ်လပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ လူအထင်ကြီးခံချင်ဇောနဲ့ လွတ်လပ်မှုအလေးခိုးပြီး ဖန်တီးလုပ်ယူတဲ့လွတ်လပ်မှုမျိုးလုပ်ပြတာမျိုးဟာလည်း အနုပညာနဲ့ဆန့်ကျင်တဲ့သဘောဆောင်ပါတယ်။

ကျမတို့ စာစရေးတုန်းက ဆရာချစ်ဦးညိုက ကျမကို အမြဲဆုံးမတဲ့စကားတခွန်းရှိတယ်။

" အနုပညာသူ့ဟာသူ ရှိပြီးသားကို မိတ်ကပ်မလိမ်းရဘူးနော်။ မိတ်ကပ်သိပ်ဖို့ရင်ပျက်ရော" တဲ့။ အဲဒီစကားအတွက် ဆရာချစ်ဦးညိုကို ခုချိန်ထိ ကျေးဇူးတင်နေတုန်းပဲ။ အဆိပ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးဆိုတာကို ဖော်မြူလာနဲ့ ဘယ်အခြေအနေရောက်ရောက်စိတ်ထဲစွဲနေအောင်သင်ပေးလိုက်သလိုပဲ။

နောက်ထပ်သဘောတရားတခုက အနုပညာဖန်တီးမှုနဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ တိုက်ရိုက်အချိုးကျတဲ့အခါ ကျကောင်းကျနိုင်ပေမယ့် အပြန်အလှန်သဘောတော့ မဆောင်ပါဘူး။ ပြောင်းပြန် အောင်မြင်တိုင်း၊လူကြိုက်များတိုင်း အနုပညာစစ်တာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နေရာဒေသ၊ အချိန်ကာလ၊ အခြေအနေတွေနဲ့ အားပေးတဲ့ပရိသတ်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး အောင်မြင်လူကြိုက်များတယ်ဆိုတာက ဖြစ်လာတာပါ။

ခုနကပြောတဲ့ Infrastructure တွေ နဲ့အတူ နောက်ထပ်အနုပညာမှာလိုအပ်တဲ့အချက်တွေက ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအား Creativity နဲ့ အတွေးအခေါ်ပါပဲ။ ဒီနှစ်ခုဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ ဖြစ်လာတဲ့အခါတွေရှိပေမယ့် မွေးထဲက ကျင်လည်လာတဲ့ဝန်းကျင်၊ ကိုယ်တိုင်လေ့လာနိုင်မှုနဲ့သင်ယူမှုအားတွေအပေါ် ၅၀ရာနှုန်းအထက် မူတည်ပါတယ်။ ကျမတို့မြန်မာတွေ ပြောလေ့ရှိတဲ့ ပါရမီတို့၊ ဗီဇတို့ဆိုတဲ့ မွေးရာပါကိစ္စတွေဟာ အဲ့ဒီလို ဝန်းကျင်၊ သင်ယူလေ့လာနိုင်မှုတွေနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါမျိုးမှာ ဟုန်းကနဲတောက်လာတတ်တာမျိုးပါ။ စစ်မှန်တဲ့အနုပညာတခုဖြစ်ဖို့ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားCreativityနဲ့အတွေးအခေါ် Capacity ရှိကို မရှိတဲ့သူမျိုးဟာ ဘယ်လောက်ကျောင်းတွေတက်တက်၊ ဘယ်နာမည်ကြီးအသိုင်းအဝိုင်းကို မှီခိုမှီခို. ..ကျောင်းတက်တာ၊ လက်မှတ်ရတာနဲ့ နာမည်ကြီးအသိုင်းအဝိုင်းကိုသွားပြီး မှီခိုတာမျိုးသာအဖတ်တင်မယ်။ အနုပညာစစ်တဲ့ ထုတ်ကုန်မျိုးကို ကျောက်ခဲရေညှစ်သလို ခဲယာခဲဆစ်ညှစ်ချနေရတယ်ဆိုတာမျိုး ကို လက်တွေ့မျက်မြင်မှာ တွေ့ဖူး၊ မြင်ဖူးကြမှာပါပဲ။ လွယ်လွယ်ကူကူပြောရရင် ဘယ်သူ၊ ဘယ်လောက်က ခင်မင်မှု၊ အားနာမှု၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအပြန်အလှန်အကျိုးမပါဘဲ လူဘယ်လောက်ပမာဏက ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ပေး၊ အချိန်ဘယ်လောက်ပေးပြီး အဲ့ဒီ့အနုပညာကိုအားပေးသလဲပေါ့။ အဲ့ဒါတွေအပြင် အနုပညာဟာ ဈေးမပေါ်ရဘူး။ အလိုက်လျောနဲ့ အညာမလွယ်ရဘူး။ ခေါင်းမာသင့်တဲ့နေရာမှာ ခေါင်းမာဝံ့ရတယ်။ နောက်ဆုံးတချက်က အနုပညာအစစ်ဟာ တခေတ်ကောင်း၊ တမျိုးဆက်ကောင်းမဟုတ်ဘဲ ရေရှည်ခံတယ်။ မြဲတယ်။ Generation တခုကနေတခုဆက်ပြီးသယ်သွားတယ်။ ဖန်တီးမှုအသွင်နောက်တမျိုးနဲ့ Version တခုကနေ တခုပြောင်းလဲ ခိုင်ခံ့တယ်ဆိုတာပါပဲ။

Tayor Swift ဟာ အနုပညာသမားအစစ် ဟုတ်၊ မဟုတ်ဆိုတာကို သူ့ကိုပိုက်ဆံ၊ အချိန်ကုန်ခံပြီး အားပေးကြတဲ့တကမ္ဘာလုံးက ပရိသတ်အားကို တချက်ကြည့်တာနဲ့ ပြောစရာကိုမလိုတဲ့ကိစ္စပါ။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် Taylor Swift ကို အားပေးတဲ့ ပရိသတ်တွေထဲမှာရော အ နု ပ ညာ အ စ စ် ကို ခံ စား တ တ် တဲ့ ပရိသတ်ဘယ်လောက်ပါသလဲဆိုရင် အဲ့ဒါ ခေါင်းထဲထည့်စရာမလိုတဲ့ကိစ္စလို့ မြင်ပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် အနုပညာနားလည်လည်၊ မလည်လည်၊ အ စ စ် အ တု ခွဲ ခြား သိ သိ၊ မ သိ သိ၊ အနုပညာခံစားတတ်တတ်၊ မတတ်တတ် နာမည်ကြီးလူကြိုက်များပြီဆိုရင် ပျော်ချင်လို့၊ ဂုဏ်လုပ်ချင်လို့။ လူဝင်ဆံ့ချင်လို့ ပိုက်ဆံ၊ အချိန်ကုန်ခံအားပေးတဲ့လူတွေဆိုတာမျိုးဟာလည်း လောကကြီးမှာ တသီးတသန့်ကို ရှိနေလိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲ့သလိုလူတွေအားဟာလည်း အနုပညာသမားတွေအတွက် Booster ထပ်မံအားဖြည့်အနေနဲ့ လိုအပ်ပါသေးတယ်။

Taylor Swift ဟာ ကောလိပ်/တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့မရခဲ့ပါဘူး။ စာညံ့လို့မရခဲ့တာမဟုတ်ဘဲ သူ့ဟာနဲ့သူ Musci ဘက်ကို ပိုအားသန်လို့ ဘွဲ့ရတဲ့ဘက်ကို မ သွား ခဲ့ တာ ပါ ။ To Page 25

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

စက်တင်ဘာ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ ဝင်ငွေကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ရရန်ရှိသည်များ ရရှိမည်။ အချစ်ရေး အဆင်ပြေမည်။ သားသမီး ရှိလျှင် ၎င်းတို့အတွက် စိတ်ချမ်းသာမည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ရန်ပေါ်၍ ပျက်မည်။ ယတြာ။ ကောဖီနှင့် ကိတ်မုန့် ကပ်လှူပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ပြောင်းလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေမည်။ အလုပ်၌ စိတ်မပါသော်လည်း ဝင်ငွေကောင်းနေမည်။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ အင်္ဂါနံ ထွက်ကိန်း ပျက်ကိန်း ရှိသည်။

ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ၅လုံး ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ အလုပ် မကောင်းပါ။ အလုပ်၌ ပြဿနာဖြစ်မည်။ မိတ်ဆွေသစ်များကို သတိထားပါ။ ရရန်ရှိသောငွေ မထင်မှတ်ဘဲ ရရှိမည်။ ဇနီး ကျန်းမာရေး အလွန်ညံ့တတ်သည်။

ယတြာ။ အုန်းထမင်း ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ အလုပ် မရသေးလျှင် အလုပ်ရမည်။ အလုပ်ရှိနေသူ ဖြစ်လျှင် ရာထူးတိုးမည်။ ရွှေဝင်ကိန်း ရှိသည်။ ခရီးသွားရန် ကိစ္စ နေမကောင်း၍ ပျက်မည်။ ယတြာ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ကပ်လှူပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကောင်း၍ ဝင်ငွေ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ငွေထွက်ကိန်း ပိုများသည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် ရန်ပေါ်နေမည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ပျက်သွားမည်။ မိတ်ဆွေတို့၏ ကူညီမှုကို ရရှိမည်။

ယတြာ။ ပဲမုန့် ဆွမ်းတော် ကပ်လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ အလုပ် ပုံမှန် ဖြစ်သော်လည်း ဝင်ငွေထက် ထွက်ငွေ များသောလ ဖြစ်သည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် ရန်ပေါ်၍ သောကများနေမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ ကူညီမှု ရရှိမည်။

ယတြာ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ကပ်လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ ငွေဝင်ကိန်း အထူးကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ထီ ကံစမ်းကြည့်ပါ။ အလုပ် ပုံမှန်ဖြစ်၍ အလုပ်အတွက် သောက များမည်။ ဇနီးသည် ကျန်းမာရေး အထူးညံ့၍ ဆေးရုံရောက်ကိန်း ရှိသည်။

ယတြာ။ ကော်ဖီနှင့် ကိတ်မုန့် ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ (မဟာဘုတ် အောက်တန်းဖွားများ ဆင်းရဲတတ်ပါသလား)

ဖေ့ဘုတ်တွင် တွေ့ရသော မေးခွန်း ဖြစ်ပါသည်။ မဟာဘုတ်ကိန်းတွင် ပုတိ၊ ဘင်္ဂ၊ မရဏ၊ အထွန်း၊ သိုက်၊ ရာဇ၊ အဓိပတိ ဟူ၍ အဖွားဌာန ၇ဌာန ရှိရာ အထွန်း၊ သိုက်၊ ရာဇ၊ အဓိပတိတို့သည် အထက်တန်းအဖွားဌာနများ ဖြစ်၍ ပုတိ၊ ဘင်္ဂ၊ မရဏ သုံးဌာနတို့သည် အောက်တန်း အဖွားဌာနတို့ ဖြစ်ပါသည်။

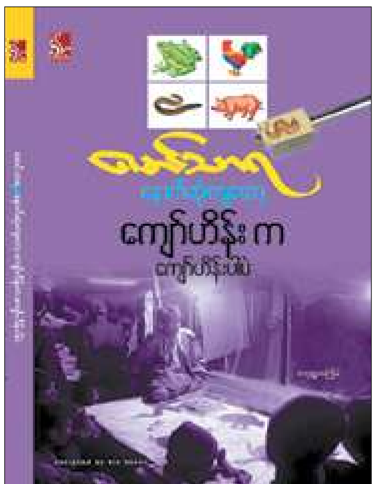
မဟာဘုတ် အဖွားဌာနတို့သည် သက်ဆိုင်ရာ ဇာတာရှင်၏ စိတ်နေသဘောထား၊ ပညာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ငွေရေးကြေးရေး၊ အချစ်ရေး၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတို့ကို ဖေါ်ပြ၍ ဂြိုလ်စား ကာလ အနေအထားရ စီးပွားဖြစ်ထွန်းခြင်း၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း၊ ပြဿနာမှုခင်းတွေ့ကြုံရခြင်း၊ ရာထူးတိုးတက်ခြင်း၊ အလုပ်ကောင်းခြင်း၊ ညံ့ခြင်းတို့ကို ဂြိုလ်စားကာလအရ သိရှိနိုင်ပါ၏။

မိမိတို့၏ မဟာဘုတ်အဖွား ဇာတာအရ အထက်တန်းဖွား ဖြစ်ခြင်း၊ အောက်တန်းဖွားဖြစ်ခြင်းတို့သည် မိမိတို့၏ မွေးနေ့ဆိုင်ရာ ဂြိုလ်အလှည့်အပြောင်းနှင့် သက်ဆိုင်၍ ကံကောင်းစေခြင်း၊ ကံညံ့စေခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ မိမိသည် အထက်တန်းဖွားဖြစ်၍ တသက်တာ ကံကောင်းပြီး ချမ်းသာနိုင်သည်ဟု မဆိုနိုင်သလို၊ မိမိသည် အောက်တန်းဖွားဖြစ်၍ ဆင်းရဲမည်၊ မချမ်းသာနိုင်ဟုလည်း ပြော၍ မရပါ။

အထွန်း၊ သိုက်၊ ရာဇ၊ အဓိပတိဖွားတို့သည် မဟာဘုတ်ဂြိုလ်ခွင်အရ အထက်တန်းဖွားများဖြစ်ကြသော်လည်း မိမိတို့၏ မွေးနံအရ ကံအတက်အကျ ရှိကြသကဲ့သို့ မဟာဘုတ်အောက်တန်းဖွားတို့သည်လည်း ပုတိဖွား၊ ဘင်္ဂဖွား၊ မရဏဖွားများဖြစ်၍ ဘဝတွင် ဆင်းရဲစွာ နေကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့၏ မွေးနေ့ မွေးနံအရ ကံတို့သည် ဂြိုလ်စားအရ ပြောင်းရွှေ့နေကြသဖြင့် ဂြိုလ်စားကောင်းသောနှစ်များတွင် စီးပွားရေးကို အမိအရရှာဖွေ၍ စုဆောင်းကြရန်သာ လိုအပ်လေသည်။ အထက်တန်းဖွားဖြစ်စေ၊ အောက်တန်းဖွားဖြစ်စေ၊ ကံကောင်း၍ အလုပ်ဖြစ်ချိန်တွင် သတိလက်လွတ်နေမိကြလျှင် ကံဆိုးချိန် ရောက်သောအခါ နောင်တကြီးစွာ ရတတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မဟာဘုတ် အောက်တန်းဖွားတိုင်း မဆင်းရဲနိုင်သကဲ့သို့ အထက်တန်းဖွားများသည်လည်း မိမိတို့ နေ့နံအရ မချမ်းသာတတ်ကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်



နောက်ဆုံးကျတော့ကျော်ဟိန်းက ကျော်ဟိန်း - မောင်သာရ

ရသစာပေပရိသတ်များအားပေးမှုတခဲနက်ရခဲ့သော စာရေးဆရာမောင်သာရ၏ လုံးချင်းဝတ္ထုဟောင်းကို ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပြီး ရသစာပေနှစ်သက်သူများဝယ်သိမ်းသင့်သောစာအုပ်ဖြစ်သည်။

လင်းလွန်ခင်စာပေတိုက်က စတုတ္ထအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၅၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ကြေးနီရောင် ညနေခင်း နှင့် အခြား မဂ္ဂဇင်း ဝတ္ထုရှည်များ - အေးမင်းစော

စာရေးဆရာအေးမင်းစောရေးသားတဲ့ ကဗျာတွေနဲ့ မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုတွေကို ၁၉၉၀ ကျော်ကာလတွေနဲ့၂၀၀၀ခုနှစ်ကျော်ကာလတွေကစပြီး ရသစာပေပရိသတ်တွေ လက်ဖျားခါအောင်အားပေးတန်ဖိုးထားခဲ့ကြပါတယ်။ သူ့ရဲ့မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုရှည်တွေကို တစုတစည်းထဲဖတ်ရှုနိုင်ဖို့ ဆန်းစသော်တာစာပေက ပထမအကြိမ်အဖြစ် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်တွင်ထုတ်ဝေလိုက်ပြီး စာရေးဆရာအေးမင်းစော၏ပရိသတ်များ ဝယ်သိမ်းရမည့်စာအုပ်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၈၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ပင်လယ်ရေက နက်တယ် - မိုးကျော်ဇင်

စာရေးဆရာသင်္ဘောသားတစ်ဦးကပြောပြချင်သော ဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ ဖြစ်ရပ်များ၊ ခံစားမှုများကို ရေးထားသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ သင်္ဘောသားများ၏ အိတ်ကပ်ထဲတွင် လစာ ဒေါ်လာများသာမ ချုပ်ရိုးမဖြေရသေးတဲ့ ဒဏ်ရာတွေလည်း ရှိနေကြောင်းကို စာရေးဆရာ မိုးကျော်ဇင်က ရေးသားထားသည်။ စာမျက်နှာ၁၄၃မျက်နှာပါဝင်ပြီး ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေက ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၄၅၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

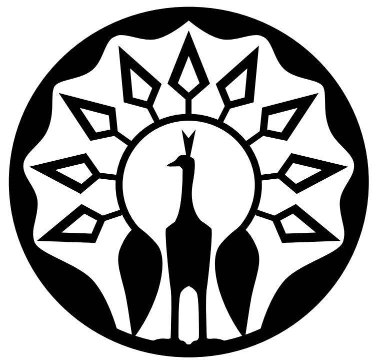
အစိမ်းသက်သက်မိုး

တရွှေ့ရွှေ့ကနေ
ဟန်းကနဲ...
တကြောင်းဆွဲခဲခြစ်ရာပေမယ့်
သုံးဘက်မြင်....
မြေသင်းနံ့က
မုန်တိုင်းရဲ့မျက်စိမှာဖွက်ထားခဲ့တာ။
Hilary ဟာ
California ရဲ့တမျှော်တခေါ်
အိမ်ခြေယာမဲ့တွေတအုံး
သူ့အံပင်တွေကိုဖြန့်ချလိုက်တယ်
၂၀၂၂မှာအပြာရောင်ပိုရင့်သွားတဲ့
Proposition I ရဲ့
Fentanyl အရောင်စုံရဲ့
တောင်အရပ်ချည်းညွှန်းနေတဲ့
သံလိုက်အိမ်မြှောင်ရယ်ကိုတွေ့လိုက်တဲ့အခါ
Hilary ဟာ သူ့ကိုယ်သူ
ပြန်ရှာနေရပြီ။
နွေခေါင်ခေါင်မှာ
မာရည်ကျောရည် ရှာချတဲ့
အစိမ်းသက်သက်မိုး.....
၇နှစ်စာ မုန်တိုင်းတွေကို အန်ချလိုက်သလား
၇နှစ်စာ မုန်တိုင်းတွေကို သန္ဓေလွယ်ပြီးပြန်သွားခဲ့သလား
ခေါင်းတယမ်းယမ်းခါရင်း
မဟာကယ်လီဖိုးနီးယားဟာ
အသက်ကိုမဝတဝရှူနေရရှာ
ဝေါကနဲမြေပြိုသံမှာ
အခေါင်အဖျားက အလံတော်ဟာ
တငေးငေး...တလွင့်လွင့်။

(မဟာကယ်လီဖိုးနီးယား = The Greater California)

သိုခက်ကျော်

(8/21/23) 7:20PM



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။

ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း

Matthew K M Kaw, MD

Internal Medicine & Family Physician

Tran Vo, PA-C

Family Practice Physician Assistant

Monday to Friday - 8:30am - 4:30pm
Saturday - 9:00am - 12:30pm

4355 Peck Road
EL Monte, CA 91732
Tel: (626) 575- 4511
Fax: (626) 575- 4512

WIN DENTAL

Lunsu Yee D.D.S

Family Dentistry

Win - Win- Win

ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通曉國台緬英語

36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)

Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795

Oral Health For a Healthy Life

San Jose

YANGON DENTAL GROUP

Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available

Dr. Aung Myo Thant D.D.S

14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706

Dental Tourism

US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း

◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊

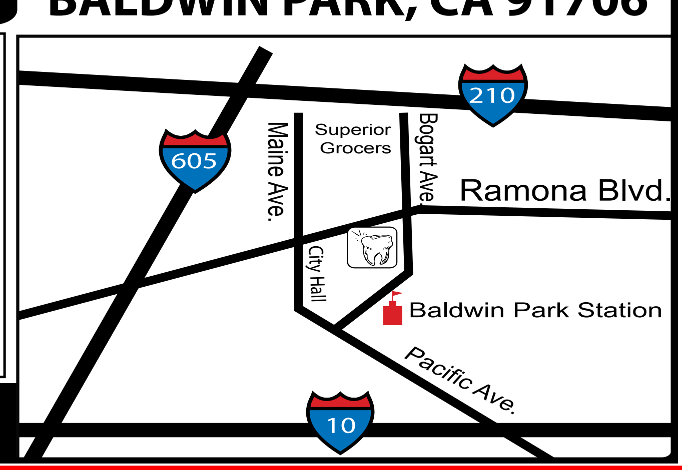
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅ %အထူးလျှော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊

◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသွား/အထူးကုများ Dental Specialists များနှင့် US ၌ဖြစ်စေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်စေ ထိရောက်သောကုသမှု Proper Referral အားကူညီဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်၊

Open:
Mon-Thurs 9am to 6pm
Fri - Closed
Sat-Sun 10am to 3pm
(By Appointment Only)

Students
Senior Citizens
25% OFF

(626) 337 4700



ယခုလကာတွန်း

https://www.facebook.com/Foods

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste

✓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။

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

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

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဒီသား ဒီအဖေနဲ့ ဒီအမေ

တစ်နေ့မှာ ကောင်လေးတစ်ယောက် သူ့အဖေဆီသွားပြီးပြောတယ်။ ' အဖေ ကျနော် ချစ်သူတွေ့နေပြီ ' ။ အဖေကပြန်ပြောတယ် ။

' ကောင်းတာ ပေါ့ ငါသား ၊ ကောင်းမလေးကဘယ်သူ တုံး ' ။

' ကောင်မလေးက ဘေးအိမ်နီးချင်းကသမီးပါ'

'အို သားရယ်- ကောင်မလေးကမင်းနှမ ပါ၊အဲဒီကောင်မလေးနဲ့မပတ်သက်ပါနဲ့ '

ရက်အတန်ကြာပြီးတဲ့နောက် သားဖြစ်သူ က သူ့အဖေဆီသွားပြောပြန်တယ်။

'သား နှစ်အိမ်ကျော်ကကောင်မလေးနဲ့ ကြိုက်နေပြီ '

'အဲဒီကောင်မလေးလဲ သားရဲ့နှမပဲကွ ' သားဖြစ်သူအတော်စိတ်ညစ်သွားတယ်။

တနေ့ သူ့အမေဆီသွားပြီး ငိုပြောတယ်။ သူ့အမေကမေးတယ်။ ' အမေ့ချစ်သား လေးဘာဖြစ်နေတာလဲ ' သားကပြန်ပြောတယ်။

'ခုထိ သား ကောင်မလေး၆ယောက်နဲ့ချစ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့အားလုံးအဖေသမီးတွေဖြစ် နေတယ်။ ကျနော်နဲ့ဆိုမောင်နှမတော် တယ်လို့ အဖေကပြောနေတယ် ' အမေဖြစ်သူပြန်ပြောတာက

'အို သားရယ်-သူပြောတာကိုသားမယုံနဲ့၊ သူကသားအဖေမှမဟုတ်တာ ' တဲ့။ ။

အလုကြိုက်တယ်၊ညစ်ပတ်တယ်၊ရှုံတယ်

ကျောင်းမှာ ကောင်မလေးတချို့ နှုတ် ခမ်းနီဆိုးကြတယ်။ ကာလအတန်ကြာ တော့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးသုံးတဲ့မိန်းက လေးအရေအတွက်များလာတယ်။ မိန်း ကလေးအများစု နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးစတင် အသုံးပြုလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့မိန်းက လေးအားလုံး သန့်စင်ခန်းထဲကမှန်ပေါ်မှာ နှုတ်ခမ်းနီတောင့်နဲ့ခြစ်ကြတယ်။သန့် ရှင်းရေးသမားက မှန်ကိုနေ့တိုင်း သန့်ရှင်း ရေးလုပ်ရတယ်။ အဲဒါအတွက်ကျောင်းအုပ်ကြီးအဖြေတစ် ခုရသွားတယ်။

တစ်နေ့ မိန်းကလေးအား လုံးကိုသန့်စင်ခန်းထဲခေါ်လိုက်တယ်။အဲ ဒီမိန်းကလေးတွေ ခြစ်ထားတဲ့နှုတ်ခမ်း ဆိုးဆေးရာတွေကိုကြမ်းတိုက်တဲ့သူက နေ့တိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရကြောင်း ပြောပြတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးကဆက် ပြောတယ်။ 'သန့်ရှင်းရေးသမားအဲဒီအ စွန်းအထင်းတွေကို ဘယ်လိုဖျက်ရတယ် ဆိုတာ ကြည့်ထားကြ' ။

ကြမ်းတိုက်သမားက လက်ကိုင်ရှည်ပါတဲ့ ကြမ်းတိုက်သုတ်ဖတ်တုတ်တံကို ယူတဲ့ ပြီး အိမ်သာခွက်ထဲနှစ်လိုက်တယ်။ ပြီး တော့ မှန်ကိုအဲဒါနဲ့ပွတ်တိုက်လိုက်တယ်။ အဲဒီနောက်ကစပြီး မိန်းကလေးတွေ မှန်ပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ ခြစ်တာ မလုပ် တော့ဘူး ။ ။

အို တော်ပါသေးရဲ့

တစ်နေ့ လူကြီးတစ်ယောက် သူ့ဇနီးနဲ့ စကားပြောဖို့ သူ့အိမ်ကို ဖုန်းဆက်တယ်။ သမီးဖြစ်သူက ဖုန်းကောက်ကိုင်တယ်။ ' နင့်အမေဘယ်မှာလဲ '၊

' အမေကအပေါ်ထပ်မှာ၊အန်ကယ်ဂျွန်နဲ့ အတူရှိနေတယ် '၊

' တို့မှာအန်ကယ်ဂျွန်ဆိုတဲ့ဆွေမျိုးမရှိပါ ဘူး ' ၊နင့်အမေနဲ့အန်ကယ်ဂျွန်အပေါ်ထပ်မှာဘာလုပ်နေကြတာလဲ '

'သမီးမသိဘူးဒက်ဒီ'၊

'အပေါ်ထပ်ကိုသွား၊တံခါးခေါက်ပြီး အဖေ ရုံးကနေ ပြန်လာပြီလို့ပြောလိုက်'

'ဟုတ်ကဲ့ပါဒက်ဒီ '။

နောက်မကြာမီ၊ သမီးဖြစ်သူအောက်ထပ်ကိုကမန်း ကတန်းဆင်းလာပြီးသူ့အဖေကို ဖုန်းဆက် ပြောတယ်။ 'သမီးပြောတာကိုကြားပြီးအမေတအား လန့်သွားတယ်၊ စွတ်ပြေးလို့လှေကားပေါ် ကလိမ့်ကျတယ် ၊ သတိမေ့သွားတယ် '

'အန်ကယ်ဂျွန်ကောဘယ်လိုဖြစ်လဲ '

'အန်ကယ်က ပြူတင်းပေါက်ကနေ အောက်ကရေကူးကန်ထဲခုန်ချသွားတယ် ဒါပေမဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့၂ရက်ကအဖေရေကူး ကန်ကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားတယ်လေ၊ ရေကန်ထဲရေမရှိလို့အန်ကယ်ဂျွန်ရေကန် ထဲကျသေသွားတယ်'

'တို့မှာရေကူးကန်မှမရှိတာ ' အဖေကဆက်ပြောတယ်၊ ' အခုပြောတာ ၅၆၆၆၃၇ ကလား'

မိန်းကလေးပြန်ဖြေတာက ' ၅၆၆၆၃၈ ကပါ '

လူကြီးပြောတာက 'အို-ဆောရီး၊ဖုန်းနံပါတ်မှားသွားလို့ပါ '

အဲဒီနောက် ဖုန်းချသွားတယ်။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Aug 23 ။ ကုလလုံခြုံရေးကောင်စီမှာ မြန်မာအရေး တံခါးပိတ်ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ရုရှား၊ ချိုင်းနား မပါတဲ့ (၁၃) နိုင်ငံက ပူးတွဲ ကြေညာချက်မှာ သမ္မတဦးဝင်းမြင့်နဲ့ အတိုင်ပင်ခံ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အပါအဝင် အဖမ်းခံထားရတဲ့ အကျဉ်းသားအားလုံးအမြန်ဆုံးပြန်လွှတ်ပေးရေးနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးကို လေးစားလိုက်နာဖို့ ထပ်လောင်း တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းမှုဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် မြန်မာနိုင်ငံသားတွေနဲ့အတူ မြန်မာသံရုံးရှေ့ သွားရောက် ဆန္ဒပြ ကန့်ကွက်ရှုတ်ချခဲ့ကြတဲ့ ထမာဆပ် တက္ကသိုလ်က ထိုင်းကျောင်းသားတွေအပါအဝင် လူငယ် ၇ ယောက်ကို ထိုင်းတရားရုံးက ထောင်ဒဏ်နဲ့ ငွေဒဏ်တွေ ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

Aug 22 ။ နိုင်ငံခြားငွေလဲနှုန်း ပြင်ပဈေးကွက်မှာ မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေတာကို စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်က ဝန်ခံပြောဆိုပြီး ငွေကြေးဖေါင်းပွမှု ထိန်းချုပ်ရေးနဲ့ ငွေလဲနှုန်းတည်ငြိမ်ရေးအတွက် နိုင်ငံခြားငွေပိုင်ဆိုင်မှုနဲ့ လက်ဝယ်ကိုင်ဆောင်မှုတွေ ဆက်လက်တင်းကြပ်သွားမယ့်အကြောင်း သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောဆိုပါတယ်။

အယ်နီနိုရာသီဥတုပုံစံကြောင့် ဆန်ထွက်နှုန်းကျနိုင်စရာရှိတာကိုကြိုမြင်ပြီး ကမ္ဘောဒီးယားနဲ့မြန်မာကနေ ဆန်တင်သွင်းဖို့ကြည့်နေတယ်လို့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတော်ပိုင် စားနပ်ရိက္ခာဝယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်း Bulog က ပြောပါတယ်။

Aug 21 ။ ကျပ် ၃၇၀၀ ကျော်လာတဲ့ ဒေါ်လာဈေးနဲ့ ပြင်ပ ရွှေတကျပ်သား ပေါက်ဈေး ကျပ် ၃၇ သိန်း ဖြစ်နေတာကို ထိန်းချုပ်ဖို့ စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်က ကြိုးပမ်းနေတာမှာ ရွှေနဲ့ ဒေါ်လာကိုင်ထားသူတွေ၊ ရောင်းချသူတွေ၊ ပို့ကုန်ရငွေ ပြန်မသွင်းသူတွေကို ဖမ်းဆီး၊ အရေးယူတဲ့ နည်းလမ်းသုံးနေပြီး ငွေကြေးဈေးကွက်တခုလုံးက ခန့်မှန်းရခက်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်နေကြောင်း ဈေးကွက်ထဲမှာ အမေရိက ဒေါ်လာဟာ လည်ပတ်မှု မရှိတော့ဘဲ ရပ်ဆိုင်းလုနီးပါး ဖြစ်နေတယ်လို့ လုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

Aug 20 ။ ဩဂုတ်လ ၁၉ ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ အကြိမ် ၂၀ မြောက် ကမ္ဘာ့လူသားစာနာမှုနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် မြန်မာနိုင်ငံက လူသာစာနာမှုအကူညီပေးနေသူတွေကို UNOCHA ရုံးက ကြေညာချက်ထုတ်ပြန် ဂုဏ်ပြုလိုက်ပါတယ်။

(၈) ကြိမ်မြောက် မြန်မာ့ရိုးရာ လက်ဝှေ့ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံပြိုင်ပွဲ (MLWC 8) ပြိုင်ပွဲကို ဩဂုတ်၂၀ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ သိမ်ဖြူလက်ဝှေ့အားကစားရုံတွင် ကျင်းပခဲ့ရာ တွဲဆိုင်း ၆ ခုထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့ပြီး အဓိက တွဲဆိုင်းဖြစ်သည့် ထွန်းထွန်းမင်းနှင့် သွေးသစ်ဝင်းလှိုင်တို့ ပွဲစဉ်တွင် ၅ ချီပြည့်ခဲ့သော်လည်း အရှုံးအနိုင် ရလဒ်ထွက်ပေါ်ခဲ့ခြင်းမရှိသဖြင့် ပူးတွဲသရေရလဒ်ဖြင့်ပြီးဆုံးခဲ့ပါတယ်။

Aug 19 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အဓိကကိုးကွယ်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို စော်ကားတယ်ဆိုတဲ့ ရုပ်သံဇာတ်လမ်း ရိုက်ကူး ဖန်တီးမှုနဲ့ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံသားတဦးကို ဖမ်းဆီးထားကြောင်း စစ်ကောင်စီကသတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ၂၀၂၁ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းခဲ့ချိန်ကစပြီး ရာထူးကအဖယ်ရှားခံခဲ့ရပေမယ့် လန်ဒန်မြန်မာသံအမတ်ကြီးနေအိမ်မှာပဲ ဆက်လက်နေထိုင်နေတဲ့ ဗြိတိန်ဆိုင်ရာ မြန်မာသံအမတ်ကြီးဟောင်း ဦးကျော်စွာမင်းကို ရဲက ပိုင်နက်ကျူးလွန်မှုနဲ့ စုံစမ်း စစ်ဆေးနေတယ်လို့ သူ့ရှေ့နေက ရိုက်တာသတင်းဌာနကို ပြောပါတယ်။

Aug 18 ။ မြန်မာနိုင်ငံဒီမိုကရေစီရေးအတွက် BURMA Act ဥပဒေပြင်ဆင်ချက်အပါအဝင် ၂၀၂၃ ခုနှစ် NDAA - အမေရိကအမျိုးသားကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်းကို အမေရိကလွှတ်တော်နှစ်ရပ်စလုံးက မဲခွဲအတည်ပြုပြီး သမ္မတ Joe Biden က မနှစ်ဒီဇင်ဘာလက အတည်ပြု ပြဌာန်းလိုက်ပေမယ့် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီကလွဲလို့ ဒီမိုကရေစီအရေး လှုပ်ရှားမှုအတွက် ထိရောက်တဲ့ အကူအညီတွေ အမေရိကအစိုးရက အခုချိန်ထိ မပေးနိုင်သေးဘူးလို့ Stimson မူဝါဒလေ့လာရေးဌာနရဲ့ သုတေသီ Sydney Tucker က သုံးသပ်ချက် ဆောင်းပါးမှာ ထောက်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ့အထည်ချုပ်စက်ရုံတွေမှာ အလုပ်သမားအခွင့်ရေးချိုးဖေါက်မှုပိုများလာတာကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်မှုဖြည်းဖြည်းချင်းရပ်ပစ်တော့မှာ ဖြစ်ကြောင်း H&M ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းကုမ္ပဏီက ကြာသပတေးနေ့မှာ ပြောပါတယ်။

Aug 17 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ မိုးခမုန်တိုင်းအလွန် လူသားချင်း စာနာကူညီကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းတွေ ကန့်သတ် ခံနေရတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ စစ်ကောင်စီ တာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ ညှိနှိုင်းပြီး အကူအညီတွေ ပေးနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်သွားမယ်လို့ လူသားစာနာမှုဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂရုံး (UNOCHA) ရဲ့ အကြီးအကဲ Martin Griffiths က ပြောဆိုသွားပါတယ်။

မိုးခမုန်းတိုင်းဒဏ်ကို အကြီးအကျယ်ခံခဲ့ရတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ဒီလအစောပိုင်းက ရေဘေးဒဏ် ထပ်မံ ကြုံရတာကြောင့် လယ်ဧက ၇ သောင်းကျော် ပျက်စီးသွားပြီး လယ်သမားတွေ အခက်ကြုံနေရပါတယ်။

Aug 16 ။ ကချင်ပြည်နယ် ဖားကန့်မြို့နယ်က မန မော်မှာ မြေပြိုပြီး ရေလှိုင်းရိုက်တာကြောင့် ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ သူတွေကို ဒီကနေ့ ဆက်လက်ရှာဖွေရာမှာ နောက်ထပ် အလောင်း ၈ လောင်း ထပ်မံ တွေ့ရှိပါတယ်။ ပျောက်ဆုံးစာရင်း ပေးသွင်းထားတာ ၃၆ ဦး ရှိပြီး လောလောဆယ်မှာတော့ ၃၃ လောင်းရှာဖွေ တွေ့ရှိထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၂၆ ခုနှစ် အာဆီယံအလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌနေရာကို မြန်မာနိုင်ငံက ရှောင်ပေးလိမ့်မယ်လို့ သံတမန်အသိုက်အဝန်းမှာ ပြောနေကြကြောင်း ထိုင်း PBS သတင်း က ဆိုပါတယ်။

Aug 15 ။ ရိုဟင်ဂျာတွေအပေါ် စစ်တပ်က အပြင်းအထန်ဖိနှိပ်ခဲ့တာကို ကိုယ်တိုင်မြင်တွေ့ခဲ့ရတဲ့ NUG ဝန်ကြီး ဒေါက်တာဝင်းမြတ်အေးအနေနဲ့ ICJ မှာ သက်သေအဖြစ်ထွက်ဆိုပေးဖို့ ရိုဟင်ဂျာ ခေါင်းဆောင်တချို့က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Aug 14 ။ လွတ်လပ်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေကို အာဏာသိမ်း စစ်ကောင်စီက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖိနှိပ်နေတာကြောင့် သတင်းသမားတွေရဲ့ အသက် လုံခြုံရေးနဲ့ ဘဝ ရှင်သန် ရပ်တည်ရေးမှာ အခက်အခဲ စိန်ခေါ်မှုတွေ ပို များလာတယ်လို့ လွတ်လပ်တဲ့ သတင်းမီဒီယာအဖွဲ့တွေက ပြောဆိုကြပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ဆားလင်းကြီးမြို့နယ်မှာရှိတဲ့ ချိုင်းနားဝမ်ပေါင် ကြေးနီထုတ်လုပ်ရေး ကုမ္ပဏီဟာ ဒေသခံတွေ ကန့်ကွက်နေတဲ့ကြားကပဲ သူ့ရဲ့ နယ်မြေတွေကို တိုးချဲ့နေတာကြောင့် မကြာခင် တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်လာတဲ့အထိ အခြေအနေ တင်းမာလာနိုင်တယ်လို့ စစ်တိုင်းကိုင်းတွင်းက ဒေသခံ ကာကွယ်ရေး တပ်ဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

Aug 13 ။ ကချင်ပြည်နယ် ဖားကန့်မြို့နယ်မှာ ဒီကနေ့ မြေစာပုံပြိုကျခဲ့ရာက လူအများအပြား ပျောက်ဆုံးနေပါတယ်။ ပျောက်ဆုံးသူ အနည်းဆုံး ၂၀ ကနေ အများဆုံး ၄၀ လောက်အထိ ရှိနိုင်တယ်လို့လည်း ခန့်မှန်းနေကြပြီး၊ အသက်ရှင်လျက် ပြန်တွေ့ဖို့ အလားအလာနည်းတယ်လို့လည်း ကူညီကယ်ဆယ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

Aug 12 ။ အာဆီယံပါလီမန်များညီလာခံ AIPA အဖွဲ့ရဲ့ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ ကော်မီတီအနေနဲ့ ပြည်သူတွေရဲ့အခြေအနေကို သိရှိနိုင်ဖို့ မြန်မာနိုင်ငံကို သွားရောက်လေ့လာဖို့ စီစဉ်နေတယ်လို့ AIPA နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး အင်ဒိုနီးရှားလွှတ်တော်အမတ်များအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ Fadli Zon က ပြောပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မုံရွာမြို့၊ ထန်းတောရပ်ကွက်မှာ နေအိမ်ထဲဝင်ဓားပြတိုက်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတဦးကို ပစ်ခတ်ခဲ့သူတွေဟာ မြို့ပြပြောက်ကျားအဖွဲ့တခုက ဖြစ်တယ်လို့ သူတို့ကိုဖမ်းဆီးထားတဲ့ မုံရွာ Guardian Force က ပြောပါတယ်။

Aug 11 ။ မြန်မာပြည်သူတွေကြား မှန်ကန်ပြီးဘက်မလိုက်တဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ရရှိနေအောင် လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅ နှစ် ကာလအတွင်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့သလို ဒီအတိုင်း ဆက်လက် ရပ်တည်သွားမယ်လို့ မဇ္ဈိမသတင်းဌာနတည်ထောင်သူလည်းဖြစ်၊ စီမံညွှန်ကြားရေးမှူးလည်း ဖြစ်တဲ့ ဦးစိုးမြင့်က ဗွီအိုအေကို ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ၂၀၂၁ ခုနှစ် စစ်တပ်ကအာဏာသိမ်းပြီးကတည်းက ကရင်ပြည်နယ်အတွင်း လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုပေါင်း အကြိမ် ၄၈၀ ကျော် ရှိနေတယ်လို့ ဩဂုတ်လ ၁၀ ရက်မှာပြုလုပ်တဲ့ ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး (ကေအန်ယူ) ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ အွန်လိုင်းသတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောပါတယ်။

Aug 10 ။ မြန်မာစစ်ကောင်စီနဲ့ သူ့လက်အောက်ခံ ပြည်သူ့စစ်အဖွဲ့တွေဟာ အရပ်သားပြည်သူတွေ နေထိုင်တဲ့နေရာတွေကို ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်တာ၊ ကျေးရွာတွေကို မီးရှို့တာလို စစ်ရာဇဝတ်မှုတွေကို ပိုပြီး ပြောင်ကျကျ တိုးလုပ်လာနေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ လွတ်လပ်တဲ့စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး ယန္တရားအဖွဲ့ IIMM က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံအရှေ့မြောက်ပိုင်း မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ထဲမှာ မြန်မာ၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နဲ့ မဏိပူပြည်နယ်တွေက ဒုက္ခသည်ကလေး ၈,၁၀၀ ကျော်ကို မီဇိုရမ်ပြည်နယ် အစိုးရကျောင်းတွေမှာ စာရင်းသွင်းထားကြောင်း ပြည်နယ်ပညာရေးဝန်ကြီး က ပြောပါတယ်။

မြန်မာနဲ့နယ်စပ်အိန္ဒိယအရှေ့မြောက်ပိုင်း မဏိပူပြည်နယ်တွင်းက မျိုးနွယ်စု ပဋိပက္ခတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံတွင်းမတည်ငြိမ်မှုတွေကြောင့်ဆိုပြီး အိန္ဒိယ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး က အပြစ်တင်လိုက်ပြီး မဏိပူပြည်နယ်တွင်း အငြင်းပွားမှုတွေကို ဆွေးနွေးဖြေရှင်းကြဖို့လည်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Aug 09 ။ စင်ကာပူ UOB ဘဏ်က မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ ဘဏ်ချင်း ချိတ်ဆက် လုပ်ဆောင်နေတဲ့ လုပ်ငန်း အားလုံးကို ရပ်ဆိုင်းတော့မှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကြေညာထားပြီး ဒီလို ရပ်ဆိုင်းလိုက်တဲ့အတွက် ကမ္ဘာ့ငွေကြေးစနစ်ထဲ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင်တွေ ပါဝင် အသုံးပြုခွင့် သိသိသာသာ ထိခိုက်စေလိမ့်မယ်လို့ Nikkei Asia သတင်းမှာ ဒီနေ့ ရေးသားထားပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ အနောက်မြောက်ဘက် မယ်ဟောင်ဆောင် ခရိုင်အတွင်းက ကရင်ဒုက္ခသည်စခန်း ၂ ခုမှာ ဒီရက်ပိုင်း မိုးများပြီး ရေကြီးမြေပြိုတာတွေကြောင့် လူနေအိမ်နဲ့ အဆောက်အဦး ရာနဲ့ချီ ပျက်ဆီးသွားပါတယ်။

Aug 08 ။ အာဏာသိမ်း စစ်ကောင်စီရဲ့ စောင့်ကြည့် ဖိနှိပ်မှုတွေနဲ့ လုံခြုံရေးတင်းကျပ်မှုတွေကြားကပဲ ဒီကနေ့ ကျရောက်တဲ့ ရှစ်လေးလုံး နှစ်ပတ်လည်နေ့ အခမ်းအနားတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရန်ကုန် နဲ့ မန္တလေး အပါအဝင် နေရာဒေသ အတော်များများမှာ ဒီမိုကရေစီရေး လှုပ်ရှားသူတွေက ပုံစံ အမျိုးမျိုးနဲ့ ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။

MoU ရော၊ MoU ပြင်ပလုပ်သားရော သွားရင် round about က ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ပြန်လွှဲရမယ်။ အေဂျင်စီနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး သွားတဲ့သူတွေကတော့ ဒီစနစ်မှာလိုက်ပြီး ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ ထုတ်ပြန်ရင် ပြောပါမယ်။လို့ မြန်မာအလုပ်သမားရေးဌာနရဲ့ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဦးညွန့်ဝင်းက ပြောပါတယ်။

Aug 07 ။ ကရင်ပြည်နယ်အတွင်း ဒီရက်ပိုင်း မိုးများကြီး ရေကြီးနေတာကြောင့် မြဝတီမြို့နဲ့ ကောကရိတ်မြို့ကြား အာရှလမ်းသစ်မှာ မြေကြီးတွေ ကွဲအက်ပြီး လမ်းကြောနေရာတချို့ ပြိုကျသွားခဲ့တာပါ။

Aug 06 ။ မြန်မာ့နိုင်ငံရေးမှာ စစ်တပ်ရဲ့ ပါဝင်မှုအခန်းကဏ္ဍနဲ့ အာဏာသိမ်း အလေ့အထ လုံးဝအဆုံးသတ်ချုပ်ငြိမ်းစေရေး မဟာမိတ်တပ်ပေါင်းစုအဖွဲ့တွေအနေနဲ့ အခိုင်အမာ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားမှာ ဖြစ်တယ်လို့ NUG အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ ဦးဆောင်တဲ့ အတိုက်အခံ အင်အားစုတွေဘက်က ဘုံသဘောထားကြေညာချက်ကို ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

Aug 05 ။ မလေးရှားနိုင်ငံ ကွာလာလမ်ပူမြို့တော်မှာ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား အများအပြားနေထိုင်နေတဲ့ Cheras တိုက်ခန်းတွေကို မလေးရှားအာဏာပိုင်တွေ ဝင်ရောက်စစ်ဆေးရာမှာ မြန်မာ ၁၀၀ ကျော် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပါတယ်။

မြန်မာ စစ်အာဏာသိမ်းကောင်စီ လက်အောက်ခံ အမှတ်(၂) သတ္တုတွင်းလုပ်ငန်းနဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ် (၆)ဦးကို ဆွစ်

To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း ဇလန်နိုင်ငံက ဩဂုတ်လ (၃)ရက်နေ့ ရက်စွဲနဲ့ ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့ အရေးယူလိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ အရင်လက ဥရောပသမဂ္ဂ (EU)က ပိတ်ဆို့ အရေးယူခဲ့သူတွေကို ဆွစ်ဇလန်က နောက်ဆက်တွဲ အရေးယူခဲ့တာပါ။

အရေးယူ ဒဏ်ခတ်ထားတဲ့ မြန်မာ့နိုင်ငံခြား ကုန်သွယ်မှုဘဏ် (MFTB)၊ မြန်မာ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ ကူးသန်း ရောင်းဝယ်ရေးဘဏ် (MICB) ဘဏ်တွေနဲ့ ဆက်လက်ချိတ်ဆက် လုပ်ကိုင်နေတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို အရေးယူမယ်လို့ အမေရိကအစိုးရက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Aug 04 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အာဏာသိမ်းပြီးကတည်းကနေ ဒီနှစ် ဇူလိုင်လအထိ လူ ၅ ဦးထက်ပိုတဲ့ အစုလိုက် သတ်ဖြတ်မှုပေါင်း ၁၅၀ နီးပါး ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး အယောက် ၁,၆၀၀ နီးပါး အသတ်ခံခဲ့ရတယ်လို့ ကြားကာလ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG) ရဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာ့ဒေသရင်းမျိုးစိတ်ဖြစ်သည့် မြန်မာ့ကြယ်လိပ်သည် သဘာဝသစ်တောများတွင် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်လုနီးပါး ဖြစ်ခဲ့သောကြောင့် ခြံလှောင်မျိုးပွားမွေးမြူရေးစနစ်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြယ်လိပ်စုစုပေါင်း ၁၄,၃၂၁ အကောင်အထိ တိုးပွားလာကြောင်းသိရပါတယ်။

Aug 03 ။ ပဲခူးတိုင်း၊ ပြည်ခရိုင် ရွှေတောင်မြို့နယ်၊ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် NLD ပြည့်သူ့လွှတ်တော်အမတ်ရဲ့ နေအိမ်ကို စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့တွေက ဒီကနေ့ အင်အားသုံး လာရောက် ချိပ်ပိတ်ခဲ့ပါတယ်။ စစ်တပ် အာဏာသိမ်းမှု နောက်ပိုင်းမှာ NLD လွှတ်တော်အမတ်တွေနဲ့ ပါတီဝင်တွေရဲ့ နေအိမ်တွေ ခုလို ချိပ်ပိတ်ခံရတာ ရာနဲ့ချီ ရှိနေပြီး ခုလို လုပ်ဆောင်မှုတွေက တရားမဝင်တဲ့အကြောင်း ဥပဒေပညာရှင်တွေနဲ့ လွှတ်တော်အမတ်တွေက ပြောဆိုကြပါတယ်။

Aug 02 ။ မိုးခဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းဒဏ်ခံခဲ့ရတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်က ဒေသခံ ၆သိန်း ၅သောင်းကျော် အမိုးအကာအကူအညီတွေ လိုအပ်နေပြီး လက်ရှိမှာ မိုးတွင်းကာလဖြစ်တာကြောင့် ပိုပြီးခက်ခဲနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးတွေလုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေပေမဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ကန့်သတ်ပိတ်ပင်မှုတွေရှိနေတာကြောင့် အနည်းငယ်ပဲလုပ်နိုင်တယ်လို့ ကုလဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာအေဂျင်စီ(UNHCR)က ပြောထားပါတယ်။

Aug 01 ။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေပုဒ် ၂၅ နဲ့စွဲထားတဲ့ အမှု ၂မှု၊ ဆက်သွယ်ရေးဥပဒေပုဒ်မ-၆၇၊ ပို့ကုန်သွင်းကုန် ဥပဒေပုဒ်မ- ၈ နဲ့ ရာဇသတ်ကြီး ဥပဒေပုဒ်မ- ၅၀၅(ခ)တို့နဲ့ စုစုပေါင်း ထောင် ၆နှစ် ချထားတာတွေကို လွတ်ငြိမ်းသက်သာခွင့် ပေးလိုက်ပါတယ်။ အလားတူ သမ္မတဦးဝင်းမြင့်ကိုလည်း ရာဇသတ်ကြီးဥပဒေပုဒ်မ-၅၀၅(ခ)နဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေပုဒ်မ ၂၅ စတဲ့ အမှု၂ခုအတွက် ထောင်ဒဏ် ၄နှစ် ချမှတ်ထားတာတွေ သက်သာခွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဝါဆိုလပြည့်နေ့ ဩဂုတ်လ ၁ ရက်နေ့က လွတ်ငြိမ်း သက်သာခွင့်ပေးခဲ့တဲ့ အကျဉ်းသား ၇၇၄၉ ဦး ထဲမှာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၁၄၂ ဦးသာ ပါဝင်ကြောင်း RFA ပြုစုထားတဲ့ စာရင်းတွေအရ သိရပါတယ်။ စစ်ကောင်စီ ထုတ်ပြန်တဲ့ လွတ်ငြိမ်းသက်သာခွင့်သတင်းအရ ၇၇၄၉ ဦးထဲမှာ နိုင်ငံခြားသား ၁၂၅ ဦး၊ တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်း(EAO) ၂၂ ဦး၊ EAO တွေနဲ့ဆက်စပ်လို့ အမှုရင်ဆိုင်နေရသူ ၇၁ ဦးပါဝင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

July 31 ။ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီကနေ ၂၀၂၃ ဇူလိုင်အထိ စစ်အာဏာသိမ်းထားမှု ၂နှစ်ခွဲအတွင်း နိုင်ငံတဝန်းမှာ လူ ၅ဦးနဲ့အထက် အစုလိုက်အပြုံလိုက်သတ်ဖြတ်မှုပေါင်း ၁၄၄ ကြိမ်ရှိခဲ့ပြီး အရပ်သား ၁၅၉၅ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အစိုးရ၊ လူ့အခွင့်အရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

နိုင်ငံတွင်း အကြမ်းဖက်သတ်ဖြတ်တာတွေ ပိုဆိုးလာနေပြီး လုံခြုံရေးဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်နေသေးတဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ အာဏာသိမ်းအရေးပေါ်ကာလကို နောက်ထပ် ၆လ ထပ်တိုးပေးဖို့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ကာလုံအစည်းအဝေးမှာ တင်ပြခဲ့ရာ၊ အရပ်သားရွေးကောက်ခံခေါင်းဆောင်တွေကို ဖမ်းဆီးထားပြီး ကျင်းပတဲ့အမျိုးသားကာကွယ်ရေးနဲ့ လုံခြုံရေးကောင်စီ(ကာလုံ)အစည်းအဝေးကလည်း စစ်ခေါင်းဆောင်ရဲ့ တင်ပြချက်ကို အကန့်အကွက်မရှိ အတည်ပြုပေးခဲ့ကြပါတယ်။

July 30 ။ မြန်မာပြည်တွင်းမှာ ကျပ်ငွေတန်ဖိုး ကျဆင်းမှုနဲ့အတူ ပြည်ပကနေ ဝယ်ယူတင်သွင်းရတဲ့ စားအုန်းဆီဈေးနှုန်းတွေဟာ စစ်ကောင်စီရဲ့ စားသုံးသူရေးရာဦးစီးဌာနက သတ်မှတ်ထားတဲ့ဈေးနှုန်းရော ပြင်ပပေါက်ဈေးပါ ဆက်လက်မြင့်တက်နေပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ် စစ်တွေမြို့က လူငယ်တွေ ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှု များလာကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။ ဆေးခြောက်ကို ဆေးလိပ်နဲ့ လိပ်ပြီးသားတွေ စစ်တွေမြို့ နေရာတိုင်းမှာ ဝယ်ယူလို့ရနေပြီး သုံးစွဲမှုအများဆုံးက လူငယ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အပြင် အရက်ဆိုင်တွေမှာ အရက်နဲ့ ဆေးခြောက်တွဲသောက်နေတာလည်း တွေ့နေရကြောင်း သိရပါတယ်။

July 29 ။ လက်ရှိပြည်တွင်းဈေးကွက်မှာ ဆန်ဈေးနှုန်းတွေ အဆမတန်မြင့်တက်လာတာကြောင့် ဆန်ကွဲစားသုံးတာပိုများလာကြောင်း ဆန်နဲ့ဆန်ကွဲရောင်းဝယ်ရေး ကုန်စည်ဒိုင်တွေဆီက သိရပါတယ်။ ပေါ်ဆန်းဆန်ကွဲဈေးနှုန်းဟာ တတင်း(၂၄ပြည်)တအိတ်ကို ကျပ် ၆၁၀၀၀ အထိရှိနေပြီး မနှစ်ကထက် ကျပ် ၁၀၀၀၀ ကျော် ဈေးနှုန်းမြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ ညောင်ရွှေမြို့နယ်၊ အင်းလေးဒေသအတွင်းမှာ စက်သုံးဆီဈေးနှုန်း မြင့်တက်တာကြောင့် စက်လှေမောင်းသူတွေ အခက်အခဲဖြစ်နေပြီး လုပ်ငန်းရပ်နားထားသူတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဗဟိုဘဏ်ကနေ ၂ သောင်းတန်ငွေစက္ကူ ထုတ်မယ်လို့ ကြေညာပြီးနောက်မှာ အင်းလေးဒေသထဲ မူလက ၉၂ အောက်တိန်း တလီတ ၂,၁၀၀ ကျပ်ကနေ ၂,၇၀၀ ကျပ်အထိ မြင့်တက်လာပြီး ဒီဇယ်တဂါလန် ၈,၀၀၀ ကျော်ကနေ ၁၁,၀၀၀ အထိ ဈေးနှုန်းမြင့်တက်လာခဲ့ပါတယ်။

July 28 ။ စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ၂၀၂၃၊ ဇွန် ၃၀ ရက်အထိ နိုင်ငံတဝန်းက နေအိမ်၊ အဆောက်အအုံ ၈၁,၈၉၉ လုံး မီးရှို့ ဖျက်ဆီးခံရကြောင်း ဒီအခြေအနေတွေကို လေ့လာစောင့်ကြည့်နေတဲ့ မြန်မာ့မဟာဗျူဟာနဲ့ မူဝါဒရေးရာလေ့လာရေး အင်စတီကျု(ISP- Myanmar)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီစာရင်းတွေဟာ မြေပြင်လွတ်လပ်သော အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ထုတ်ပြန်မှုကို အခြေခံထားပြီး လက်တွေ့မှာ ဒီထက်ပိုနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို နေပြည်တော် အချုပ်ထောင်ထဲကနေ ပိုပြီးသက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့ နိုင်ငံတော်ပိုင် နေအိမ်တခုဆီ ပြောင်းရွှေ့ထားကြောင်း အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် NLD ပါတီ တာဝန်ရှိသူတဦးက RFA သတင်းဌာနကို အတည်ပြုပြောဆိုပါတယ်။

July 27 ။ စစ်ကောင်စီက ထုတ်ဝေမယ်လို့ ကြေညာထားတဲ့ ကျပ် ၂သောင်းတန် ငွေစက္ကူကို တရားမဝင် ငွေစက္ကူအဖြစ် သတ်မှတ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ဒီကနေ့ ထုတ်ပြန်ကြေညာပါတယ်။ တရားမဝင် အာဏာသိမ်းစစ်ကောင်စီက ဖြစ်စေ၊ ထောက်ခံသော အဖွဲ့အစည်းတခုခုက ဖြစ်စေ၊ လက်အောက်ခံ အဖွဲ့အစည်းတခုခုကဖြစ်စေ ငွေစက္ကူအမျိုးအစားသစ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဟာ တရားဝင်မှု အလျှင်းမရှိတဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ရုပ်ရှင်ရုံတွေကို ၂၀၂၀ က စပိတ်ထားခဲ့ပေမဲ့ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ၂၀၂၂၊ ဧပြီမှာ စစ်ကောင်စီက ပြည်သူတွေ ပုံမှန်သွားလာနေတဲ့ ပုံရိပ်ပြဖို့ ရုပ်ရှင်ရုံတွေကို အတင်းအကျပ် ပြန်ဖွင့်ခိုင်းခဲ့ရာ အစပိုင်းမှာ ကြည့်ရှုသူတွေ နည်းပါးခဲ့တာကြောင့် ရုပ်ရှင်ရုံတချို့ ပြန်ပိတ်သိမ်းခဲ့ရပေမဲ့ ယခုကာလမှာ ကြည့်ရှုသူ သိသာစွာ များပြားလာကြောင်း သိရပါတယ်။

July 26 ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) လက်အောက်ခံ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်(PDF)တွေနဲ့ မဟာမိတ် တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းတွေ ပူးပေါင်းပြီး စစ်ဗိုလ်ချုပ်တွေရဲ့ အာဏာ ဗဟိုချက်မ နေပြည်တော်ကို ခြိမ်းခြောက်ဖို့ ကြိုးစားနေပြီး "လမ်းအားလုံး နေပြည်တော်သို့" ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ စစ်ရေးစီမံချက်တရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်နေကြောင်း သိရပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့တွင်း ပြေးဆွဲနေတဲ့ YBS ဘတ်စ်ကားတွေပေါ်မှာ အမျိုးသမီးငယ်တွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်မှုတွေ အရင်ထက်ပိုပြီး ပြုလုပ်လာတာကြောင့် စိတ်မလုံခြုံမှုတွေနဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ ကြုံနေရကြောင်း ခရီးသွားတွေက ပြောပါတယ်။

July 25 ။ စစ်ကောင်စီရဲ့ ၂သောင်းတန် ငွေစက္ကူထုတ်မယ့်သတင်းကြောင့် ရန်ကုန်မှာ ကြိုက်ရောင်း၊ ကြိုက်ဝယ်စနစ်နဲ့ တိုက်ခန်း၊ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေကို ငွေတပါတည်းယူလာပြီး လိုက်ဝယ်တာတွေ များလာနေကြောင်း အကျိုးဆောင်နဲ့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးချိန်ကတည်းက အာဏာရှင်အဖွဲ့အစည်းနဲ့ သူတို့ကျူးလွန်နေကြတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရတဲ့ လူပေါင်း ၃,၈၀၀ ကျော်အတွက် မြန်မာပြည်သူတွေနဲ့အတူ ပူဆွေးသောကရောက်ရကြောင်း မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ US သံရုံးက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

July 24 ။ နေပြည်တော်က မာရဝိဇယရုပ်ပွားတော် တည်ပြီးတဲ့ အထိမ်းအမှတ်နဲ့ ဆင်ဖြူတော် ရဋ္ဌနန္ဒ တနှစ်ပြည့်မွေးနေ့အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ၂၀၂၃၊ ဇူလိုင် ၃၁ ရက်မှာ စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်က ထုတ်ဝေမယ့် ကျပ် ၂၀,၀၀၀ တန် သတင်းကြောင့် ကျပ်ငွေတန်ဖိုး ထပ်မံကျဆင်းသွားတဲ့အပြင် နိုင်ငံခြားငွေကြေးတချို့ အရောင်းပိတ်ထားရကြောင်း ငွေလဲလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူတွေက ပြောပါတယ်။ ကျပ် ၂၀,၀၀၀ တန်ကို အကန့်အသတ်နဲ့ ထုတ်မှာဖြစ်ပြီး မသုံးစွဲသင့်တော့တဲ့ ကျပ်ငွေအဟောင်းအစုတ်တွေနဲ့ အစားထိုးထုတ်ဝေလဲလှယ်တာလို့ စကစ က ကြေညာပေမဲ့ နိုင်ငံခြားငွေလဲကောင်တာတွေမှာ အဝယ်သာရှိပြီး အရောင်းပိတ်ထားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၈၈ မျိုးဆက် ကျောင်းသားခေါင်းဆောင် ကိုမင်းကိုနိုင် ရေးဆွဲတဲ့ "Return of Salmons" အမည်ပေးထားတဲ့ ပန်းချီကားဟာ USဒေါ်လာ ၃၃,၃၃၃ ထိ ရပြီး လေလံ အောင်သွားပါတယ်။

July 23 ။ စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၂ နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း ကျောက်စိမ်း၊ သံဖြူနဲ့ မြေရှားသတ္တုတွေ တရားမဝင် တူးဖော်မှု သိသာစွာ မြင့်တက်နေပြီး ကျောက်မျက်နဲ့ သတ္တု ဥပဒေပြင်ပ တင်ပို့မှုလည်း တိုးလာကြောင်း သွေးစွန်ငွေ ဖြတ်တောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့ရဲ့ အစီအရင်ခံစာက ဖော်ပြပါတယ်။ ပြည်ပကို အဓိက တင်ပို့မှုမှာ ကျောက်စိမ်း၊ မြေရှား၊ ခဲမဖြူ၊ ကြေးနီ၊ နီကယ်နဲ့ ပတ္တမြားတို့ ဖြစ်ပြီး အဲဒီထဲမှာ ချိုင်းနားပြည်ကို ကျောက်မျက်နဲ့သတ္တု တင်ပို့မှု အများဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ရန်ကုန်မြို့မှာ ညဘက် လုံခြုံရေး အားနည်းမှုတွေကြောင့် ခိုးဆိုးလုနှိုက် ဒုစရိုက်မှုတွေ ပိုများလာပြီး ရန်ကုန်မြို့ထဲနဲ့ မြို့စွန်တွေမှာ ညဘက်ရပ်ထားတဲ့ ကားပစ္စည်းတွေ ဖြုတ်ယူခိုးခံရတာ၊ ကားမှန်ခွဲပြီး ပစ္စည်းခိုးယူခံရမှုတွေ ကြုံနေရပါတယ်။ စစ်ကောင်စီက မြို့ပြမှာ ပြောက်ကျားဆန္ဒပြလူငယ်တွေနဲ့ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေး တပ်ဖွဲ့တွေကိုသာ ပစ်မှတ်ထား ဖမ်းဆီးမှုနေပေမဲ့ ပြည်သူတွေရဲ့ အသက်အန္တရာယ် လုံခြုံရေးကို ကာကွယ်ပေးမှု မရှိကြောင်း ဒေသခံတော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေက ပြောပါတယ်။

July 22 ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG ရဲ့ ပထမဦးဆုံးသော အမှီအခိုကင်းတဲ့ ဒစ်ဂျစ်တယ် Spring Development Bank(နွေဦးဘဏ်)ကို ဒီနေ့ စတင်ဖွင့်လှစ်ရာ ဘဏ်စာရင်းဖွင့်သူပေါင်း ၁,၀၀၀ ပြည့်ခဲ့ကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ကြီးထွားလာတဲ့ ကားလုပ်ငန်းနဲ့ လေစွမ်းအင် ထုတ်လုပ်မှုကဏ္ဍတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့အတွက် ၂၀၂၃ ပထမ နှစ်ဝက်ထဲမှာပဲ ချိုင်းနားက သူ့ရဲ့အိမ်နီးချင်း မြန်မာဆီကနေ မြေရှားသတ္တု ဒုတိယအများဆုံး တိုးမြှင့် ဝယ်ယူတင်သွင်းခဲ့ကြောင်း ချိုင်းနားအကောက်ခွန်ဌာနရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

July 21 ။ စစ်ကောင်စီဟာ ဗိုလ်ချုပ်ဇင်မင်းထက်ကို ရဲချုပ်နေရာက ဖယ်ရှားလိုက်ပြီး တြိဂံဒေသ တိုင်းမှူး ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး နီလင်းအောင်ကို ရဲချုပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ခန့်ကာရဲချုပ်တာဝန်အပြင် ပြည်ထဲရေးဒုတိယဝန်ကြီးအဖြစ်လည်း ပူးတွဲခန့်အပ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်း အွန်လိုင်းကနေ ရောင်းချတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ မှတ်ပုံတင်ရမယ်လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာနက ကြေညာလိုက်ပြီး၊ ဒီလို မှတ်ပုံတင်ခိုင်းတာဟာ လုပ်ငန်းအခွန်တွေ ကောက်ချင်လို့ လုပ်တာလို့ အလှကုန်ရောင်းချသူတွေက ပြောပါတယ်။ ဒီအမိန့်ကြောင့် တနိုင်တပိုင် အွန်လိုင်း စီးပွားရေး လုပ်ကိုင်သူတွေ အခက်အခဲ ဖြစ်ကုန်ကြောင်း အွန်လိုင်းရှော့ပ် လုပ်ကိုင်သူတွေက ပြောပါတယ်။

အရောင်းရဆုံး မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

U.S. targets 2 people, 3 entities in new Myanmar-related sanctions -Treasury website

Aug 23 | https://bit.ly/45CvSAO

WASHINGTON, Aug 23 (Reuters) - The United States has imposed new Myanmar-related sanctions, targeting two individuals and three entities, according to a notice posted on the U.S. Treasury Department's website on Wednesday.

The United States also expanded its Myanmar-related sanctions authorities to allow it to target companies or individuals operating in the jet fuel sector of Myanmar's economy, the Treasury Department's website said.

A 'Once-in-a-Lifetime' Change in Cambodia: A New Leader

Aug 21 | https://nyti.ms/47GypLj

Gen. Hun Manet is expected to guide a generational shift in Cambodian politics, taking over for his father Hun Sen, one of the world's longest-ruling prime ministers.

Thaksin Shinawatra arrested, jailed after return from years-long exile

Aug 22 | https://bit.ly/3OPbi8Q

Former Thai Prime Minister Thaksin Shinawatra was swiftly arrested, taken to court and jailed after he landed back home in Thailand after 15 years in self-imposed exile.

Thaksin, who made his fortune in the telecommunications business, boarded a private plane in Singapore and landed at Bangkok's Don Mueang Airport shortly after 9am (02:00 GMT) on Tuesday, according to Thailand's Khaosod Media and Thai PBS.

Zelensky hails 'historic' supply of F-16s as Ukraine seeks to counter Russian air supremacy

Aug 20 | https://bit.ly/47FF3S7

The Netherlands and Denmark will provide Ukraine with much sought-after F-16 fighter jets in an agreement hailed by President Volodymyr Zelensky as "historic."

Kyiv has urgently been calling on its Western allies to provide it with the US-made aircraft, as its slow-moving counteroffensive is hampered by Russian air superiority.

Taiwan says 25 Chinese military planes crossed Taiwan Strait median line as tensions rise

Aug 19 | https://bit.ly/3KWbtOn

Taiwan's defence ministry has said that 25 Chinese air force planes crossed the Taiwan Strait's median line in the past 24 hours, as China was carrying out military drills around the island. That included Su-30 and J-11 fighter jets, according to a map the ministry published.

Joe Biden says US, Japan and South Korea 'doubling down' on joint defense against security threats – as it happened

Aug 18 | https://bit.ly/44ndsCr

Biden says the US, Japan and South Korea will bring their trilateral defence cooperation to "unprecedented levels".

We're doubling down on information sharing, including on the DPRK missile launches and cyber activities, strengthen our ballistic missile defence cooperation, and critically, we've all committed to swiftly consult with each other in response to threats to any one of our countries from whatever source that occurs.

Lack of access and funding hampering aid to 18 million people in Myanmar, UN Humanitarian Chief Martin Griffiths says following visit to the country

Aug 17 | https://bit.ly/3E8nDQl

(Myanmar, 17 August 2023) – Under-Secretary General for Humanitarian Affairs and Emergency Relief Coordinator Martin Griffiths today called for expanded humanitarian access and increased funding to assist the 18 million people in need of aid across Myanmar.

"Successive crises in Myanmar have left one third of the population in need of humanitarian aid," Griffiths said at the end of a three-day visit to the country. "They expect more and better from their leaders and from the international community."

Bangladesh rejects US congressmen's suggestion to assimilate Rohingyas: Momen

Aug 16 | https://bit.ly/3qIoR1K

Foreign Minister Dr AK Abdul Momen said Bangladesh has declined the proposal put forth by US congressmen Ed Case and Richard McCormick to assimilate the Rohingya population by providing them with skills and education.

"We said no [to them]. We said Bangladesh is one of the most densely populated countries. We do not need citizens from other countries," Momen told reporters at the Ministry of Foreign Affairs while responding to a question today (16 August).

Umphang Hospital grapples with 40 million baht deficit due to Myanmar crisis

Aug 9 | https://bit.ly/45oCjqE

The Thai-Burmese frontier healthcare services face a financial crisis as a result of the current political turmoil in Myanmar. It has been reported that Umphang Hospital, situated in Thailand's Tak province, has been hit by a considerable deficit of 40 million baht. The hospital has been forced to turn to the Ministry of Public Health for assistance.

Pope Warns Artificial Intelligence Could 'Fuel Conflicts And Antagonism

Aug 8 | https://bit.ly/3QSnqbl

Pope Francis issued a warning against artificial intelligence Tuesday, saying in a statement it should be used in "service of humanity" and warning to be vigilant of the "rapidly increasing impact" the technology is having on society.

Thailand Bans Book on King Before Publication

Aug 6 | https://bit.ly/47HJ48y

BANGKOK — Thailand has banned a forthcoming book on the country's King Maha Vajiralongkorn, claiming it mocks the monarchy, a topic of growing political friction in a nation with one of the toughest royal defamation laws in the world.

US military may put armed troops on commercial ships in Strait of Hormuz to stop Iran seizures

Aug 3 | https://bit.ly/3sqoF81

DUBAI, United Arab Emirates (AP) — The U.S. military is considering putting armed personnel on commercial ships traveling through the Strait of Hormuz, in what would be an unheard of action aimed at stopping Iran from seizing and harassing civilian vessels, American officials told The Associated Press on Thursday.

Blinken to Russia: Stop using food as 'weapon of war' in Ukraine, Syria

Aug 3 | https://bit.ly/3QRqbtZ

"Every member of this council, every member of the United Nations should tell Moscow: enough. Enough using the Black Sea as blackmail," Blinken told the 15-member body. "Enough treating the world's most vulnerable people as leverage. Enough of this unjustified, unconscionable war."

'Era of global boiling has arrived,' says UN chief as July set to be hottest month on record

July 27 | https://bit.ly/3EaZjgK

The era of global warming has ended and "the era of global boiling has arrived", the UN secretary general, António Guterres, has said after scientists confirmed July was on track to be the world's hottest month on record.

"Climate change is here. It is terrifying. And it is just the beginning," Guterres said. "It is still possible to limit global temperature rise to 1.5C [above pre-industrial levels], and avoid the very worst of climate change. But only with dramatic, immediate climate action."

Top Chinese diplomat proposes talks with Japan, South Korea, Kyodo reports

July 23 | https://bit.ly/3KVcJRT

TOKYO, July 23 (Reuters) - Top Chinese diplomat Wang Yi proposed high-level talks between China, Japan and South Korea in a meeting with the Japanese foreign minister in Indonesia this month, Kyodo news agency reported on Sunday. U.S. allies Japan and South Korea are wary of China's increasing military assertiveness and of growing tensions between China and the U.S. over a range of issues including trade and self-ruled Taiwan.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Aug 23 ။ ထိုင်းနိုင်ငံ ဘုရင် မဟာဗာဂျီရလ် လောင်ကွန်း (Maha Vajiralongkorn) သည် ဆေထာ ထဝီဆာ (Srettha Thavisin) အား ဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ် တာဝန်ယူရန် ခွင့်ပြုလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ဆန်တင်ပို့မှု အများဆုံးအိန္ဒိယဟာ အဓိက ရွေးကောက်ပွဲနှစ်မတိုင်မီ ပြည်တွင်းဆန်စျေးနှုန်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဘာစမာတီဆန်အမျိုးအစား မဟုတ်တဲ့ ဆန်တင်ပို့မှုတချို့ကို ပိတ်ပင်ခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်း ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေဟာ ဆန်ဖူလုံအောင်ရနိုင်ဖို့ ရုန်းကန်နေကြရပါတယ်။

Aug 22 ။ ကမ္ဘောဒီးယားမှာ သက်တမ်းကြာရှည် အုပ်ချုပ်ခဲ့တဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟွန်ဆန်ရဲ့ အရိုက်အရာကို ဆက်ခံဖို့အတွက် သားဖြစ်သူ ဟွန်မာနက်ကို ကမ္ဘောဒီးယားပါလီမန်က တခဲနက် ရွေးကောက်တင်မြှောက်လိုက်ပါတယ်။

စင်ကာပူသမ္မတရွေးကောက်ပွဲကို စက်တင်ဘာ ၁ ရက်တွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်း သမ္မတလောင်း သုံးဦးက အမည်စာရင်းတင်သွင်းပြီးနောက် ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်မှ တာဝန်ရှိသူက Tan Meng Dui က ဩဂုတ် ၂၂ ရက်၌ ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

Aug 21 ။ တောင်အမေရိကတိုက် အီကွေဒေါနိုင်ငံမှာ တနင်္ဂနွေနေ့က သမ္မတတင်မြှောက်မယ့် ရွေးကောက်ပွဲ ကို ရဲနဲ့စစ်သား တသိန်းကျော် နေရာယူကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

ပါကစ္စတန်နိုင်ငံမှာ "အစိုးရနဲ့သဘောထားကွဲသူတွေကို ချိုးနှိမ်ပြီး စစ်တပ်နဲ့ အမျိုးသားလုံခြုံရေးဆန့်ကျင်တဲ့လုပ်ရပ်အတွက် တရားစွဲဆိုပိုင်ခွင့်အာဏာပိုပေးအပ်မယ့် ဥပဒေကြမ်း ၂ ရပ်ကို သမ္မတ Arif Alvi (အာလ်ဗီ) က လက်မှတ်ထိုးဖို့ ငြင်းဆန်လိုက်ပါတယ်။

Aug 20 ။ ကမ္ဘာ့ဖလား အမျိုးသမီး ဘောလုံးပွဲရဲ့ နောက်ဆုံးဗိုလ်လုပွဲကို ဒီကနေ့ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ ဆစ်ဒနီမြို့မှာ ကစားရာမှာ စပိန်အသင်းက အင်္ဂလန်အသင်းကို ၁ ဂိုး၊ ဂိုးမရှိနဲ့ အနိုင်ရပြီး စပိန်အသင်း ချန်ပီယံ ဖြစ်သွားပါပြီ။

အမေရိက၊ ဩစတြေးလျ၊ ဂျပန်နိုင်ငံတို့က ရေတပ်ဖွဲ့တွေ ဒီသီတင်းပတ်ထဲ ပူးတွဲစစ်ရေးလေ့ကျင့်မယ်လို့ ဖိလစ်ပိုင် တာဝန်ရှိသူတွေက ဒီနေ့ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။

Aug 19 ။ ယူကရိန်းနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်းနဲ့ အနောက်ဘက်ပိုင်းကို ဦးတည်ပြီး ရုရှားက မောင်းသူမဲ့ယာဉ်တွေကနေ ဒရုန်းယာဉ် ၁၇ ခုနဲ့ မနေ့ညက ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်တယ်လို့ ယူကရိန်းလေတပ်က ပြောပါတယ်။

Aug 18 ။ မဲခေါင်မြစ် ဖြတ်သန်းစီးဆင်းနေတဲ့ မြန်မာဘက်က ရှမ်းပြည်နယ်နဲ့ လာအိုနိုင်ငံ Bokeo ခရိုင် နယ်မြေနှစ်ခုကြားဟာ ရာဇဝတ်မှုလုပ်ငန်းတွေ ကြီးထွားရာနယ်မြေတခုအဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီး အဲ့ဒီလုပ်ငန်း အများစုဟာ နိုင်ငံရဲ့ အာဏာပိုင်တွေ လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိနေတယ်လို့ နိုင်ငံတကာ ပဋိပက္ခ လေ့လာရေးအဖွဲ့ ICG က ဒီနေ့ ထုတ်ပြန်ချက်ထဲမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အစ္စလာမ် ဆန့်ကျင်ရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတချို့က လူထုစုဝေးပွဲတွေလုပ်ပြီး ကိုရ်အာန်ကျမ်းစာအုပ်မီးရှို့တာတွေ ဆက်တိုက်လုပ်ခဲ့အပြီးမှာဆွီဒင်နိုင်ငံမှာ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရနိုင်မှု သတိပေးချက်အဆင့်ကို ဒုတိယအမြင့်ဆုံးကို တိုးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။

Aug 17 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စုက ပိတ်ဆို့ဒဏ်ခတ်ထားတဲ့ MFTB နဲ့ MICB ဘဏ်တွေ အပ်နှံထားတဲ့ ဒေါ်လာ တသန်းကျော်ကို ထုတ်သွင်းခွင့် ပိတ်လိုက်တဲ့အကြောင်း ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံပိုင် Sonali ဘဏ်က ပြောဆိုပါတယ်။

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ လေကြောင်းလုပ်ငန်းက နိုင်ငံတစ်ဝန်း ခရီးသွားလုပ်ငန်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်းနှင့် လေဆိပ်များ တိုးချဲ့လာခြင်းများကြောင့် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် အပြင်းအထန်ရှားပါးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း ဒေသတွင်း သတင်းစာက ပြောပါတယ်။

Aug 16 ။ ကမ္ဘာ့ဂီတစင်မြင့်မှာ Queen of Pop ပေါ့ပ်ဂီတ ဘုရင်မရယ်လို့ ကျော်ကြားတဲ့ အမေရိကအဆိုတော် မက်ဒေါနားတယောက် အသက် ၆၅ နှစ်ပြည့်ပါပြီ။

Aug 15 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ Cox's Bazar မှာရှိတဲ့ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်တွေရဲ့ အခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သွားရောက် အကဲခတ်ခဲ့ကြတဲ့ အမေရိက လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ဟာ ခရီးစဉ်အတွင်း ဒုက္ခသည် တချို့နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

ပေါ့ပ်အဆိုတော်တဦးဖြစ်တဲ့ တေလာဆွိဖ်က သူရဲ့ 1989 တေးဓာတ်ပြားကို အသံပြန်သွင်းပြီး"1989 (Taylor's Version)" ဆိုပြီး ပြန်ထုတ်မယ်ကြေညာပါတယ်။

ရုရှားငွေ ရူဘယ်တန်ဖိုးဟာ ယူကရိန်းစစ်ပွဲစကတည်းကဆိုရင် အနိမ့်ဆုံးကို ကျသွားတာကြောင့် ရုရှားဗဟိုဘဏ်က အတိုးနှုန်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ အရေးပေါ်အစည်းအဝေး ခေါ်ဆိုထားပါတယ်။

Aug 14 ။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံအနောက်တောင်ပိုင်း ဘလူချီစတန်ပြည်နယ်ထဲက ချိုင်းနားက ကြီးကြပ်နေတဲ့ အာရေဗျပင်လယ်ဆိပ်ကမ်း Gwadar ကိုသွားမယ့် ချိုင်းနီးစ်အင်ဂျင်နီယာတွေလိုက်ပါလာတဲ့ မော်တော်ယဉ်တန်းကို လက်နက်ကိုင်သူပုန်တွေက တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်လို့ ပါကစ္စတန်အာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတယ်။

ဆော်ဒီအရေဗျနိုင်ငံက ဦးဆောင်ကျင်းပတဲ့ ယူကရိန်းငြိမ်းချမ်းရေး ထိပ်သီး ဆွေးနွေးပွဲကို ဂျာမနီဝန်ကြီးချုပ် Olaf Scholz က တနင်္ဂနွေနေ့က ကြိုဆိုလိုက်ပြီး သံတမန်ရေးနည်းလမ်းနဲ့ ပိုမိုအားထုတ်ဖို့လည်း တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Aug 13 ။ ထိုင်ဝမ်ဒုသမ္မတ ရဲ့ ပါရာဂွေးနိုင်ငံ ချစ်ကြည်ရေးခရီးစဉ်မှာ ခရီးတထောက်အဖြစ် အမေရိကပြည်ထောင်စုကိုဝင်ရောက်ခဲ့တာကို ချိုင်းနားက ကန့်ကွက်လိုက်ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ သီတင်း ၂ ပတ်ကြာ မိုးအပြင်းအထန် ရွာသွန်းခဲ့ရာက ရေကြီး၊ မြေပြိုမှုတွေကြောင့် အနည်းဆုံး ၅၅ ယောက် သေဆုံးပြီး၊ ၁ သန်းကျော် ရေဘေးသင့်ခဲ့ကြောင်း တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

Aug 12 ။ Crimea တံတားကို ယူကရိန်းတို့က S-200 ဒုံးကျည်နဲ့ပစ်ခတ် တိုက်ခိုက်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပေမယ့် တံတားကို ထိခိုက်ခြင်းမရှိသလို၊ လူတွေလည်း ထိခိုက် ဒဏ်ရာရတာ မရှိဘူးလို့ ရုရှားကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် တက်ခ် (Tak) ခရိုင်အတွင်းမှာရှိတဲ့ အွမ်ဖန် (Umphang) ဆေးရုံကို အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနက ဘတ်ငွေသန်း ၂၀ အရေးပေါ် ထောက်ပံ့ပေးလိုက်တယ်လို့ ထိုင်းကျန်းမာရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

Aug 11 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Wang Yi ရဲ့ အရှေ့တောင်အာရှ သုံးနိုင်ငံ ခရီးစဉ်အတွင်း မလေးရှားနိုင်ငံကို ့ရောက်ရှိလာပါတယ်။ မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် Anwar Ibrahim နဲ့ ပီနန်မြို့မှာ တွေ့ဆုံရာမှာ နှစ်နိုင်ငံကုန်သွယ်ရေးနဲ့ ပညာရေးစတဲ့ နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်သွားဖို့ ဆွေးနွေးခဲ့တယ်လို့ ဒေသတွင်းမီဒီယာတွေက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ မဏိပူပြည်နယ်တွင်းကတင်းမာမှုတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံက ကူကီ မျိုးနွယ်စုဝင်တွေနဲ့လည်းသက်ဆိုင်ကြောင်း ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး Amit Shah က ပါလီမန်မှာ ပြောဆိုခဲ့တဲ့အပေါ် အိန္ဒိယနဲ့မြန်မာနှစ်ဘက်စလုံးက ကူကီးအဖွဲ့တွေက ပြင်းပြင်းထန်ထန် တုံ့ပြန်ခဲ့ကြကြောင်း the Hindu စာစောင်က ဖော်ပြပါတယ်။

Aug 10 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စု ဖလော်ရီဒါပြည်နယ်မှာ နေထိုင်သူတဦးဟာ အင်္ဂါနေ့က ဒေါ်လာ ၁.၅၈ ဘီလီယံ စံချိန်တင် ဓာမထီဆုကြီး ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။

Aug 9 ။ မေလတုန်းက တောင်ကိုးရီးယားရဲ့ စစ်လက်နက်ပစ္စည်း အရောင်းမြှင့်တင်ရေး အခမ်းအနားကို တောင်ကိုးရီးယားဆိုင်ရာ မြန်မာသံအမတ်ကြီးကို ဖိတ်ကြားခဲ့တဲ့အပေါ် စိုးရိမ်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ အထူးကိုယ်စားလှယ် Thomas Andrews က ဇွန်လ ၆ ရက်နေ့ ရက်စွဲနဲ့ စာပေးပို့ခဲ့ပြီးနောက် တောင်ကိုရီးယား အစိုးရက မြန်မာနိုင်ငံကို လက်နက်တင်ပို့ ရောင်းချမှု ပိတ်ပင်ထားဆဲဖြစ်ကြောင်း ပြောလိုက်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ မဏိပူရပြည်နယ်မှာဖြစ်ပွါးခဲ့တဲ့ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခနဲ့ပတ်သက်ပြီး နှုတ်ဆိတ်နေခဲ့တဲ့အတွက် အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ်နရိန်ဒရာ မိုဒီရဲ့ Bharatiya Janata Party အစိုးရဟာ အင်္ဂါနေ့ ပါလီမန်မှာ အယုံအကြည်မရှိအဆိုနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

Aug 8 ။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အကျပ်အတည်းကို အာဆီယံ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအသင်း အနေနဲ့ မဖြေရှင်းနိုင်သေးသ၍ အရှေ့တီမောနိုင်ငံ အာဆီယံ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအဖြစ် ပါဝင်မှာ မဟုတ်တဲ့အကြောင်း အရှေ့တီမော ဝန်ကြီးချုပ် Xanana Gusmao က ပြောဆိုပါတယ်။

ဆော်ဒီအာရေဗျနိုင်ငံ Jeddah မြို့မှာ ဒီသီတင်းပတ်ကုန်ကကျင်းပခဲ့တဲ့ ယူကရိန်းငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးပွဲမှာ ပါဝင်တဲ့နိုင်ငံအားလုံး ထပ်မံတွေ့ဆုံဖို့သဘောတူညီခဲ့ကြပြီး ဒါဟာ ရုရှားအတွက် ကြီးမားတဲ့ ထိုးနှက်ချက်ဖြစ်ကြောင်း ယူကရိန်းသမ္မတရုံးအကြီးအကဲ Andriy Yermak ကသတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောပါတယ်။

Aug 7 ။ ခရိုင်းမီးယားနဲ့ယူကရိန်းတောင်ပိုင်း ခါဆန်ဒေသကိုဆက်ထားတဲ့ Chonhar တံတားကို ယူကရိန်းတပ်ဖွဲ့တွေက ဒုံးကျည်တွေနဲ့တိုက်ခိုက်ခဲ့သလို ရုရှားကလည်း ယူကရိန်းအနောက်ပိုင်းကို ဒရုန်းတွေ၊ ဒုံးကျည်တွေနဲ့ ဆက်တိုက် တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။

Aug 6 ။ ချိုင်းနားကမ်းခြေစောင့်သင်္ဘော တစင်းက မီးသတ်ရေပိုက်တွေသုံးပြီး အလွန်အကျွံ ရန်ပြုတဲ့လုပ်ရပ်အပေါ် ရှုတ်ချကြောင်း ဖိလစ်ပိုင်စစ်တပ်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

နိုင်ဂျအာဏာသိမ်းတပ်ဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တဦးဖြစ်တဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး Salifou Mody ဟာ Wagner အဖွဲ့လှုပ်ရှားနေတဲ့ အိမ်နီးချင်းမာလီနိုင်ငံကို လာရောက်ချိန်အတွင်း Wagner အဖွဲ့က လူတယောက်နဲ့ ဆက်သွယ်ခဲ့တယ်လို့ Soufan Center အကြီးတန်းသုတေသနမှူးဖြစ်တဲ့ သတင်းထောက် Wassim Nasr က AP သတင်းဌာနကို ပြောပါတယ်။

Aug 5 ။ ပါကစ္စတန်ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Imran Khan ကို နိုင်ငံတော်ပိုင် လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေကို တရားမဝင် ရောင်းစားတယ်ဆိုတဲ့ အမှုအတွက် ပြည်ထောင်စု တရားရုံးက ထောင်ဒဏ် ၃ နှစ် ဒီနေ့ ချမှတ်လိုက်ပြီးတဲ့နောက် သူ့ကို ရဲက ဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းတို့ရဲ့ ရေထဲသွား အဝေးထိန်း ဒရုန်းယာဉ်တခုရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ရုရှား ရေနံနဲ့ ဓါတုပစ္စည်းတင်သင်္ဘောတစီး ပင်လယ်နက်ထဲမှာ ထိခိုက် ပျက်စီးသွားပါတယ်။

Aug 4 ။ ဆက်ဆံရေး ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင် ဩစတြေးလျနဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံတို့ ကြိုးစားနေချိန်မှာ ဩစတြေးလျနိုင်ငံထွက် ဘာလီစေ့တွေအပေါ် မတန်တဆ သွင်းကုန်ခွန် သတ်မှတ်ထားတာကို ချိုင်းနားက ဖယ်ရှားပေးလိုက်ပါတယ်။

Los Angeles ကိုလာလည်သူတွေ သွားလည်ကြလေ့ရှိတဲ့ ရှုခင်းလှပြီး အပန်းဖြေလို့ကောင်းတဲ့ Santa Monica ကို ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ်Sunak တို့ မိသားစု ဩဂုတ်လ ၃ ရက်နေ့က သွားလည်ခဲ့ကြပါတယ်။

Aug 3 ။ ပေါ်တူကီကိုရောက်နေတဲ့ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးဟာ ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးတွေရဲ့ လိင်အနိုင်ကျင့်မှု အရှုပ်တော်ပုံအတွေအတွက် ပေါ်တူဂီ ကတ်သလစ်ဘုရားကျောင်းအကြီးအကဲတွေကို သတိပေးပြောဆိုပြီး ဒီလို အနိုင်ကျင့်ခံရသူတွေကို လက်ခံစကားပြောသူတို့ခံစားမှုတွေကို နားထောင်ပေးဖို့ ဘုန်းတော်ကြီးတွေကို တိုက်တွန်းပါတယ်။

အိန္ဒိယအရှေ့မြောက်ပိုင်း မဏိပူပြည်နယ်ထဲမှာ မေလက စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ လူမျိုးစုတွေကြား အကြမ်းဖက်မှုတွေကြောင့်သေဆုံးရသူက ၁၄၀ ဝန်းကျင် ရှိနေပြီး ရာနဲ့ချီတဲ့လူနေအိမ်တွေ မီးလောင်ကျွမ်းခဲ့သလို အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ခဲ့ရသူ ၆၀,၀၀၀ လောက်ဟာလည်း ဒုက္ခသည်စခန်းတွေမှာ နေထိုင်နေရပါတယ်။

Aug 2 ။ မေလတုန်းက ထိုင်းအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲမှာ လွှတ်တော်နေရာအများဆုံး အနိုင်ရသွားတဲ့ Move Forward ပါတီက နောက်အစိုးရသစ်ဖွဲ့စည်းမယ့် ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့ထဲမှာ ပါဝင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝန်ကြီးချုပ်သစ်အဖြစ် မှန်းထားပြီး လူကြိုက်များတဲ့ Pita Limjaroenrat ဦးဆောင်တဲ့ Move Forward ပါတီက အောက်လွှတ်တော်အမတ် နေရာ ၅၀၀ မှာ ၁၅၂ နေရာ ကို ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့ထဲပါဖို့ စည်းရုံးနိုင်ခဲ့ပေမယ့်လည်း အစိုးရဖွဲ့ဖို့ မှာတော့ ရှေးရိုးစွဲ ကွန်ဆာဗေးတစ်အမတ်တွေက ပိတ်ဆို့ထားခဲ့ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးအသစ်ခန့်အပ်ခံရသူ Wang Yi ကို အမေရိကပြည်ထောင်စုက လာရောက်လည်ပတ်ဖို့ တရားဝင်ဖိတ်ကြားထားတယ်လို့ အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဌာန ပြောခွင့်ရသူ Matt Miller က ပြောပါတယ်။

Aug 1 ။ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတွေ အနေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံကို အာဆီယံကိုယ်စားပြုမဟုတ်ဘဲ တနိုင်ငံချင်း အလွတ်သဘော ဆက်ဆံနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ်ရဲ့ မှတ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ကြောင်းကို အာဆီယံပါလီမန် အမတ်များအဖွဲ့ APHR ရဲ့ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ Mercy Barendsက ဒီနေ့ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းနိုင်ငံထွက်ကောက်ပဲသီးနှံတွေ ပြည်ပတင်ပို့ဖို့ ခရိုအေးရှားဆိပ်ကမ်းတွေအသုံးပြုခွင့်ကို ယူကရိန်းနဲ့ခရိုအေးရှား နှစ်နိုင်ငံကြား သဘောတူထားတယ်လို့ ယူကရိန်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Dmytro Kuleba က တနင်္လာနေ့မှာ ပြောပါတယ်။

မောင်းသူမဲ့ယာဉ်တွေကို ရုရှား-ယူကရိန်းစစ်ပွဲမှာ စစ်ရေးအရ ပြောင်းလဲအသုံးပြုလာမှာကို စိုးရိမ်တဲ့အတွက် ချိုင်းနားနိုင်ငံက ခရီးရှည်သွားနိုင်တဲ့ အရပ်ဖက်သုံး မောင်းသူမဲ့ ဒရုန်းလေယာဉ်ငယ်တွ ပြည်ပတင်ပို့မှုအပေါ် ကန့်သတ်ချက်တွေ ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

July 31 ။ တိုင်ဝမ်ကို ဒေါ်လာ ၃၄၅ သန်းဖိုးစစ်ရေးအကူအညီပေးဖို့ ကြေညာလိုက်တဲ့အတွက် အမေရိကဟာ တိုင်ဝမ်ကို လက်နက်သိုလှောင်ရုံအဖြစ် ပြောင်းလဲနေတယ်လို့ ချိုင်းနားက စွပ်စွဲလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံကနေ တရားမဝင် လာရောက်သူအားလုံးကို လက်ဗွေယူဖို့ အိန္ဒိယပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စနေနေ့မှာ စတင် လုပ်ဆောင်နေပြီဖြစ်ကြောင်း မဏိပူအစိုးရက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ လက်ဗွေနဲ့ ဇီဝအချက်အလက်ကောက်ယူမှုကို မဏိပူမှာ ၂၀၂၃ စက်တင်ဘာလ အပြီးလုပ်ဆောင်ဖို့ ဗဟိုအစိုးရက ညွှန်ကြားထားတာပါ။

July 30 ။ ၂၀၂၃ အမျိုးသမီးကမ္ဘာ့ဖလား ဘောလုံးပွဲမှာတော့ ပူးတွဲအိမ်ရှင်နိုင်ငံတခုဖြစ်တဲ့ နယူးဇီလန်အသင်းကတော့ အုပ်စုအဆင့်ကနေ ထွက်လိုက်ရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ ကစားတဲ့ အုပ်စု A က နောက်ဆုံးပွဲစဉ်တွေမှာတော့ နယူးဇီလန်က ဆွစ်ဇာလန်နဲ့ ဂိုးမရှိသရေကျပြီးတော့ နော်ဝေးက ဖိလစ်ပိုင်ကို ၆ ဂိုး ဂိုးမရှိ နဲ့ နိုင်သွားပါတယ်။

Doksuri တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းကြောင့် ချိုင်းနားနိုင်ငံတောင်ပိုင်းမှာ ထိခိုက်ပျက်စီးတာတွေကို ရှင်းလင်းနေချိန်မှာပဲ ချိုင်းနားနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းမှာ မုန်တိုင်းကြောင့် ရေကြီးတာတွေဖြစ်နေပြီး၊ ဘေဂျင်းမြို့တော်မှာတော့ မိုးရွာသွန်းမှု စံချိန်တင် နိုင်တယ်လို့ ခန့်မှန်းနေကြပါတယ်။

July 29 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ဝန်ကြီးချုပ် Sheikh Hasina နုတ်ထွက်ပေးဖို့ တောင်းဆိုနေကြသူတွေဟာ ဒီနေ့မှာတော့ ဒါကာမြို့တော်က လမ်းမတွေကို ပိတ်ဆို့ဆန္ဒပြခဲ့ကြပါတယ်။

ပဲ့ထိန်းတပ် Rocket ဒုံးအများအပြားကို တချိန်ထဲမှာ ပစ်လွှတ်နိုင်မယ့် စနစ်ကို Australia နိုင်ငံမှာ ထုတ်လုပ်နိုင်အောင် အမေရိကက ကူညီမယ်လို့ အမေရိက ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Lloyd Austin က ဒီနေ့ စနေနေ့မှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံတွေက အိုင်တီ နည်းပညာ ကဏ္ဍတွေမှာ အလုပ် ရရှိမယ် ဆိုပြီး လိမ်လည်လှည့်ဖြား သွေးဆောင် ခေါ်ယူတာတွေကို အလုပ်ရှာသူတွေအနေနဲ့ အယုံမလွယ်ကြဖို့ နီပေါ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက သောကြာနေ့က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

July 28 ။ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် ရွှေတြိဂံဒေသကနေ ထိုင်းမြောက်ပိုင်း မယ်ဆိုင်မြို့ကိုဖြတ်ပြီး ဩစတြေးလျ နိုင်ငံကို ပို့မယ့် ဘိန်းဖြူ အမြောက်အများကို ဖမ်းဆီး ရမိထားတဲ့အကြောင်း ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေက ဇူလိုင် ၂၇ ရက်နေ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အွန်လိုင်းကတဆင့် လိမ်လည်လှည့်ဖြားနေတဲ့ မြဝတီမြို့က Cyber 'ဆိုင်ဘာ' ရာဇဝတ်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာ ခိုင်းစေခံနေရတဲ့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသား ၂၆ ဦးကို မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အင်ဒိုနီးရှားသံရုံးက ကယ်တင်ခဲ့ပါတယ်။

ယူကရိန်းရဲ့ ပင်လယ်နက်ဒေသကိုဖြတ်ပြီး ကောက်နှံတင်ပို့မှုကို ရုရှားကလက်မခံတဲ့အတွက် ကမ္ဘာတလွှား စားနပ်ရိက္ခာ ပြဿနာပေါ်လာမှာကို ဟန့်တားတဲ့အနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့နိုင်ငံတွေကို ရုရှားက ကောက်နှံတွေရောင်းချတာ ဒါမှမဟုတ် အလကားပေးမှာဖြစ်ကြောင်း ရုရှားသမ္မတ Vladimir Putin က အာဖရိက ခေါင်းဆောင်တွေကို ပြောပါတယ်။

July 27 ။ အာဖရိကတိုက်အနောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ Niger နိုင်ငံမှာ စစ်သားတဖွဲ့က သမ္မတ Mohamed Bazoum ကို ဖြုတ်ချပြီး အာဏာသိမ်းလိုက်တယ်လို့ ကြေညာခဲ့ပြီးနောက် ကုလသမဂ္ဂနဲ့ အမေရိကကန်တို့က သမ္မတကို ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ တောင်းလိုက်ပါတယ်။

အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံကလူ့အခွင့်အရေးအခြေနေတွေ၊ အထူးသဖြင့်အမျိုးသမီးနဲ့မိန်းကလေးငယ်တွေရဲ့ အခြေအနေ တွေဆိုးရွားနေပြီး၊ ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးကောင်စီက လွှတ်လပ်တဲ့စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုတွေလုပ် သင့်တယ်လို့ နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးစောင့်ကြည့်အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ Human Right Watch HRW ကဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှာပြောဆို လိုက်ပါတယ်။

July 26 ။ အိန္ဒိယ-မြန်မာနယ်စပ်၊ မိုးရေးမြို့က Meitei ခေါ် ကသည်းလူမျိုးတွေရဲ့ အိမ်အလုံး ၃၀ လောက်ကို အင်အား ၂,၀၀၀ လောက်ရှိတဲ့ လူအုပ်ကြီးက ဇူလိုင်လ ၂၆ ရက်၊ ဒီကနေ့မနက်ပိုင်းမှာ မီးရှို့လိုက်ပြီး တခြား အိမ် ၄ လုံးကိုလည်း ဖြိုဖျက်လိုက်တယ်လို့ အိန္ဒိယအခြေစိုက် သတင်းတွေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ချင်းဂန် (Qin Gang) ဟာ လူမြင်ကွင်းက တလ လောက် ပျောက်ပြီးနောက်ပိုင်း ရာထူးက ထုတ်ပယ်ခံလိုက်ရတာက ချိုင်းနား နိုင်ငံရဲ့ သံတမန်ရေးမှာ မတည်ငြိမ်မှုတွေကို ထင်ဟပ်စေတယ်လို့ လေ့လာသူတွေ သုံးသပ်နေကြပါတယ်။

July 25 ။ ယူကရိန်းနိုင်ငံ Zaporizhzhia နျူကလီးယား ဓာတ်အားပေးစက်ရုံရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အင်အားပြင်း မိုင်းတွေကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အနုမြူစွမ်းအင် အေဂျင်စီ (IAEA) က တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ပြောပါတယ်။

ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာအမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် သံအမတ်ဦးကျော်မိုးထွန်းကို လုပ်ကြံဖို့ ပါဝင်ပတ် သက်တယ်လို့ စွပ်စွဲခံရသူ မြန်မာနိုင်ငံသား ဖြိုးဟိန်းထွဋ်ကို အပြစ်ကျူးလွန်ကြောင်း တွေ့ရှိတယ်လို့ နယူးယောက်ဖယ်ဒရယ်တရားရုံးတခုကအမိန့်ချလိုက်ပါတယ်။

July 24 ။ အစ္စရေးနိုင်ငံရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ မကြုံဖူးလောက်အောင် ကြီးမားတဲ့ အကွဲအပြဲတွေကို ဖော်ထုတ်ပြသတဲ့ ဆန္ဒပြမှုတွေဖြစ်နေချိန်မှာ နိုင်ငံရဲ့ တရားစီရင်ရေးစနစ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမယ့် ဥပဒေကြမ်းကိုတခုကို အစ္စရေးလွှတ်တော်အမတ်တွေက အတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။

Elon Musk ဟာ သူပိုင် လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာဖြစ်တဲ့ တွစ်တာ Twitter ရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ကို အပြာရောင် ငှက်ကလေးပုံစံကနေ အဖြူရောင် ကြက်ခြေခတ်ပုံစံ "X" အမှတ်အသား တံဆိပ်ကို တနင်္ဂနွေနေ့ ဇူလိုင် ၂၃ ရက်နေ့ ညပိုင်းက ပြောင်းလိုက်ပါတယ်။

July 23 ။ ဘင်္ဂလာဒေ့ရှ်နိုင်ငံ Cox's Bazar ရိုဟင်ဂျာ ဒုက္ခသည်စခန်းမှာ နေထိုင်တဲ့ ARSA အကြမ်းဖက်အဖွဲ့ရဲ့ ခေါင်းဆောင် Hafez Nur Mohammad ကိုသောကြာနေ့မှာ ဖမ်းဆီးရမိကြောင်း ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ရဲတပ်ဖွဲ့က စနေနေ့မှာ ကြေညာပါတယ်။

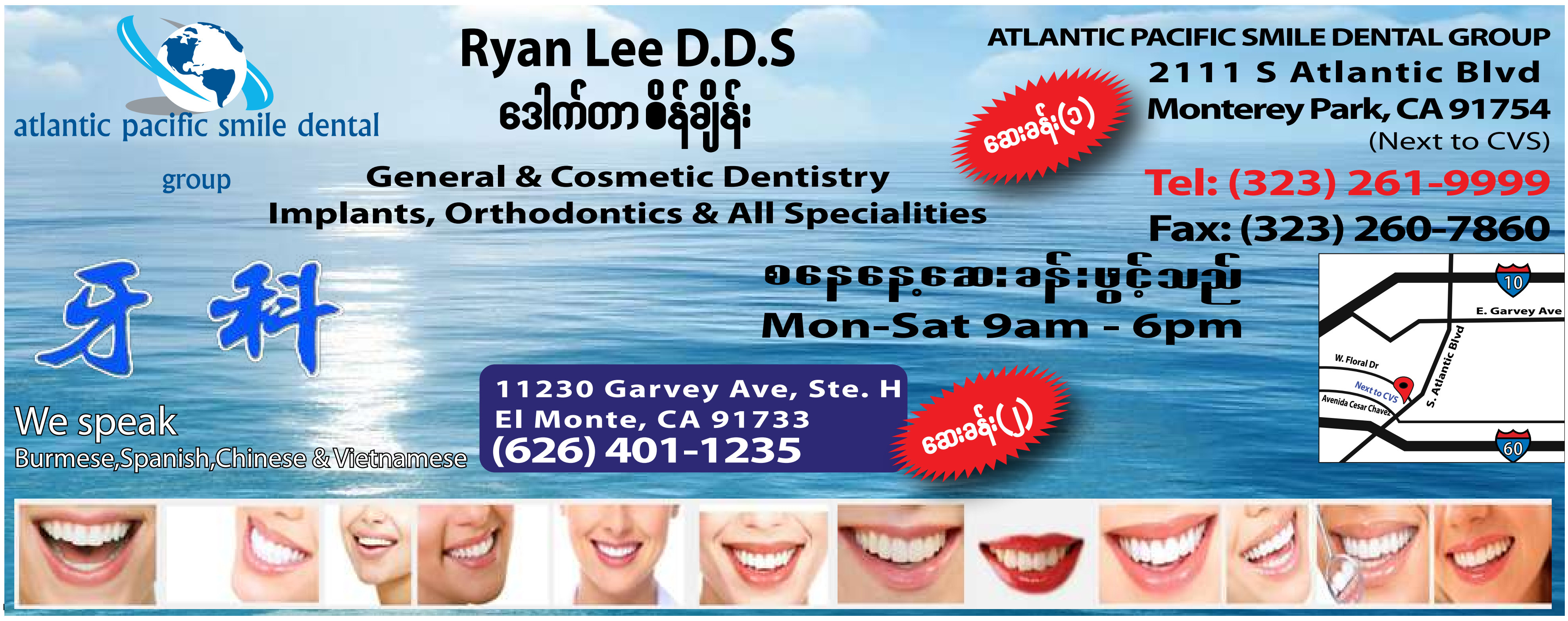
မြောက်ကိုရီးယားက ပဲ့ထိန်းခရုမစ်ဇိုင်းဒုံးကျည်အများအပြားကို ကိုရီးယားကျွန်းဆွယ်ရဲ့ အနောက် ပင်လယ်ပြင်ထဲကိုပစ်ခတ်ခဲ့ပါတယ်။

July 22 ။ အမေရိက မေဂျာလိဂ် ဘောလုံးအသင်း Inter Miami ကိုပြောင်းလာတဲ့ Lionel Messi ရဲ့ အမေရိကပွဲဦးထွက်ပွဲမှာ Messi က အနိုင်ဂိုးကို သွင်းနိုင်ခဲ့လို့ Inter Miami အသင်းက မက္ကဆီကိုက Cruz Azul အသင်းကို ၂ ဂိုး ၁ ဂိုးနဲ့ အနိုင်ရသွားပါတယ်။

၂၀၂၃ ခုနှစ်ဟာ ကိုရီးယားကျွန်းဆွယ်မှာ တောင်နဲ့မြောက် ကိုးရီးယားနှစ်နိုင်ငံကြား အာကာသ စူးစမ်းလေ့လာရေး ကဏ္ဍမှာ အပြိုင်အဆိုင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ထူးခြားတဲ့နှစ်အဖြစ် လေ့လာသူတွေက သုံးသပ်ကြပါတယ်။

July 21 ။ အမေရိကနဲ့ ဩစတေးလျ ၂ နိုင်ငံ စစ်တပ်တွေကြား အကြီးမားဆုံး ပူးတွဲစစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုကို ဩစတေးလျနိုင်ငံ Sydney မြို့မှာ ဒီနေ့ စတင်လိုက်ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံ ကော့ဘဇား (Cox' Bazar) ဒေသမှာရှိတဲ့ ရိုဟင်ဂျာ ဒုက္ခသည်စခန်းတွေမှာ ကုလသမဂ္ဂက စားနပ်ရိက္ခာထောက်ပံ့မှုတွေကို ၃ လအတွင်း ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံ လျှော့ချလိုက်တာကြောင့် စားဝတ်နေရေး ပိုပြီး ခက်ခဲလာတယ်လို့ ဒုက္ခသည်တွေက ပြောပါတယ်။


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

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ
Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး၊ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏ဝလစာကုန်ကျစရိပ်ပင်မရှိ။
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
Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

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

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne)

Marshalltown, Iowa အနန္တဇိနဘုရားပွဲတော်

Iowa ပြည်နယ်၊ Marshalltown တွင် တည်ရှိသော ယောနွယ်ဓမ္မစင်တာ၏ အနန္တဇိနဘုရားပွဲတော်နှင့် တတိယအကြိမ်သံဃာ့ဒါနဆွမ်းလောင်း ပွဲတော် ကို ဩဂုတ်၁၃၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ US ပြည်နယ်အသီးသီးက ပင့်သံဃာ ၂၀ခန့်နှင့် သီလရှင်နစ်ပါး ကြွရောက်ခဲ့ကြသည်။ မနက်၉ နာရီတွင် အနေကဇာတင်အခမ်းအနား ကျင်းပပြီး မွန်းလွဲ ၁ နာရီခွဲတွင် သံဃာ ၂၃ပါးကို သံဃာ့ဒါနဆွမ်းလောင်းပွဲကို ကျင်းပခဲ့သည်။

အင်္ဂလိပ်-မြန်မာနစ်ဘာသာဖြင့် အခမ်းအနားအစီအစဉ်ကြေငြာသူများအဖြစ် ထင်လျန်းနှင့် ခိုင်မြစံတို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ဖျော်ဖြေရေးအနေနဲ့ ရခိုင်ရိုးရာအက၊ ကရင်ရိုးရာအက၊ ကိုရီးယားအကများနှင့်အတူ တေးသံရှင် ထက်ထက်ဆုလှိုင်၊ သဇင်၊ မြန်မာပြည်မှခေတ္တရောက်ရှိနေသော သရုပ်ဆောင် ဒေါ်လှလှမိုးတို့၏ သီချင်းသီဆိုခြင်းများပါဝင်ခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀၀ကျော်အတွက် ရခိုင်မုန့်တီအပါအဝင်စားစရာ ၁၁ မျိုးကို မခမ်း၊ မနန်း၊ မနန်းတူး၊ ကိုစိုင်း၊ ကိုတင်ဝင်းဦးဆောင်သောအဖွဲ့များ ဧည့်ခံကျွေးမွေးခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ JBS ကုမ္ပဏီမှတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၊ တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခများ၊ မြို့တော်ဝန်တို့က အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်တိက္ခဉာဏာလင်္ကာရ၏ ပွဲတော်ကျင်းပရခြင်းမှာ ဘာသာရေးသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ မြန်မာပြည်မှပြောင်းရွှေ့လာသူအချင်းချင်းညီညွတ်စွာစုဝေးမိကြစေရန်၊ မြန်မာ့ရိုးရာဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုကိုထိန်းသိမ်းရန်နှင့် Marshalltown မြို့တိုးတက်ရေးအတွက်တဘက်တလမ်းမှကူညီနိုင်ရန်ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းမိန့်ကြားခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းဇော်(New York)

လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်းဒုလ္လဘရဟန်းခံရှင်ပြု

New York မြို့ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၏ (၁၇)ကြိမ်မြောက် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဂုဏ်ရည်ပူဇော်ပွဲ နှင့်ဒုလ္လဘရဟန်းခံရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ဩဂုတ်၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ ဒုလ္လဘရဟန်းခံမည့် သာမဏေများ၊ ရဟန်းလောင်းများကို သာသနာ့ဘောင်သို့သွတ်သွင်းပေးခဲ့ပြီး ဘုရားအနေကဇာတင်ခြင်း၊ သစ်သီး၊ ပန်း၊ ဆွမ်း၊ ရေချမ်းဆက်ကပ်ခြင်း၊ ကျောင်းထိုင်သံဃာတော်များနှင့် ဒုလ္လဘရဟန်းများကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ရိသတ်များကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ပြီး မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်အလှူရှင်မှာ မိခင်ဒေါ်လှမြင့်အားအမှူးထားပြီး သား ဒေါက်တာစိုးမြင့်၊ ကိုမျိုးအောင်တို့ဖြစ်ကြသည်။

Grand View ကျောင်း ဝါဆိုပွဲနှင့်အလှူ

ဖခင်ဦးစိန်လှိုင်၊ မိခင်ဒေါ်ငွေချွန်းတို့အား အမှူးထားပြီး သား၊ သမီး၊ မြေး၊ မြစ်မိသားစုတို့၏ ဝါဆိုပွဲအခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၃၀၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က La Puente, Los Anegles ရှိ Grand View မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတိုက်တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်များကို ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိတ်သတ်၂၀၀ခန့်ကို ကြက်သားပလာတာ၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုပွဲတို့ဖြင့် နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းဇော်(New York)

NHFMM ၏တတိယအကြိမ်မြောက် မြန်မာ့အစားအစာလမ်းပွဲဈေးတန်း

New York မြို့အခြေစိုက် National Humanitarian Fundraising For Myanmar (NHFMM) က စီစဉ်သည့် တတိယအကြိမ်မြောက် မြန်မာ့အစားအစာလမ်းပွဲဈေးတန်းကို ဩဂုတ်၁၃၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ၇၈လမ်းနှင့် ၇၉လမ်းကြား၊ Woodside Avenue တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာအစားအစာအမျိုးပေါင်း၇၀ခန့်ရောင်းချခဲ့ပြီး 3M Band တေးဂီတအဖွဲ့က Live တေးဂီတများ တီးခတ်၊ သီဆိုဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ လမ်းပွဲဈေးတန်းကိုလာရောက်အားပေးကြသောမိသားစုများမှ ကလေးများအတွက် ရေကစားနိုင်ရန်နေရာများ၊ ကလေးငယ်များပျော်ရွှင်စေရန် ဂျိုကာဝတ်စုံဖြင့်ရေခဲမုန့်ရောင်းပေးခြင်းများစီစဉ်ပေးခဲ့ရာ လူကြီး၊ ကလေး အရွယ်စုံ အဆင်ပြေစွာဖြင့် လမ်းပွဲဈေးတန်းကို အားပေးခဲ့ကြသည်။ ရရှိသောရန်ပုံငွေများကို မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာနေရာများ၊ နေရပ်မှစွန့်ခွာထွက်ပြေးလာရသောဒုက္ခသည်များနှင့် အခြားလူမှုအထောက်အပံ့နေရာများသို့ တိုက်ရိုက်လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။

https://prestigeortho.com

မေတ္တာ နန္ဒဝိဟာ ရဓမ္မရိပ်သာ ကျောင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ် လှူဒါန်း

ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

California ပြည်နယ်၊ Oakland မြို့ရှိ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာကျောင်းတိုက်၏ ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ် လှူဒါန်းပွဲအခမ်းအနားကို Newark ရှိ Newark Pavillion တွင်ဩဂုတ်၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ယောသိတာဘိဝံသ အပါအဝင် Sacramenton နှင့် San Francisco Bay Area မှ ပင့်သံဃာများ စုစုပေါင်းသံဃာ၁၄ပါးကို ဒကာ၊ ဒကာမများက ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး အရှင်ယောသိတာဘိဝံသ က တရားချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်သည်များကို ကုသိုလ်ရှင်များက မြန်မာအစားအစာမျိုးစုံ ၂၀ကျော်ကို စေတနာကျွေးခဲ့သည်။

အရှင်ဓမ္မပိယစံလွန်တော်မူခြင်း၃နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်ရည်စူးကျေးဇူးဆပ် ကုသိုလ်ပွဲ

ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မပိယစံလွန်တော်မူခြင်း၃နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်ရည်စူးကျေးဇူးဆပ် ကုသိုလ်ပွဲကို California ပြည်နယ်၊ Oakland မြို့ရှိ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာကျောင်းတိုက်တွင် ဩဂုတ်၁၀၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

ဓာတုရာ မညစေတီ ဗုဒ္ဓပူဇနီယပွဲတော်

သတင်းနှင့်ဓာတ်ပုံ- ကိုမျိုးမြင့်ဝင်း

Ohio ပြည်နယ်၊ Akron မြို့ ရွှေဟင်္သာမွန်ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၌ တည်ထားကိုးကွယ်လျက်ရှိသော ဓာတုရာမညစေတီတော်မြတ်ဗုဒ္ဓပူဇနီယဘုရားပွဲတော်ကို ဩဂုတ်၄နှင့်၅ရက်တို့တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ဩဂုတ်၄၊ ညနေဗနာရီတွင် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်အားအလှည့်လည်အပူဇော်ခံခဲ့ပြီး ဩဂုတ်၅ မနက်ပိုင်းတွင် ဘုရားဆွမ်းတော်ကြီးဆက်ကပ်ကာ၊ ရေစက်သွန်းချအမျှဝေ၍ US ပြည်နယ်အသီးသီးက ဗုဒ္ဓဘာသာ သံဃာတော်များကိုကပ်လှူသည့် ဆွမ်းကြီးလောင်းပွဲကျင်းပခဲ့သည်။

မြန်မာအစားအစာမျိုးစုံကိုလည်း စေတနာကျွေးမွေးခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ် ၁၀၀ခန့်တွင် မွန်၊ ကရင်၊ ရခိုင်၊ ဗမာ၊ ထားဝယ်တိုင်းရင်းသား လူမှုခေါင်းဆောင်များ အပြင် လာအို၊ဗီယက်နမ်၊မူမ်ထိုင်း လူမှုခေါင်းဆောင်များလည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။Akron Deputy Mayor ဇနီးနှင့် မိသားစုများလည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး Deputy Mayor က ဘုရားပွဲတွင် နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားပေးခဲ့ကာ မွန်

ကွန်မြူနတီမှလည်း အမှတ်တရလက်ဆောင်များပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

BAMA ကုသိုလ်ပွဲနှင့်ဆေးပညာ ဟော ပြောပွဲ

Photo: kAi

Burmese American Medical Association မြန်မာဆရာဝန်အသင်း၏ ကုသိုလ်ပွဲနှင့်ဆေးပညာဟော ပြောပွဲကို California ပြည်နယ်၊ Azusa ရှိ ဖြပ္ပဝိဟာရ-အဇူဇာကျောင်းတိုက်တွင် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၃၀ တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာ၅ပါးတို့အား နေ့ဆွမ်းနှင့် နဝကမ္မကပ်လှူ၊ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ပြီး ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ဒေါက်တာထွန်းတင်ကကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအနေအထိုင်အစားအသောက်အကြောင်းတစေ့တစောင်း၊ ဒေါက်တာထူးကျော်က လေဖြန်းရောဂါ အကြောင်းသိကောင်းစရာ၊ ဒေါက်တာအောင်နိုင်မင်းက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ကျန်းမာရေး ပတ်သက်မှု သိကောင်းစရာ၊ ဒေါက်တာစိုးမိုးကျော်က Anxiety စိတ်ရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာတို့ကိုဟောပြောခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ်၄၀ခန့် နားထောင်အားပေးခဲ့ကြသည်။

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

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

Is Your Business Ready For the NEW TAX CHANGES?

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

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

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

WIN TAX SERVICES

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

https://thinmyat.com

Thin Myat thinmyat.com +717 877 3755

+1-717-877-3755

မြန်မာ့အစားအစာလေးတွေ တစ်တောင်းတဲ့အခါ

thinmyat.comကို သတိရပေးပါ

WE SHIP TO ALL STATES
(SHIPPING FREE FOR ORDER $79.99 (OR) $49.99)

thinmyatusa@gmail.com
https://www.facebook.com/ThinMyatUSA

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

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

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

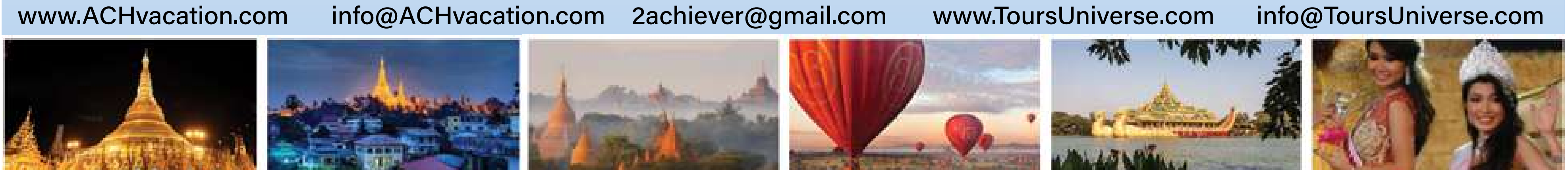
TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

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

28 Years of Excellent Services

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

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



Hnin Ei Shwe Yi

I am Hnin Ei Shwe Yi, also known as Scarlett. I went to St.Philomena Girl School in Myanmar. I finished my high-school there. After that, I came to the USA to continue my higher education. I am currently taking Computer Science major at Southwestern College which is in Chula Vista, San Diego.

As this is my first experience in college, I am trying my best to participate in every activity as possible. I am a vice president at an international student club. One of my friend and I started that club and it is going pretty well. I am also working as a social media content creator at Southwestern College. I really enjoy my job, just taking pictures and creating vlogs. As that is my hobby, I have a YouTube channel named “Scarlett K”, posting videos about my everyday lifestyle, cover songs, and educational tips and tricks.

I have been in US for almost 1 year. As I am the only child in my family, the most struggling challenge for me is handling my everyday lifestyle. Most of my everyday chores, like cooking, doing laundry and even waking up in the morning, my mom did it for me. But, here in US, I have to deal it by myself and I would say that I am getting better now. What I made myself improve is I learned from my mistakes. It’s acceptable for us like international students to make mistakes, but make sure not to make it twice. Plus, I really thank my grandpa as I am staying with him, he shaped me into a really independent person.

It was raining on the first day of college. I remembered that I was so sad that I am away from my parents and I didn’t bring umbrella. I was crying at the bus stop while waiting the bus, in the rain. Usually back in Myanmar, my mom picked me up from school and she drove me everywhere I wanna go. But, the friend I made cheered me up and it made me feel better on that day.

I wanna be a successful AI developer after college. One more thing is I really want to be financially independent from my parents and want to support them as much as I can.

I would say San Diego is more like a nature town. There’re beaches and also mountains. I love to watch sun going down in the ocean. It reminds me that over that ocean, there’d be my country and the sun gonna rise there. It’s just the feeling that I got.

I tried to be more flexible and acceptable for that. We have to know that if we are in that country, act as their people. So, there wasn’t a big deal of cultural shock for me.

Of course, I miss Burma a lot. However, I have to care about my future. There’re not many opportunities in Burma in the current situation. I would suggest Burmese youth who are still in Burma to try their best to seek for the proper education as much as they can. From my point of view, I think the more the educated people, the better the country.

Hate Escalates at the Border: Setting the Stage for 2024

8/4/23 - Ethnic Media Services national briefing:

Manuel Ortiz Escámez

Professor Cal Jillson

Gianna Borroto

Ethnic Media Services ကစီစဉ်သော နယ်စပ် တွင် ရှုံ့ရှာမုန်းတီးခြင်းများ ပိုပြီးပြင်းထန်လာခြင်း၊ ၂၀၂၄ခုနှစ် အတွက် ကြိုစီစဉ်ခြင်းဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၄က ကျင်းပခဲ့ရာ Manuel Ortiz Esc mez, Sociologist, Journalist, and Documentary Filmmaker, Ethnic Media Services and Peninsula 360 Press, Cal Jillson, Professor of Political Science at Southern Methodist University, နှင့် Gianna Borroto, Senior Litigation Attorney at the American Immigration Council တို့ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

Texas အာဏာပိုင်များသည် အမေရိကား-မက်ဆီကိုနယ်စပ်တွင် ချွန်မြနေသောသံဆူးကြိုးများ တပ်ဆင်ပြီး အမေရိကားဘက်သို့ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့် နှင့် ဒုက္ခသည်ဖြစ်ခွင့်ရရှိရေးအတွက်ဝင်လာသူများကို ဒေသတွင်းအာဏာပိုင်များက တဘက်နိုင်ငံသို့ ပြန်သွားအောင် ဆောင်ရွက်နေသောသတင်းကို သတင်းများတွင် ဖော်ပြခြင်း သိပ်မရှိသေးချေ။ US သမိုင်းတွင် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချ လာသူများအား ရန်လို မုန်းတီးခြင်းနှင့် ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်နေသောအပြုအမူများသည် ကွဲပြားသောနိုင်ငံရေး၏ နှစ်ဘက်လုံးမှာ ပုံမှန်အတိုင်းဆက်ပြီးရှိနေသေးသည်။ သို့သော် ထိုကိစ္စများသည် Texas နှင့် Florida ပြည်နယ်တို့တွင် သိသိသာသာ ပိုပြီး ထင်ရှားလာသည်။ တောင်ပိုင်းပြည်နယ်၏ နယ်စပ်တွေ ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်ချေရှိလာသောအကြောင်းများ၊ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တင်ရန် ရွှေ့ပြောင်းလာသူများကိုကန့်သတ်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်သည့် တရားစွဲခြင်းအသစ်များနှင့် ၂၀၂၄ သမ္မတရွေးကောက်ပွဲသစ်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သောကိစ္စရပ်များကို ဆွေးနွေး ခဲ့ကြရာ Manuel Ortiz Esc mez က Texas ပြည်နယ်၊ တောင်ပိုင်းရှိ Eagle Pass မြို့တွင် သူမျက်မြင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အမေရိကား-မက်ဆီကန်နယ်စပ်တွင် ရဲများချထားပြီး သံဆူးကြိုးများဖြင့်တားထားသည့် ဓာတ်ပုံများဖြင့် အခြေအနေကိုရှင်းပြပြီး သေဆုံးနေသောရုပ်ခန္ဓာနှစ်ခုကို တွေ့ခဲ့ရကြောင်း၊ ဒေသတွင်းလူများပြောဆိုကြသည်မှာ တားဆီးထားသောသံဆူးချွန်များနှင့်ငြိပြီး သေဆုံးကြခြင်းဟုဆိုသော်လည်း တိတိကျကျမသိရကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ Texas ပြည်နယ်နှင့် မက်ဆီကိုနယ်စပ်ကြား တရားမဝင်ဝင်ရောက်လာသူများ များပြားနေခြင်းကိုတားဆီးရန်စီမံချက်ကို Governor Abbott က ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် Operation Lone Star အမည်ဖြင့် စတင်ခဲ့သည်။ သူကိုယ်တိုင်မျက်မြင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော မက်ဆီကိုနယ်စပ်မှဖြတ်ဝင်လာသူ ကလေးများအပါအဝင်အယောက်၃၀မှ ၃၅ဦးသည် အပူချိန်၉၀ဒီဂရီမှ ၁၁၅ဒီဂရီရှိနေချိန်တွင် နယ်စပ်တွင်လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအတွက် တာဝန်ပေးထားသောရဲများ၏အတားအဆီးခံခဲ့ရခြင်းများကိုလည်း ဓာတ်ပုံများဖြင့် ပြောကြားခဲ့သည်။ မွေးကာစကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်သည်များအပါအဝင် ထိုသူတို့သည် အထုတ်အပိုးများကိုသယ်ပြီး နယ်စပ်သို့ရောက်အောင် ၆နာရီကြာ လမ်းလျှောက်ခဲ့ကြရသည်။ Venezuela, Honduras, Mexico နိုင်ငံများမှဖြစ်ကြသည်။ " သူတို့ရဲ့အထုတ်အပိုးတွေထဲကို စစ်ဆေးဖို့နယ် စောင့်တပ်သားတွေကယူသွားတယ်။ အဲ့ဒီထဲမှာ ရေပုလင်းတွေပါသွားတယ်။ သူတို့က ရေငတ်တော့ ရေတောင်းတယ်။ ခဏနေတော့ နယ်စောင့်တပ်တွေက ရေလာပေးပါတယ်။ ဒါက ကျနော်တွေ့ခဲ့တဲ့အတွေ့အကြုံပါ။" ဟု Manuel Ortiz Esc mez က ဆိုသည်။ တရားမဝင်ဝင်ရောက်လာသူမျူးကို နယ်စောင့်တပ်များကတရက် ထိန်းသိမ်း ထားပြီး နောက်နေ့ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် မက်ဆီကိုဘက်သို့ ပြန်ပို့သည်။ Mexico ဘက်ခြမ်း Piedras Negras ဒေသခံ စာနယ်ဇင်းသမားများ ပြောကြားချက်အရ နယ်စပ်ကိုဖြတ်ကျော်ဖို့ မက်ဆီကိုနိုင်ငံတွင်းကုန်ကျစားရိတ်မှာ $500 မှ $1500 ထိ စျေးတက်လျက်ရှိသည်။ လူကုန်ကူးမှုများလည်း ရှိသည်။ တရားမဝင်ဝင်ရောက်လာသူများသည် Coahuila အနီး အန္တရာယ်ကြီးသောမြစ်ကိုလည်း ဖြတ်ကူးကြရသည်။ နယ်စပ်မှဖြတ်ကျော်လာသူများသည် သူတို့ကလေးများ၏အနာဂတ်အတွက် ခက်ခက်ခဲခဲရောက်လာကြပြီး Chinese များလည်း ပါဝင်ကြောင်း၊ Chinese များမှာ ဒေသခံများမဟုတ်သဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျပိုများကြောင်းလည်း ပြောကြားခဲ့သည်။ "နယ်စပ်မှဖြတ်ကျော်လာသူများ အခုအခါပိုများလာသလား၊ ပိုနည်းလာသလား" ဆိုသောမေးခွန်းကို Manuel Ortiz Esc mez က " ယခုနှစ်ပိုင်းများတွင် Texas ပြည်နယ်၏တင်းကျပ်သောတားမြစ်ခြင်းများကြောင့် ခါတိုင်းထက် နည်းသွားသော်လည်း ထိုတရားမဝင် ဝင်ရောက်လာသူများသည် အခြားပြည်နယ်တွေ၏ နယ်စပ်တခုခုမှ အမေရိကားသို့ပြန် ဝင်လာသလား၊ မက်ဆီကိုကိုပဲ ပြန်သွားသလားဆိုတာကို မသိဘူး" ဟု ဖြေခဲ့သည်။

Gianna Borroto က လွန်ခဲ့သောနှစ်များကို COVID-19 ကြောင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဌာနများကလိုက်နာရသော Title 42 ကြောင့် နယ်စပ်မှ ခိုးဝင်သူများနည်းပါးခဲ့သော်လည်း ၂၀၂၃၊ မေ၁၂တွင် ရုတ်သိမ်းလိုက်ပြီး အစိုးရက နယ်စပ်မှဖြတ်လာပြီး နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တင်သူများအတွက် CDP1 App ကိုဖန်တီးပေးပြီး နိုင်ငံ ရေးခိုလှုံခွင့်တင်ရန် အဆိုပါ App မှ ရက်ချိန်းယူရကြောင်း၊ CDP1 App ပေါ်လစီသည် USဥပဒေနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဥပဒေများကို ချိုးဖောက်သောအချက်များရှိနေပြီး နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်လျှောက်မည့်သူများ၏အခြေခံရပိုင်ခွင့်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် တရားစွဲခြင်းရှိခဲ့ကြောင်းကို နယ်စပ်မှတရားမဝင်ဝင်ရောက်လာသူ တရားလို၁၀ဦး၏ အမှုကို ဥပမာပြပြီး ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ CDP1 App ရှိရန်အတွက် နယ်စပ်မှဝင်လာကြသူများမှာ Smart phone များမရှိကြခြင်း၊ အင်တာနက်မရခြင်း၊ စားစရာအတွက်အငတ်ခံပြီး Data ဝယ်သုံးရခြင်း၊ ဖုန်းဘက်ထရီသွင်းရန် လျှပ်စစ်လိုခြင်း၊ App တွင် ဘာသာစကား၃မျိုးသာဖော်ပြထားပြီး ဘာသာစကားအတားအဆီးများရှိခြင်းတို့ကြောင့် နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့် တင်ရန်အတွက်ကြိုတင်ရက်ချိန်းယူရန် အခက်အခဲပေါင်းများစွာရှိပြီး အမေရိကားနယ် စပ်မှ မက်ဆီကိုသို့ပြန်ပို့သည့်အခါ မက်ဆီကိုနယ်စပ်မြို့များတွင် ရာဇဝတ်မှုပေါင်းများစွာရှိနေရာ ပြန်ပို့ခံရမည့် ကလေး၊ မိန်းမ တို့မှာ အန္တရာယ်ရှိနေကြောင်း၊ အကယ်၍ CDP1 App အတွက် လိုအပ်သော Smart phone, အင်တာနက်နှင့် ဘာသာစကားအခက်အခဲမရှိဘူးဆိုလျှင်တောင် တနေ့လျှင် နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်ကြိုတင်ရက်ချိန်းယူနိုင်သည့် လူပမာဏမှာ ၁၄၅၀ သာဖြစ်ကြောင်း၊ အစိုးရက မဲနှိုက်သည့် စနစ်ဖြင့် ရက်ချိန်း ယူရန်စီစဉ်ပေးသော်လည်း တလကျော်စောင့်နေရသူများရှိကြောင်းနှင့် CDP1 App ပေါ်လစီသည် နယ်စပ်မှလာပြီး နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တင်ခြင်းကို ကန့်သတ်ထားခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို Data အချက်အလက်များနှင့် ရှင်းပြခဲ့သည်။

Cal Jillson က အမေရိကားသမိုင်းတွင် လူဖြူကြီးစိုးမှုနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာသူများကို ခွဲခြားမှုများအကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပြီး နယ်စပ်မှဝင်ရောက်လာသူများအား တင်းကျပ်ခြင်းနှင့် နယ်စပ်ကိုပိတ်ခြင်းမူဝါဒသည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ သမ္မတရွေးကောက်ပွဲအတွက် Republican ပါတီ၏ နိုင်ငံရေးအမြတ်ထုတ်မှုသာဖြစ်ကြောင်း၊ ရွေးကောက်ပွဲအတွက် လူအများအားပေးသောစကားကို အရိုးရှင်းဆုံးပေးခြင်းက ပိုပြီးထိရောက်သည့်အတွက် Republican ပါတီသည် နယ်စပ်ကိုပိတ်ခြင်းပေါ်လစီကို ကိုင်စွဲထား ကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အမေရိကား၏ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာသူများဖြင့် တည်ဆောက်ထားသောသမိုင်းတွင် လူဖြူကြီးစိုးရေးဝါဒစွဲကိုင်သူများက နယ်မြေ ဒေသများတွင် အသားအရောင်စုံ လူမျိုးစုတစုစုက အင်အားကြီးလာမည်ကို အလိုမရှိဘဲ စိုးရိမ်ကြကြောင်း၊ ၂၀၂၄သမ္မတရွေးကောက်ပွဲကာလတွင် အမေရိကား၏စီးပွားရေးအခြေအနေသည် ဆက်လက်ခိုင်မာနေပြီး နယ်စပ်မှဝင်ရောက်လာသူများ ပြဿနာကို ကိုင်စွဲခြင်းက Republican ပါတီကို မဲပိုရစေသော မျက်နှာသာပေးမှုတခုဟု ယူဆကြောင်းလည်း သူက ဆက်လက် ပြောကြားခဲ့သည်။ Florida ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Ron DeSantis သည် ၂၀၂၄ခုနှစ်အတွက် သမ္မတ လောင်းအဖြစ်ဝင်ရွေးခံမည်ဖြစ်သော်လည်း Texas ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Greg Abbott က ဘာ့ကြောင့် ယခုခဲ့သို့ နယ်စပ်တင်းကျပ်ရေးကိစ္စတွေကို အပြင်းအထန်လုပ်နေလဲဆိုသောမေးခွန်းကို Prof. Jillson က "Texas ပြည်နယ်တွင် Republican ပါတီဝင်နှင့်ထောက်ခံသူများသည် Republican primary ဖြစ်ရေးကိုသာစဉ်းစားပြီး Republican primary ဖြစ်လာပါက ဘယ်သူ့ကိုမှအဝင်မခံဘဲ General election တွင် အင်အားကြီးမှာဖြစ်လို့ပါပဲ" ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။

မြန်မာ ဂန္တဝင်ဂီတအနုပညာ ရှင်တေးသံရှင်မာ မာ အေးမွေးနေ့နှင့်အမှတ်တရဂုဏ်ပြုပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းမောင်လေး(Fort Wayne)

မြန်မာဂန္တဝင်ဂီတအနုပညာရှင်ကြီး တေးသံရှင်မာမာအေးမွေးနေ့နှင့်အမှတ်တရဂုဏ်ပြုပွဲအခမ်းအနားကို ဩဂုတ်၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နေ့လယ်၁နာရီမှညနေ၅နာရီထိ Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့ရှိ Allen County Public Library Theater တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ စန္ဒယားဒေါက်တာလှဘူးက စန္ဒယားလက်သံ၊ ကိုခင်စိုး(Aurora, LA) က Keyboard နှင့်ဂစ်တာတီးခတ်ပြီး တေးသီချင်းသီဆိုသူများနှင့် တွဲဖက်ဖျော်ဖြေ ခဲ့ကြသည်။

တေးသံရှင်မာမာအေးမွေးနေ့နှင့်အမှတ်တရဂုဏ်ပြုပွဲအခမ်းအနားသို့ US ပြည်နယ်အသီးသီးနှင့် UK, Canada နိုင်ငံများတွင်နေထိုင်လျက်ရှိသော ဒေါ်မာမာအေး၏မိတ်ဆွေများ၊ ဒေါ်မာမာအေး သီချင်းဆိုသင်ပေးခဲ့သော တပည့်ပေါင်းများ၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ဒေါ်သူဇာ၊ဒေါ်မေယု၊ စန္ဒယားခင်နန၊ တေးသံရှင်ဇယ်ဝတို့ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး တေးသီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

ပထမပိုင်းတွင် ဒေါ်မာမာအေးအား ဂါရဝပြုသည့်အစီအစဉ်အနေဖြင့် တခေတ်တခါက ဒေါ်မာမာအေးသီဆို ခဲ့သောသီချင်းများကို သီဆိုခဲ့ကြသည်။ ဒေါ်မာမာအေးသည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် သီချင်းမဆို နိုင်သော်လည်း စင်ပေါ်တွင်လေးနာရီကြာအောင် နေပေးခဲ့သည်။ " ကျမကို အားပြုပြီးလာကြတာကို ကျမက စင်အောက်ဆင်းသွားလို့ မဖြစ်ဘူး" ဟု တေးဂီတပွဲကိုလာရောက်အားပေးကြသောပရိသတ်များကို ရော၊ Fort Wayne မြို့ထိလာရောက်ဖျော်ဖြေပေးသော မိတ်ဆွေများတပည့်များကိုပါ လေးစားအသိအမှတ် ပြုသည့် တေးသံရှင်မာမာအေးက ပြောခဲ့သည်ဟု ပွဲစီစဉ်သူ ဒေါက်တာလှဘူးက မြန်မာ့ဂဇက် သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ အထူးအစီအစဉ်အဖြစ် ကဗျာဆရာအောင်ဝေးက စန္ဒယားဒေါက်တာလှဘူး၏ စန္ဒယားလက်သံဖြင့် သက်တန့်ပေါ်မှာကစားမယ် ကဗျာရွတ်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀နီးပါးတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဒေါက်တာလှဘူးနေထိုင်သည့် Ohio ပြည်နယ်၊ Toledo မြို့သည် ဒေါ်မာမာအေးနေထိုင်သည့် Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne နှင့် တနာရီကြာသာ ကားမောင်းရသည့်အကွာအဝေးတွင်ရှိပြီး ဒေါ်မာမာအေး ကျန်းမာရေး ကောင်းစဉ်ထဲက ဝင်ထွက်ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရှိခဲ့ပြီး ဒေါ်မာမာအေး၏ကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက် ဒေါက်တာလှဘူးက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ " ဒေါ်မာမာအေးဆိုတာက တခေတ်မှာတယောက် တေးသံရှင်လို့ပြောလို့ရတယ်။ သူကဟိုဘက်ခေတ်က မြန်မာ့ဂီတနဲ့ ဒီခေတ် လူငယ်တွေကို ဆက်သွယ်ပေးတဲ့သူတယောက်ဖြစ်တယ်။ သူနေကောင်းတုန်း၊ အသက်ရှင်နေတုန်းမှာ ကျနော်နဲ့၊ ဇနီးခိုင်နဲ့၊ သူ့ကိုချစ်တဲ့သူတွေက သူ့ဘဝ၊ သူ့အနုပညာ၊ သူ့မြန်မာ့ဂီတကျေးဇူးတွေကို ဂါရဝပြုကန်တော့တဲ့ပွဲဖြစ်ပါတယ်" ဟု ပွဲစီစဉ်ရခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်မှာကဲ့သို့ နာမည်ကြီးဂီတပညာရှင်များ၊ နာမည် ကြီးပညာရှင်များစွာနှင့်ဖျော်ဖြေခြင်းမဟုတ်ဘဲ မာမာအေးကိုချစ်သည့် မိတ်ဆွေ၊ ဂီတတပည့်ပေါင်း အပျော်တမ်းများနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံးအကောင်းဆုံးစီစဉ်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်းလည်း ဒေါက်တာလှဘူးကဆိုသည်။

" အမေက ကျနော် Fort Wayne မှာနေထဲက ၂၀၀၁ခုနှစ်လောက်ထဲက ကျနော့်အမေလိုပဲ။ သူလေဖြတ်တော့ ကျနော့်အိမ်မှာနေပြီး BBC ကလွှင့်တဲ့ "ပြောပြစရာတွေတပုံကြီးရှိသေးတယ်" သူ့အစီအစဉ်ဆိုလည်း ကျနော့်အိမ်ကနေလုပ်ပေးခဲ့ရတယ်။ ကျနော့်သမီးနှစ်ယောက်လုံးကိုလဲ သူ့မြေးတွေလို အမေကချစ်တယ်။ အမေ့ မွေးနေ့မှာဂါရဝပြုရသလို အခုလိုအမေကျန်းမာရေးချို့ယွင်းနေချိန်မှာ ခွန်အားပေးဖို့ မဖြစ်ဖြစ်အောင် ကျနော် Ohio ပြည်နယ်ကနေ လာခဲ့တာပါ" ဟု အစီအစဉ်တွင် တနေ့တော့မောင်ပြန်လာမည်သီချင်း သီဆိုခဲ့သူ ကိုမျိုးမွန်ဝင်းက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

မွေးနေ့နှင့်အမှတ်တရဂုဏ်ပြုပွဲအခမ်းအနားအပြီး ဩဂုတ်၆တွင် ဒေါက်တာလှဘူးအိမ်၌ ဧည့်သည်များ နှင့် တေးသံရှင်မာမာအေးက တွေ့ဆုံကာ အဆိုဂီတနှင့်ပတ်သက်သောဩဝါဒများပေးခဲ့သည်။ " အဓိကသူပြောသွားတာက ဆိုတဲ့သူတွေဟာ အတီးကိုသေချာဂရုစိုက်နားထောင်နေရမယ်။ အတီးနောက်မှာ ဆိုတဲ့သူက ကျန်နေခဲ့တာ။ အတီးရှေ့စောရောက်သွားတာမျိုး မဖြစ်ရဘူး။ ဆိုနေရင်းနဲ့ အတီးကို အာရုံစိုက်နား ထောင်နေတာက မပြတ်စေရဘူးဆိုတာနဲ့ သီချင်းဆိုနေချိန်မှာ အသက်ကိုဘယ်လိုရှူရတယ်": ဆိုတဲ့နှစ်ချက် ကို အဓိကထားပြောသွားခဲ့ကြောင်း ဒေါက်တာလှဘူးက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

လှပသော အပြုံးလေးများအတွက်

CENTRAL GARVEY FAMILY DENTAL

Dr. Ronald Kuo D.D.S
ဒေါ်မင်းလတ်

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

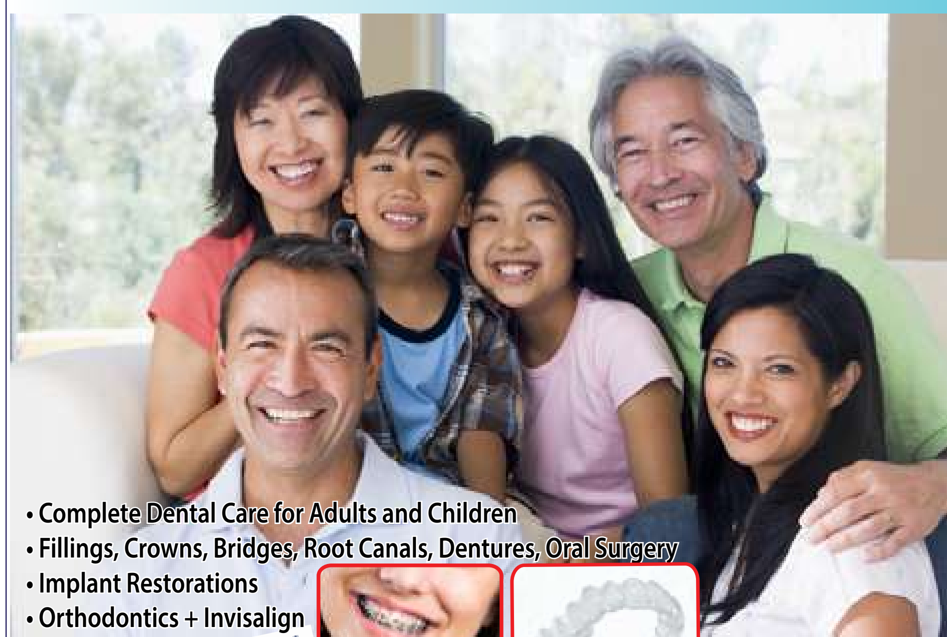
Opening hour:
Tuesday: 10 am to 6 pm
Thursday: 10 am to 6 pm
Saturday: 9 am to 3 pm
Monday: by appointment
Sunday: by appointment

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!

မြန်မာ့စားမြိန် BURMESE KITCHEN

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** စက်
3D dental technology CBCT စက်တို့ ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး
SF Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများ၏ သွားကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူပါရစေ..

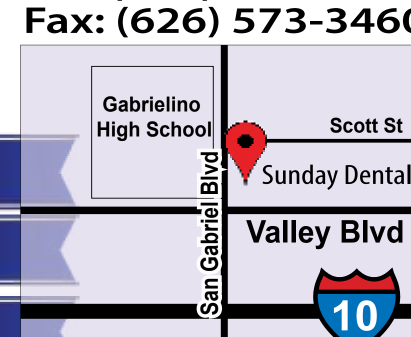
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

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



Ledu Restaurant

Healthy   Delicious

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

Holiday Seasonအထူး

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

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

Better Than the Movies

By: Lynn Painter

★★★★☆ Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Romance, Young adult fiction*

SUMMARY: Perpetual daydreamer Liz Buxbaum gave her heart to Michael a long time ago. But her cool, aloof forever crush never really saw her before he moved away. Now that he's back in town, Liz will do whatever it takes to get on his radar - and maybe snag him as a prom date - even befriend Wes Bennet. The annoyingly attractive next-door neighbor might seem like a prime candidate for romantic-comedy fantasies, but Wes has only been a pain in Liz's butt since they were kids. Pranks involving frogs and decapitated lawn gnomes do not a potential boyfriend make. Yet, somehow, Wes and Michael are hitting it off, which means Wes is Liz's in. But as Liz and Wes scheme to get Liz noticed by Michael so she can have her magical prom moment, she's shocked to discover that she likes being around Wes. And as they continue to grow closer, she must reexamine everything she thought she knew about love - and rethink her own ideas of what happily ever after should look like.

Better Than the Movies combines all your favorite things into one: rom-coms, romance, happy endings, and playlists! I adored this book because it effortlessly captivated me with its easy reading style while leaving me with a warm, giddy feeling at the end.

This book definitely also raised my standards and I loved the quotes throughout the book. I also loved the chemistry and relationship between Wes and Liz that I was getting butterflies from the scenes where they were together! From the perspective of the main character, Liz Buxbaum, she rewatches many romcoms to keep the memory of her late mother alive.

Each chapter opens with a quote from one of these iconic movies, such as "10 Things I Hate About You." There is also a playlist in the beginning for those who would like to experience the book through music. This book also incorporates the fake-dating and enemies-to-lovers trope, as well as a small love triangle to keep readers hooked, which added an extra layer of excitement!

While I adored much of the book, I rated it 4.5 stars because of the main character's personality and what she did. Most of her problems stemmed from her late mother's passing and although that itself has nothing wrong with it, she did very questionable things in some scenes that made it hard to read. However, her self-awareness and growth as she confronted these issues saved this missing portion of the book. I also didn't really like how Liz and her best friend, Joss's friendship ended up.

There was a lot of miscommunication and there wasn't really character development for Joss, which I wish was more prominent. The romance in the end however was the perfect ingredient to keep you interested and on track! I also didn't think there was an actual antagonist within the story yet Liz Buxbaum herself. Her imagination and her experiences are the villains themselves. It is also a great book to get you out of your reading slump.

The chapters are long, but the content makes up for it. There will be a sequel to this book coming out in the Fall of 2024 so I will be keeping my eye out for that!

From P2 Cyclone Mocha

ကိုစောဝေဖံ၊ ဦးသန်းဝင်း၊ နင်းအိရွှေရည်၊ မနန်းခင်ခင်ဖံတို့က ရခိုင်သီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေပြီး မကြူကြူ၊ မခင်ကြည်ဖံ၊ မခင်အေးဖံ၊ မခင်ခင်ကြီး၊ မဌေးဌေးမြင့်၊ မဝင်းပပတို့၏ တော်ဝင်သဇင်အကအဖွဲ့က ကိုစောဝေဖံ၊ မနန်းခင်ခင်ဖံတို့၏သီဆိုမှု ဖြင့် ရခိုင်ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ဖွင့် ရိုးရာအက၊ တေးသံရှင် နန်းခင်ခင်ဖံ၏ စိုင်လာထွဲန်းလီ သီဆိုမှုဖြင့် ရခိုင်ရိုးရာအကများကို သီဆိုကပြခဲ့ကြသည်။ California ပြည်နယ်၊ ရှမ်းစာပေနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌဒေါက်တာစိုင်းထွေးမောင်၏သီဆိုမှုနှင့် ရှမ်းပျိုဖြူများ၏ရှမ်းအက၊ ကိုဇော်တူးခေါင်၏ နှုတ်ခွန်းဆက်စကားနှင့် Maureen Nangzing ဦးဆောင်သောကချင်အမျိုးသမီးများ၏ကချင်အက၊ San Francisco Bay Area မှလာရောက်ဖျော်ဖြေသော မဆွေဆွေမြင့်၊ မမေဖြူ၊ မမိုးစံတို့၏ ကရင်အက၊ ဒေါက်တာ La Thanga နှင့်မမြမြအေးတို့ က M Music Band ၏တီးခတ်မှုဖြင့် ချင်းတောင်တန်းမှ ကြိုဆိုလျက် သီချင်းသီဆိုခြင်း၊ ချမ်းချမ်း၏ မွန်ရိုးရာအက၊ MayThandi Win, Michelle Swe, Christina Tun, KaiTamsin Bwor တို့၏ စကားဝါမြေအက၊ တေးဆိုဇယံခ၏ မဟာနွယ်သီချင်းဖြင့် မဝင်းပပ၏ရခိုင်အက တို့ဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ အကယ်ဒမီမေယု၊ အကယ်ဒမီမေဝင်းမောင်၊သား သိင်္ဂါမောင်၊ သမီးမေသန္တီ၊ သွန်းသံစဉ်တို့ကလည်း တေးသီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ စင်နောက်ခံဓာတ်ပုံဆလိုက်ရှိုးများကို ကိုလူမင်း၊ အသံဖမ်းကိုထွန်းဦး၊ ဇာတ်စင်မန်နေဂျာ ကိုသန်းဝင်း(တိုးငယ်)တို့က မေတ္တာဖြင့် ကူညီပေးခဲ့ကြသည်။

အကျွေးအမွေးအစီအစဉ်တွင် Dr. အောင်မျိုးသန့်၊ မဝေတို့က ဘဲသားမုန့်အခုတစ်ရာ၊ ကိုဗစ်တာ၊ မငယ်ငယ်တို့က ကျောက်ကျော၊ အီကြာကွေး၊ ကိုဟန်သိန်း၏လက်ဖက်ရည်၊ ကိုတင်ထွဋ်၊ မအိတို့က စမူဆာများလှူဒါန်းကာ တက်ရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာဧည့်ခံခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် WAO ဥက္ကဋ္ဌဦးလှကြည်နှင့်ဇနီး (San Francisco), ပြန်ကြားရေးတာဝန်ခံဦးခိုင်ကျော်ခိုင်နှင့်ဇနီး(Arizona), အရက္ခမိဒီယာအယ်ဒီတာချုပ်ဦးသိန်းထွန်းဖံ(North Carolina), San Diego မှ ဦးသန်းဝင်းနှင့်မြေး နင်းအိရွှေရည်တို့အပါအဝင်လူတရာခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

" အခက်အခဲအတားအဆီးမျိုးစုံကြားကနေ ဒီပွဲဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် အလွန်အမင်းအားတင်းကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ ပွဲစဖြစ်အောင် ကူညီလက်တွဲခေါ်တဲ့ ဦးစိန်သန်း၊ ဆိုင်ခန်းကိစ္စတွေကူညီပေးတဲ့ ကိုယဉ်ထွေး၊ မြန်မာ့ဂဇက်၊ စေတနာအပြည့်နဲ့တီးခတ်ပေးတဲ့ တီးဝိုင်း၅ခုနဲ့အကအဆို အဖွဲ့တွေ၊ တခြားမြို့တွေက လာရောက်အားဖြည့်သူတွေ၊ လှူဒါန်းကြသူ တဦးချင်းစီကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ အားလုံးရဲ့ဝိုင်းဝန်းကူညီမှုကြောင့် ဒီပွဲအောင်မြင်တာပါ။ ပွဲမစခင်က $1000 လှူခဲ့တဲ့ ဒေါက်တာ Ada Zaw ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျမတို့ရရှိတဲ့အလှူငွေ ဒီနေ့ထိ ဒေါ်လာသောင်းဖြောင်ကျော်ကို မြန်မာနိုင်ငံထဲက ရခိုင်သဟာရအသင်းကို တိုက်ရိုက်ပေးပို့လှူဒါန်းမှာဖြစ်ပြီး ရခိုင်သဟာရအသင်းကြီးက မုန်တိုင်းသင့်ဘေးဒုက္ခသည်တွေရှိရာရခိုင်ပြည်နယ်ကို ကိုယ်တိုင်သွားရောက်လှူဒါန်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ လှူဒါန်းပြီးတဲ့အခါ ဓာတ်ပုံ၊ ဗွီဒီယိုမှတ်တမ်းမှတ်ရာတွေကိုလည်း အလှူရှင်များသိအောင် ဖော်ပြပေးသွားပါမယ်" ဟု ပွဲစီစဉ်သူတဦးဖြစ်သူ ဒေါ်ကြူကြူက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ရေဘေးရန်ပုံငွေအခမ်းအနားကို WAO က ဦးစီးပြီး Dynasty Theater, Baldwin Park တွင် ၂၀၁၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၃ကလည်း ကျင်းပခဲ့ပြီး ယခု မိုးခမုန်တိုင်းသင့်ချိန် ၂၀၂၃တွင် ဒုတိယအကြိမ်ရန်ပုံငွေပွဲကျင်းပခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရန်ပုံငွေပွဲ၏ဗီဒီယိုကို မြန်မာ့ဂဇက်မှ ရိုက်ကူးပြီး တွင်တင်ထားရာအောက်ပါလင့်မှ တဆင့်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ https://youtu.be/jOylXrnFf6k

ဗိုက်ထဲကမှန်တိုင်း

Bloating

ဒေါက်တာကျော်မင်း

နာမည်ဖတ်ပြီး ဘာတွေရေးမှာပါလိမ့်လို့ မျက်မှောင်ကျုံ့သွားသလား။ဒီမုန်တိုင်းဟာ အသက်အရွယ်အားလုံး ယောကျာ်း မိန်းမ မရွေးမှာဖြစ်တတ်တဲ့ကိစ္စပါ။သာမန်အရေးတကြီးကိစ္စမဟုတ်သလို အရေးတကြီးလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ဒါကြောင့်စိတ်ပူစရာ မဟုတ်သလို သတိတော့ထားရပါမယ်။ဖြစ်လါရင်တော့ အနေခက်ပြီး မိုးချိန်းသံလို အထက်အောက် မြည်ဟီးပြီးမှ နေသာထိုင်သာရှိသွားတတ်ပါတယ်။ဒါကြောင့် အပျင်းလည်းပြေ ဗဟုသုတလည်းရအောင် ဗိုက်ထဲကမုန်တိုင်း လို့တင်စားထားတဲ့ လေပွခြင်း Bloating အကြောင်းကိုရေးသားပါရစေ။

ဒီမုန်တိုင်း (သို့) လေပွခြင်းဟာ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါတော်တော်များများနဲ့ဆက်စပ်နေပါတယ်။အဲဒီရောဂါအကြောင်းတွေကိုသာ ရေးပြရရင်တော့ စာဖတ်သူ စိတ်တွေရှုပ်ပြီး ဝေါင်းတွေကုတ်သွားနိုင်တယ်။ဒါကြောင့် လူနာတွေဘက်က လေပွခြင်းကို ကာကွယ် သက်သာစေမည့်ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အချက်များကိုသာ ရေးသားတင်ပြပါရစေ။

ဗုန်းကိုင်းစတစ်မေရှ်(သို့) လေပူမေရှ် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်သင့်သောအချက်များ အစာကိုကောင်းစွာဝါးပြီး ဖြေးဖြေးစားပါ။

ကျနော်တို့ lunch နေ့လည်စာ ဒါမှမဟုတ် dinner ညစာစားတဲ့အခါမှာ အနည်းဆုံး မိနစ်၂၀ ပြည့်အောင်ဖြေးဖြေးစားပေးပါ။ အခုလို အစာကိုဖြေးဖြေးစားဘို့ တိုက်တွန်းရတာကလည်း အကြောင်း ၂ ချက်ရှိပါတယ်။

ပထမ အကြောင်းက အစာကိုအမြန်စားတဲ့အခါမှာလည်း လေတွေက အစာနဲ့အတူ ဗိုက်ထဲဝင်သွားပြီး လေပွခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။

ဒုတိယအကြောင်းကတော့ ဗိုက်ဆာတဲ့အခါ ကျနော်တို့ရဲ့ အစာအိမ်နံရံတွေကနေ ဂရယ်လင် Ghrelin ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းဓါတ်ကိုထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ အဲဒီ Ghrelin ဟော်မုန်းတွေဟာ သွေးထဲကနေတဆင့် ဦးနှောက်ကို ရောက်သွားပြီး ဗိုက်ဆာနေပြီဆိုတဲ့ စေ့ဆော်မှုကိုပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကိုလည်း "hunger hormone" လို့နံမည်ပေးထားပါသေးတယ်။ကျနော်တို့အစာစားလိုက်လို့ အစာအိမ်ပြည့်သွားတဲ့အချိန်မှာ Ghrelin ဓါတ်တွေထုတ်လုပ်မှု နည်းသွားပြီး ဦးနှောက်က ဗိုက်ပြည့်သွားပြီ ဆိုတဲ့အသိကိုရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း Ghrelin တွေထပြဖြည်းဖြည်းနည်းလါပြီး ဗိုက်ဝပြီဆိုတာသိဘို့ရာ မိနစ်၂၀ ကနေ မိနစ်၃၀ လောက်အချိန်ယူရပါတယ်။အဲဒီတော့ကာ ၁၀မိနစ်နဲ့ ဗိုက်ပြည့်အောင် မြန်မြန်စားလိုက်တဲ့လူတယောက်ဟာ အစာအိမ်ကပြည့်နေပေမဲ့ ဗိုက်ပြည့်နေပြီလို့ ဦးနှောက်က စေ့ဆော်မှု မရသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆက်စား ဆက်စားရင်းနဲ့ over-eating ဖြစ်ပြီး အစာအိမ်နဲ့ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အဝလွန်ခြင်း Obesity နဲ့ ၎င်းနဲ့ဆက်နွယ်နေသောဆိုးကျိုးများကို ခံစားရပါတော့တယ်။ အဲဒီဆိုးကျိုးတွေထဲမှာ ဗိုက်ထဲက မုန်တိုင်းကလည်း တခုအပါအဝင်ပေါ့။

အစားအစာကို အချိန်မှန်စားပါ။

ကျနော်တို့ရဲ့အစာအိမ်ထဲကို အစာတွေရောက်လါပြီဆိုရင် အဲဒီအစာတွေကို သန်မာတဲ့ကြွက်သားတွေရှိတဲ့ အစာအိမ်နံရံ နဲ့ အစာအိမ်ကထုတ်တဲ့ အစာချေရည်တွေက တချို့တဝက်ခြေဖျက်ပေးပြီး အစာအိမ်တွင်းမှနေ အူသိမ် အူမ အတွင်းသို့ရောက်ရှိသွားကြပါတယ်။ အူသိမ်နဲ့အူမ အတွင်းမှာလည်း အစာချေခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်လိုအပ်သော အဟာရများကိုစုပ်ယူခြင်းတို့ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ဤကဲ့သို့ အစာများကို အစာအိမ်တွင်းမှ အူသိမ် သို့ရောက်ရှိရန်ကြာသောအချိန် Gastric Emptying Time မှာ ၃နာရီမှ၄နာရီကြာမြင့်ပါတယ်။ဒါကြောင့် နေ့ဘက်မှာ ၄နာရီခြား တခါလောက် အစာစားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ဒါမှမဟုတ်ရင် လေပွခြင်း၊ အစာအိမ် ယောင်ခြင်း၊ အစာအိမ်အနာများဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အစာစားတဲ့အချိန်ဇယားကို အကြမ်းအားဖြင့်

နံနက်စာ Breakfast

အိပ်ရာမှထပြီးနောက် တနာရီအတွင်းစားပါ။

နံနက်စာ ဟာလူတယောက်အတွက်အရေးကြီးသော အစာအဟာရဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်စက်အနားယူပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကိုစတင်တော့မဲ့ အင်ဂျင် စတင်နှိုးတဲ့အစာဖြစ်ပါတယ်။နံနက်စာ စားရန်အကောင်းဆုံးအချိန်ဟာ မနက်၇နာရီမှ၈နာရီအတွင်းဖြစ်ပါတယ်။မနက်၁၀နာရီထက် နောက်မကျပါစေနဲ့။ဖြစ်ကတတ်ဆန်းမဟုတ်ဘဲ အားရှိစေတဲ့ ပရိုတိန်းအသားဓါတ်(ကြက်ဥ၊ အသား၊ ပဲအမျိုးမျိုး) ၊ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ကစီဓါတ် (ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်) တို့ပါဝင်ပါစေ။အချိန်မရလို့ဆိုပြီး Starbucks drive through မှာ ကော်ဖီဝင်ဝယ်ပြီး ကားပေါ်မှာဘဲသောက်ရတာ အမြဲဆိုရင်တော့မကောင်းပါ။ မြန်မာတို့ရဲ့ ပဲဆီဆမ်းထမင်းတို့၊ ပဲထမင်းကြော်တို့မြန်မာပြည်တုန်းက စားခဲ့တဲ့ ပဲပြုတ်နဲ့နံပြားတို့ကို ပြန်စားကြည့်ပါလါး။အခုအချိန် အမေရိကားမှာ မြန်မာပြည်ဖွားတွေ တော်တော်များများရောက်ရှိနေထိုင်နေကြပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် မိရိုးဖလါ မြန်မာအစားအစာများဖြစ်တဲ့ ပဲပြုတ်၊ ပဲကြော်၊မုန့်ဟင်းခါး၊အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ စသည်ဖြင့် ဝယ်စားလို့ရနေပါပြီ။အွန်လိုင်းမှလည်း မြန်မာအစားအစာ စည်သွပ်ဘူးများ၊ အသင့်ချက်စားနိုင်သော ဟင်းထုပ်များကို မှာယူနိုင်နေကြပါပြီ။ တလောက မြန်မာပြည်က ပဲပြုတ်၊ စည်သွပ်ဘူးနဲ့ တင်ပို့ရောင်းချနေတာတွေ့လိုက်သေးတယ်။တချို့ကရှိသေးတယ် မနက်စာBreakfast နဲ့ နေ့လယ်စာ Lunch ကိုပေါင်းပြီး Brunch ဆိုပြီးပေါင်းစားသေးတယ်။ အလုပ်မအားလို့တခါတလေတော့ထားပါတော့ အမြဲဆိုရင်မကောင်းပါ။

နေ့လယ်စာ Lunch

နေ့လယ်စာကို မနက်စာစားပြီး အနည်းဆုံး၄နာရီအကြာ နေ့လယ် ၁၂နာရီ ကနေ ၂နာရီအတွင်း စားပါ။

ညနေ၃နာရီထက်နောက်မကျပါစေနဲ့။ဒါမှလည်း သွေးထဲကသကြားဓါတ်(အချိုဓါတ်)ကို ထိန်းထားနိုင်ဘို့နဲ့ ဆာလောင်မှုကိုပြေပျောက်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။စားတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် စွမ်းအင်တွေရရှိဘို့ အသားဓါတ် (ပရိုတိန်း)၊ကစီဓါတ် (ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်)နှင့်အဆီဓါတ် တို့ကိုမျှတအောင်စားပေးရပါမယ်။ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကိုလည်း စားသုံးပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ညနေစာ Dinner

ညနေစာ စားဘို့အသင့်တော်ဆုံးအချိန်က ညနေ၆နာရီမှ၈နာရီအတွင်းဖြစ်ပါတယ်။ ညဇနာရီထက် နောက်ကျပြီးမစားပါနဲ့။မိမိအိပ်ချိန်ထက် အနည်းဆုံး ၂ နာရီစောပါစေ။ ဒါမှလည်း ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်ပြီး စားထားတဲ့ ကယ်လိုရီစွမ်းအင်တွေကို အပြည့်အဝ အသုံးချနိုင်မှာပါ။

ကိုယ်ကဝန်ထမ်းဖြစ်နေလို့ အချိန်အတိအကျ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တောင် အဲဒီအချိန်ဇယားကို မှတ်ညီပြီး ကိုယ့်အချိန်နဲ့ ကိုက်အောင်ပြုပြင်ပြီးစားသောက်ဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

လေပွစေသောအစားအစာများကိုသတိထားပြီးစားပါ

လေပွစေသော အစားအစာများလို့ဆိုရာဝယ် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အစားအစာခံနိုင်ရည် food intolerance ပေါ်မူတည်ပြီးတချို့အတွက်လေပွစေပေမဲ့ တချို့အတွက်တော့ အိုကေနိုင်ပါတယ်။ မိရိုးဖလါ ငယ်စဉ်ကထဲက စားလါတဲ့အစာတွေက လေပွခြင်းကိုနည်းစေနိုင်ပြီး တခါတလေ မစားသောအစာတွေက လေပွခြင်းကိုပိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီဓါတ်၊ ဗီတာမင်ဓါတ်၊သတ္တုဓါတ်နဲ့ဓါတ်ဆားဓါတ်တွေဟာ အဲဒီ အစာတွေထဲမှာရှိနေတာကြောင့် အကုန်လုံးကို ရှောင်ဘို့လည်းမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ဒါကြောင့်food diary အနေနဲ့မှတ်ထားပြီး ကိုယ့်အတွက် လေပွစေမဲ့ အစာတွေကိုသတိထားပြီးစားပေးပါ။

ပဲမျိုးစုံ နှင့် ပဲနီလေး lentils

ပဲအမျိုးမျိုးဟာ ခွန်အားရှိတဲ့ အစားအစာဖြစ်ပြီးကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ၎င်းမှာပါဝင်တဲ့ oligosaccharides ဆိုတဲ့သကြားဓါတ် ကတော့ အူအတွင်းရှိအဏုဇီဝပိုးမွှား များကချေဖျက်တဲ့အခါ လေများဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဗိုက်ပွခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။

ပဲများကို ရေစိမ်ထားပြီး ရေကို မကြာခဏလဲပေးခြင်းဖြင့် လေပွခြင်းကို သက်သာစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

သစ်စေ့Nuts၊ ဂျုံကြမ်း နှင့် Whole grain

Fiber အမျှင်ဓါတ်များသော အစားအစာများဖြစ်ပြီး အစာချေဖျက်ဘို့အချိန်ယူရခြင်းကြောင့် အူလမ်းကြောင်းတွင် တာရှည်ရှိနေနိုင်ပြီး fermentation အချဉ်ပေါက်ခါ လေများကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အချို့

ဂေါ်ဖီထုပ်အသေး Brussels sprouts
ဂေါ်ဖီထုပ် cabbage
ဂေါ်ဖီပန်း Cauliflower
မုန်လါဉနီ Carrots
ဇီးသီး Prunes
Apricots

ဖရဲသီး watermelon စသည့် သစ်သီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များက လေပွစေနိုင်တယ်လို့သိရှိရပါတယ်။ လေပွတယ်လို့ထင်ရန် ပမာဏလျှော့စားရန်ဖြစ်ပါတယ်။ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တွေထဲမှာ ခွန်အားဓါတ်တွေနဲ့ဗိုက်တာမင်တွေပါဝင်နေလို့ပါ။နောက်ပြီး အဲဒီဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေဟာ ချက်ပြုတ်လိုက်ရင် လေပွတာကို သိပ်မဖြစ်တော့ဘူးလို့ဆိုပါတယ်။

နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်း

တချို့လူတွေက နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေစားတာကို intolerance ဒါဏ်မခံနိုင်ဖြစ်ပြီး လေပွတတ်ကြပါတယ်။lactose intolerance လို့ခေါ်ပါတယ်။နို့ကိုကျိုပြီးသောက်ရင် လေပွသက်သာပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ Lactose ထုတ်နှုတ်ထားတဲ့ Lactose Free Milk နွားနို့ကိုလည်းပြောင်းသောက်နိုင်ပါတယ်။

ကြက်သွန်နီ Onion နှင့်ကြက်သွန်ဖြူ Garlic

ကြက်သွန်နီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူတွင် ပါဝင်သော fructans ဓါတ်ဟာ လေပွခြင်းကိုတချို့လူများတွင်ဖြစ်စေပြီး ချက်ပြုတ်လိုက်ရင်တော့ လေပွခြင်းဖြစ်မှု နည်းပါးသွားစေပါတယ်။

ခိမ်ချဉ်တင်ချီ Kimchi ၊ ချဉ်ဖတ် စားပေးပါ Probiotic ပရိုဘိုင်ဆိုတစ်ဆေးများဖွန့်ဖွန့်သောက်ပေးပါ

ကျနော်တို့ရဲ့ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းနံရံတလျှောက်မှာ micro-organism လို့ခေါ်တဲ့ အဏုဇီဝ ပိုးမွှားလေးတွေမြောက်များစွာရှိနေကြပါတယ်။ဒီ အဏုဇီဝ ပိုးမွှားလေးတွေဟာ ပွါးများပြီးအစုအဝေးအဖြစ်တည်ရှိခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားများကို တွန်းလှန်ခုခံပေးခြင်း၊ အူလမ်းကြောင်း၏အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်အလွှာကို တည်တံ့ခိုင်မြဲစေခြင်း၊အစားအစာများနှင့်ဆေးဝါးများကိုအသုံးပြု၍ရအောင်ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးခြင်း တနည်း အစာချေဖျက်ရာမှာ ကူညီပေးခြင်း၊ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုထိန်းညှိပေးခြင်း၊ ဒီထက်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက ဒီအဏုဇီဝ ပိုးကောင်လေးတွေက ထုတ်လိုက်တဲ့ chemical ဓါတ်ပစ္စည်းတွေဟာ ကျနော်တို့ရဲ့ အုံမခန်းအစွမ်းရှိလှပါတဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ Microbiota-gut-brain axis အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်မှုကို ကျနော်တို့ရဲ့ မွေးကင်းစအချိန်ထဲကစပြီး ဆောင်ရွက်ပေးတာကြောင့် လူတယောက်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု အပေါ်တုန့်ပြန်မှု stress response၊ စိတ်ပူပန်မှု anxiety၊ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် memory function အပေါ်မှာလွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။"ဝမ်းတလုံးကောင်းရင် ခေါင်းမခဲဘူး" ဆိုတဲ့ ရှေးလူကြီးသူမများရဲ့စကားကိုအမှတ်ရမိပါတယ်။ဒါကြောင့် ဒီအဏုဇီဝပိုးကောင်လေးတွေရှိတဲ့ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း ကို ဒုတိယဦးနှောက် second brain လို့တောင်တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါသေးတယ်။ဒီအဏုဇီဝကောင်လေးတွေမှာလည်း ကျနော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အကျိုးပြုသော ကောင်းသော good micro-organism နှင့် ကျနော်တို့ကို ဒုက္ခပေးသော bad micro-organism ဆိုပြီးရှိပါတယ်။ဒါ်နဲချဉ် ကင်ချီ ချဉ်ဖတ် နဲ့ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆေးတွေထဲမှာ ကောင်းတဲ့ အဏုဇီဝကောင်လေးတွေ ရှိနေတာကြောင့် သူတို့ကိုစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အစာချေဖျက်ရာမှာ ပိုမိုထိရောက်ပြီး လေပွတာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ပြုပြင်ရှောင်ရှားရမည့်အခြားအချက်များမှာ

အဆီများသောအစာများကိုရှောင်ပါ-အစာချေရန်ခက်ခဲကြာမြင့်တာကြောင့် အစာအူလမ်းကြောင်းတွင် တာရှည်စွာရှိနေပြီး ပိုမိုအချဉ်ပေါက်ခါ လေများကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။အဆီဓါတ်ကိုအလွန်အမင်း စားသုံးပါက အစာခြေ အဖွဲ့အစည်းတွင်ပါဝင်သော အသည်းနှင့်သည်းခြေအင်္ဂါတို့ကို ပျက်စီးစေပြီး အစာချေဖျက်ခြင်းကိုထိခိုက်စေနိုင်ပြီး လေပွခြင်းကိုအားပေးပါတယ်။

ဝမ်းဖျော့ပိုပါစေမဲ့-ရှေ့က ပိတ်နေတော့ စီးဆင်းမှုနှေးကွေးပြီး အစာတွေပိုပိုအချဉ်ပေါက်ခါ လေများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်

ပီကေ gum ဝါးပါနဲ့- လေများကို ပါမျိုချ မိတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်

ဘီယာ၊အရက်၊ဆေးလိပ်ရှောင်ပါ-အသည်းနဲ့ သည်းခြေ ကို ဒုက္ခပေးနိုင်တာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။အရက်ရဲ့ဒါဏ်ကြောင့် အသည်းနှင့်သည်းခြေရဲ့ အစာချေခြင်းလုပ်ငန်းကိုထိခိုက်၊ အစာမချေဖျက်နိုင်တော့ လေတွေပွနိုင်ပါတယ်။မြန်မာ့ရပ်ရှင်တွေထဲမှာ မင်းသားက စိတ်ညစ်ပြီး အရက်စွဲသွားတာကို ပရိသတ် သိစေချင်ရင် ဇေ့ဇေ့နဲ့ လေပွအိုက်တင်လုပ်ပြီး လေတွေ တက်တက် ပြနေတာတွေ တွေ့ရမှာပါနော်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ-အလွယ်ဆုံးက လမ်းလျှောက်ပါ။ ကိုယ့်အိမ်ခြံဝန်း၊ ပန်းခြံ၊ အိမ်အပြင်ဘက် ဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းလျှောက်စက် ပေါ် မှာ ဖြစ် ဖြစ် လျှော က် ပါ ၊ ကို ယ် လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း freehand exercise များလည်းလုပ်နိုင်ပါတယ်။

စိ တ် ဖိ စီး မှု ကို လျှော့ ချ ပါ ၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ၊စိတ်ပူပန်မှုတွေကိုလျှော့ပါ။

လူတိုင်းမှာတော့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေရှိကြမှာပါ။ လျှော့ချနိုင်ဘို့ကြိုးစားပါ။ခရီးတိုထွက်ပါ။ သူ ငယ် ချင်း များ နဲ့ တွေ့ ဆုံ ပါ ၊ ကို ယ် ဝါသနာပါရာ တခုခုကိုလုပ်ပါ။စိတ်တည်ငြိမ်မှုရအောင်တရားထိုင် Meditation လုပ်ပါ။တင်ပလ္လင်ခွေပြီးမထိုင်နိုင်ရင် ကိုယ်သက်တောင့်သက်သာရှိမဲ့ပုံစံနဲ့ဘဲ ထိုင်ပါ။ထိုင်ဖြစ်ဖို့က ပဓာန ကျပါတယ်။ ပထမ ၁၅ မိနစ်ဘဲထိုင်ပါ၊နောက်နာရီဝက်ထိုင်ပါ။ နောက်၁၅မိနစ်တိုးတိုးပြီးထိုင်ပါ။ ကိုယ်ထိုင်နိုင်သလောက်ဘဲထိုင်ပါ။

လေပွနေခဲ့ပြီဆိုမှ သက်သာစေရန် အတွက်ပြုလုပ်ရန် လမ်းထွက်လျှောက်လိုက်ပါ

လေပွသက်သာစေ simethicone ပါသောဆေးများဥပမာ GasX, Gelucil သောက်ပါ

ဗိုက်ကို မိမိညာဘက်လက်ဖြင့်လက်ယျာရစ် ဖြည်းညှင်း ညင်သာစွာ ပွတ်ပေးပါ

ရေနွေးနွေးချိုးလိုက်ပါ

ဒါတွေကတော့ ဗိုက်ထဲမှာမုန်တိုင်းမထန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အကျဉ်းရုံးရေးပြတာပါ။အစားအသောက်အ နေ အ ထိုင် ပြ င် ဆ င် လို က် တာ နဲ့ သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။ဒီလိုလုပ်ကြည့်တာမှ မသက်သာဘူး တာရှည်နေတယ် ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်ပြဘို့လိုလါပြီပေါ့။ ဆရာဝန်ပြတော့လည်း ပေးတဲ့ဆေးဘဲ ထိုင်သောက်နေပြီး ကိုယ့်ဘက်က နေခြင်းသလိုနေနေရင်တော့ ဗိုက်ထဲက မုန်တိုင်း စဲ ဘို့ ရာ အ လှ မ်း ဝေး နေ ဦး မှာ ပါ ဘဲ ၊ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘက်ကလည်းအနေအထိုင်အ စား အ သော က် ကို ကျ န်း မာ ရေး နဲ့ ညီညွတ်အောင် စားသောက်ပြီး ဝမ်းမှန်လေမှန်နဲ့ လေစုန်လို့ငွေမကုန်ကြစေရေး အကျိုး၄ါ မေတ္တာရှေ့ထားပြီးရေးပြရခြင်းပါ။

ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါးကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းကို တောင်းစွာ စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာကျော်မင်း
M.B.,B.S. (Rgn)
RT.CRT.CT.
American Registry of
Radiology Technologist.

တက်နိုလိုဂျီသုံး၍ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူကြပါစို့ (၁)

Using Technology to Lean English

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုခေတ်က Technology ခေတ်လို့ ဆိုရင် မှားမည်မထင်ပါ။ စာရေးသူတို့ မျက်စိရှေ့မှောက်၌ပင် ယခင်က လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ခဲ့သည့်ကိစ္စများ အမှန်တကယ် ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရှိနေကြရပါသည်။ Driverless cars ဆိုတာမျိုးကို တချိန်က ယုံတမ်းစကားလို ပြောခဲ့ကြတာပေါ့။ ယခုတော့ လက်တွေ့မြင်နေကြရတော့ တကယ်ပါလို့ လက်ခံရပြီပေါ့။ ဒီလို ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ ဖြစ်နေချိန်မှာ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူကြသည့်အခါ၌လည်း Technology ကို လေးလေးနက်နက် လေ့လာပြီး မိမိတို့အကျိုးအတွက် အသုံးချတတ်ဖို့ လိုလာပြီပေါ့နော်။ ဦးစွာပထမ Zoom သင်တန်းလေးများ အကြောင်း ဖေါ်ပြလိုပါသည်။

Covid ကာလမှစ၍ in-person သို့မဟုတ် face-to-face အင်္ဂလိပ်စာ သင်တန်းလေးများအစား Zoom သင်တန်းများ ပေါပေါက်ခဲ့ပါသည်။ ယခု Covid ကာလ ကျော်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်သော်လည်း Zoom သင်တန်းလေးများကတော့ ခေတ်စားလျက်ပါ။

မြန်မာကျောင်းသား ကျောင်းသူတိုင်း Zoom account ဖွင့်ထားသင့်ပါသည်။ Zoom account ဆိုတာ အခကြေးငွေ ပေးစရာမလိုဘဲ မည်သူမဆို ဖွင့်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ Zoom account ရှိပြီဆိုလျှင် Zoom သင်တန်းလေးများကို အလွယ်တကူ တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ အမေရိကား၌ နေထိုင်သူ မြန်မာများအတွက် Zoom များ တက်ရောက်ရန် လွယ်ကူလှပါသည်။ College များ၊ University များနှင့် Community College များသည် Credit zoom သင်တန်းများ၊ Non-credit သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ယခုလာမည့် Fall semester တွင် Intermediate R&W class သင်တန်းတခုကို Zoom နှင့် ပို့ချမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသင်တန်းကို အခကြေးငွေ ပေး၍ Credit Class အနေဖြင့်လည်းကောင်း အခကြေးငွေ ပေးစရာ မလိုသည့် Non-credit Class ဟုလည်းကောင်း ရွေးချယ်တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

အခကြေးငွေ ပေး၍ Credit Class အဖြစ် တက်ရောက်သူများသည် AA Degree အတွက် အသုံးချနိုင်သည့် unit တခုခု ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ အခကြေးငွေ မပေးရသည့် Non- cerdit class အဖြစ် တက်ရောက်သူများသည် ထို Degree unit များ မရပါ။ သို့သော် အင်္ဂလိပ်စာတော့ တိုးတက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူတို့ကျောင်း Mission College သာ မဟုတ်ပါ။ အခြား University များ၊ College များသည် ထိုကဲ့သို့ Zoom သင်တန်းများကို Credit Class အဖြစ်၎င်း၊ Non- credit class အဖြစ်၎င်း၊ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးနေကြပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စာ တိုးတက်လိုသူတိုင်း မိမိနှင့် နီးစပ်ရာ College များ၊ University များ၌ ဖွင့်လှစ်ထားသည့် zoom သင်တန်းလေးများကို တက်ရောက်ကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ESL zoom သင်တန်းများသာ မက English zoom သင်တန်းများပင်နှင့် တက်ရောက်သင်ကြားနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဝင်စားသူတိုင်းကို သွက်သွက်လက်လက်နှင့် Register လုပ်ပြီး သင်တန်းတက်ကြပါ။ ဖော်ပြပါ သင်တန်းများသည် လူကြိုက်များကြပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသည့် လူဦးရေ ပြည့်ဖို့ သိပ်မြန်ပါသည်။ ဥပမာ စာရေးသူ၏ zoom သင်တန်းသည် လူပြည့်နေရုံမက Waiting list ၌ပင် ကျောင်းသား ၁၅ ယောက်ခန့် ရှိနေပါသည်။

Zoom သင်တန်းများ တက်ရောက်ဖို့ အချိန်မပေးနိုင်သူများသည် Technology ကို အသုံးချ၍ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူနိုင်ပါသေးသည်။ ဆိုကြပါစို့။ ယခင်က အင်္ဂလိပ်စကားလုံး တခုကို အသံမထွက်တတ်ရင် တနည်းအားဖြင့် Pronounce မလုပ်တတ်ရင် ဆရာကောင်း ရှာရပြီပေါ့။ ဆရာ မတွေ့မချင်း အသံထွက်တတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ယခုအချိန်မှာတော့ Technology ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ဆရာ မလိုတော့ပါ။ ကွန်ပြူတာ တလုံးရှိရင်၊ Microsoft Words ရှိရင် ကိစ္စ ပြတ်နေပါပြီ။ Words ကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် Review ကို သွားပါ။ ထို့နောက် အလွယ်တကူ တွေ့ရှိနိုင်သည့် Read Aloud လေးကို Click လုပ်လိုက်လျှင် မည်သည့် စကားလုံးကိုမဆို အသံထွက်တတ်သွားပါပြီ။ မိမိ အသံထွက်တတ်လိုသည့်၊ တနည်းအားဖြင့် Pronounce လုပ်တတ်လိုသည့် စကားလုံးလေးများကို Highlight လုပ်ဖို့ မမေ့သင့်ပါ။

အင်္ဂလိပ်လို စာရေးတတ်လိုသူတိုင်း၊ စကားပြောတတ်လိုသူတိုင်း ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝဖို့ လိုပါသည်။ ဝေါဟာရကြွယ်ဝလာဖို့၊ တနည်းအားဖြင့် မိမိ၏ Vocabulary ကို Increase လုပ်နိုင်ဖို့ On-line ၌ ကစား၍ ရသည့် Games များ မြောက်များစွာ ရှိပါသည်။ ဥပမာ Hangman Word Association, Scattergories, Scrabble, Pictionary, Wordle, Wordscapes ဆိုသည့် Vocabulary Games များအနက် စာရေးသူ၏ သင်တန်းများ၌ အသုံးပြုခဲ့ဖူးသည့် Wordle ဆိုသည့် Vocabulary Game လေးကို အထူးရည်ညွှန်းလိုပါသည်။

Wordle is a web-based word game created and developed by Weish software engineer Josh Wardle. Players have six attempts to guess a five-letter word, with feedback given for each guess in the form of colored tiles indicating when letters match or occupy the correct position.

ဒီ Wordle လေးက အခကြေးငွေ မပေးရဘဲ ကစားနိုင်သည့်အတွက် အားလုံးနှင့် သင့်တော်ပါသည်။ မှန်မှန်လေး ကစားပေးသူတိုင်း အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရလေးများ ကြွယ်ဝလာမှာ သေချာပါသည်။ Scrabble ကတော့ မြန်မာများနှင့် ရင်းနှီးပြီးသား Vocabulary game လေး တခုပါ။ ယခု ထူးခြားလာတာကတော့ on-line မှာ ကစားလို့ ရခြင်းပါ။ ယခင်က boardgame လေးအဖြစ်သာ လူသိများခဲ့ပါသည်။ ယခုတော့ on-line မှာ ကစားလို့ရသည့်အတွက် ဝေါဟာရကြွယ်ဝလာမည့်အပြင်၊ မိတ်ဆွေသစ်များပါ ရရှိနိုင်ပါသည်။

Pictionary ဆိုသည့် Vocabulary Game လေးကိုလည်း လူသိများပါသည်။ Boardgame အဖြစ်လူသိများသော်လည်း On-line ၌ပါကစား၍ရပါသည်။ Virtual Pictionary ဟုခေါ်သည်။

In our online Pictionary game, your drawing and communication skills will be put to the test. With a virtual canvas at your fingertips, players will take turns illustrating a wide range of words or phraces while their teammates race against the clock to guess the correct answer.

ယခင်လများက ဖေါ်ပြပေးခဲ့သည့် စာအုပ်ကလေးများစုဆောင်းထားကြပြီး ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက်များကိုယ်စီရှိနေကြပြီဟု ထင်ပါသည်။ ယခုလမှစပြီး Technology ကိုသုံးကာ အင်္ဂလိပ်စာတိုးတက်လာစေဖို့ Apps လေးများ Games လေးများကို ညွှန်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ်သူများအားလုံး အင်္ဂလိပ်စာတိုးတက်လာစေဖို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါသည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C

MYANMAR EMBASSY

Los Angeles

ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး
စေတနာမွှန်မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
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

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!

မလိုချင်ပါသော ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်း မီးပွားစများ

By SweSwe Aye

Hate speech ကို "ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းစကား"လို့ ဆိုလိုက်ရင် မုန်းတီးခြင်းတမျိုးထဲ သာမကဘဲ နောက်ဆက်တွဲ အဲ့ဒီထက်ပိုမိုနက်ရှိုင်းပြီးဆိုးရွားတဲ့ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၊ အသားအရောင်ခွဲခြားမှု၊ လိင်ကွဲပြားမှုနဲ့ လိင်ခံယူမှုတွေကိုအရင်းခံတဲ့ ရန်လိုခြင်းအန္တရာယ်တွေပါ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ တစ်တွဲထဲ ပါလာတာမျိုးမို့ ဒီဝေါဟာရဟာ ဘယ်လိုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာမဆို အန္တရာယ်မီးတဟုန်းဟုန်းတောက်စေတဲ့ မီးပွားပါပဲ။ နှုတ်နဲ့စတဲ့ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းစကားဟာ လေထဲမှာမပျောက်ဘဲ လေထဲကနေ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးလို လူသိန်းချီသန်းချီကူးစက်သွားသလို အခုလို နည်းပညာတိုးတက်တဲ့ကာလမှာ Social media ကနေ Post, Live video, Comment တွေကနေအစပျိုးလိုက်တဲ့ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းစကားတွေဟာ မပြီးနိုင်မစီးနိုင်ဘဲ စက္ကန့်ပိုင်းအချိန်ကာလမှာတင် ရန်လိုမုန်းတီးခြင်းတွေကို လူသိန်းချီသန်းချီ ကမ္ဘာအနှံ့ကို ပျံ့နှံ့သွားစေတဲ့အကြောင်းတရားတခုဖြစ်တာမို့ အပဟန့်အတားမရှိ လွတ်လပ်စွာပြောပိုင်ခွင့်ကို ဒီမိုကရေစီစနစ်နဲ့ဖွင့်ပေးထားတဲ့နိုင်ငံတွေမှာလည်း ဒီကိစ္စဟာ စိန်ခေါ်မှုတခုဖြစ်နေပါတယ်။ နည်းပညာတိုးတက်မှုကို ခြေလှမ်းတွေ တဆင့်ပြီးတဆင့်လှမ်းတက်နေချိန်မှာ အဲ့ဒီနည်းပညာတိုးတက်မှုကိုအသုံးချပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုအကျည်းတန်စေတဲ့ Hate speech ကို ဟန့်တားနိုင်ဖို့လည်း လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွေက ဝိုင်းပြီးကြိုးစားနေကြရပါတယ်။

Hate speech ကို ဦးတည်ပေမယ့် သာမာန်ထမင်းစားရေသောက်ပုံမှန်ပြောဆိုနေကြတဲ့စကားလုံးတွေလိုမျိုး လူမျိုးစုတွေထဲရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေထဲထိ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းသန္ဓေကိုလွယ်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်စိုက်ဝင်နေတဲ့စကားလုံးတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ ဒီစကားလုံးတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုနေကြရာကနေ ကမ္ဘာအနှံ့ထိ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းပျံ့နှံ့သွားနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ Social media မှာ ပြောဆိုကြ၊ စကားလုံးတွေအဖြစ်ရေးသားလာကြတဲ့အခါ ရန်လိုရှုံ့မုန်းဟာ အလွယ်တကူကိုယ်လက်အင်္ဂါစုံလင်စွာပဲပေါက်ဖွားလာပါတော့တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျမတို့ဝန်းကျင်မှာ ပြည်တွင်းမှာနေထိုင်စဉ်ထဲက စာအုပ်တွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာသော်လည်းကောင်း၊ လက်တွေ့ပြင်ပမှာသော်လည်းကောင်း နေ့တဓူဝကြားနေခဲ့ရပြီး မသိလိုက်မသိဖာသာ ပုံမှန်လိုသုံးနှုန်းကြတဲ့စကားလုံးတွေရှိပါတယ်။ အသက်အရွယ်နဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်း မှုကိုဦးတည်ဆိုလိုတဲ့" အိုနာကျိုးကန်း"၊ " ငကန်းသေ ငစွေပေါ်လိမ့်မယ်"၊ " နှုတ်ခမ်းပဲ့ချင်းမီးမှုတ်"၊ " ချိုကျိုးနားရွက်ပဲ့" တို့၊ လူမျိုးရေးအခြေခံပြီး ခွဲခြားမှုအဓိပ္ပာယ်ဆောင်တဲ့ " ချီးကျုံးကုလား" ၊ " တရုတ်ဘိန်းစား" တို့၊ အသားအရောင်ကို ဥပမာလင်္ကာထားပြီး နာမည်ပေးတဲ့မုန့်မျိုး " မုန့်ကုလားမဲ"၊ လိင်ခံယူမှုကို ပျက်ရယ်ပြုအသွင်ဆောင်တဲ့ " အခြောက်" " ဘောပြား" အစရှိသဖြင့်ကနေ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် အရှိန်ယူတဲ့စကားလုံးတွေ " ပါးရိုက်ခံရမယ်"၊ " နားရင်းပိတ်အုပ်လိုက်ရ"၊ " သေသွားမယ်" စသဖြင့် စကားလုံးတွေကိုလည်း နေ့တဓူဝပုံမှန်အရပ်သုံးစကား တွေအပြင် ဇာတ်သဘင်ပေါ်က ဟာသပျက်လုံးတွေ၊ ဟာသရုပ်ရှင်တွေမှာပါ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးသဖွယ်သုံးစွဲလာခဲ့ကြတာလည်း ဓလေ့တခုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေ့အချိန်ထိလဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

United States လို လူမျိုးပေါင်းစုံ၊ အသားအရောင်ပေါင်းစုံ၊ ကမ္ဘာ့တိုင်းပြည်တွေ အမျိုးမျိုးက ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူအမျိုးမျိုးနေထိုင်တဲ့တိုင်းပြည်မှာတော့ "ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်း"ကို ဥပဒေနဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်တားမြစ်ထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကို အပြီးသတ်တော့ မတားဆီးနိုင် သေးပါဘူး။ ပြည်ပကနေ US ကိုလာရောက်အခြေချလာတဲ့သူတွေမှာ မူလမိခင်တိုင်းပြည်ကပါလာခဲ့တဲ့ တချို့ထုံးတမ်းဓလေ့တွေနဲ့ US က ဥပဒေနဲ့တားထားတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ ဆန့်ကျင်ပဋိပက္ခတ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ Culture shock ဖြစ်သွားတာမို့ တချို့ အနေအထိုင်၊ အပြု အမူ၊ အပြောအဆိုတွေဟာ ဆင်ခြင်စရာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တခြားတိုင်းပြည်က ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာတဲ့ ကလေးတွေကို ဒီနိုင်ငံမှာကျောင်းထားရင် ကျောင်းမှာကျောင်းသားအချင်းချင်း ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ အထူးသဖြင့် ပြဿနာဖြစ်ကြတဲ့အခါ၊ ကလေးချင်းစကားများကြတဲ့အခါ၊ ဒေါသပါတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ကျမတို့မြန်မာများပြောလေ့ပြောထရှိတဲ့ " အဖြူကောင်" " အမဲကောင်" " တရုတ်မ" အစရှိတဲ့ အသားအရောင်ကိုအဓိကထားရုပ်လုံးဖော်တဲ့အသုံးအနှုန်းမျိုးတွေကို နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာမယ့်ပြဿနာတွေဘေးကဝေးအောင် လုံးဝရှောင်ရှားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ဆိုရိုးစကားကိစ္စရပ်တွေနဲ့ လူမှုကွန်ရက်က ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကိစ္စတွေပျံ့နှံ့ပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး University of California, Berkeley က မြန်မာစာကထိက၊ တောင်နှင့် အရှေ့တောင်အာရှလေ့လာရေးဌာန (South & Southeast Asian Department) မှာ ကထိကအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ ကို Kenneth Wong က " ကျားမ တန်းတူညီမျှရေးလိုကိစ္စတွေမှာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အမြင်တွေပြောင်းလဲလာတဲ့အခါ ရှေးဆိုရိုးစကားတချို့ဟာ ခေတ်နဲ့မကိုက်ညီတော့တာ သတိချပ်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ "ယောက်ျားကောင်း မောင်းမတစ်ထောင်" လို၊ "သမီးတစ်ကောင် နွားတစ်ထောင်" လို စကားမျိုးထဲက မဟာဖိုဝါဒရဲ့ အငွေ့အသက်တွေက အရင်ကသတိမထားမိကြပေမဲ့ အခုတော့ ပိုထင်ရှားလာပါတယ်။ လူမှုရေးကွန်ရက်ရဲ့ အန္တရယ်တစ်ရပ်ကတော့ တစ်ဘက်သားကို မျက်နှာချင်းမဆိုင်ဘဲ ပြောချင်ရာကို ပစ်ပစ်ခါခါပြောလို့ရတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အပြင်လောကစကားဝိုင်းများထက် ပိုမောက်မာတဲ့ အပြောအဆိုမျိုးတွေတွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး လူမှုရေးကွန်ရက်ရဲ့သဘာဝကိုက ဝင်ဆွေးနွေးသူများလေ လူကြည့်များလေ၊ လူကြည့်များလေ ပွဲဆူလေဖြစ်တော့ အမုန်းစကားတော်တော်များများက အဲဒီဝဲဂရက်ထဲမှာ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ " လို့ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုနဲ့ ရန်လိုရှုံ့မုန်းစကားတွေကို Facebook လူမှုကွန်ယက်မှာ ရေးသား၊ ပြောဆိုကြခြင်းဟာ ရိုဟင်ဂျာလူမျိုးတုန်းကိစ္စ၊ လူသားချင်းစာနာမှုအကျပ်အတည်းကိစ္စတွေ အတွက်ပိုမိုဆိုးရွားစေတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းပြချက်နဲ့ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေကိုယ်စားလှယ်တွေက Facebook ရဲ့ CEO ဖြစ်တဲ့ Mark Zuckerberg ကိုယ်တိုင် ဧပြီ၊ ၂၀၁၈ခုနှစ်မှာ အမေရိကားလွှတ်တော်မှာ ကြားနာဖြေရှင်းခဲ့ရပြီး AI နဲ့စိစစ်ရုံသာမက မြန်မာဘာသာစကားတတ်ကျွမ်းသူတွေကို ဝန်ထမ်းအဖြစ်ငှားပြီး ရန်လိုရှုံ့မုန်းစကားလုံးတွေ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ရေးသားပြောဆိုခြင်းတွေကို ပိတ်ပစ်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ ရွာမီးရှို့၊ လူမျိုးတုန်းသတ်ဖြတ်မှုကြောင့် ရခိုင်ဒေသကနေ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကိုထွက်ပြေးရတဲ့ ရခိုင်ဒေသက Rohingya တွေဟာ ဩဂုတ်၊ ၂၀၁၇ထိ ၇သိန်းကျော်ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအဖြစ်အပျက်မတိုင်မီကလည်း မတ်၊၂၀၁၃ခုနှစ်မှာ မြန်မာပြည်၊ မန္တလေးတိုင်း၊ မိတ္ထီလာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ အစ္စလမ်ဘာသာဝင်တွေ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး လူသေဆုံးမှု၊ ဒဏ်ရာရမှုတွေရှိခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာသာမက ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က မြန်မာလူမျိုးအများစုဟာ လူမှုကွန်ယက်မှာ Facebook ကိုသာ အဓိကသုံးကြတာကြောင့် Facebook မှာ မြန်မာစကားလုံးအသုံးအနှုန်းတွေထဲက လူမျိုးအမည်၊ "သတ်"၊ " သေ" စတဲ့စကားလုံးတွေ၊ ရိုင်းစိုင်းစွာတိုင်းထွာဆဲရေးတဲ့ Comments တွေကို Community standard နဲ့မညီဘူးဆိုပြီး Account တွေကို ရက်တချို့ကန့်သတ်တာ ၊ သတိပေးတာတွေဟာ ၂၀၁၈နောက်ပိုင်း ပိုပိုများလာပြီး ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီမှာ မြန်မာနိုင်ငံစစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်မှာ ပိုပြီးတင်းကျပ်လာပါတယ်။ နှစ်ပေါင်း၂၀ကျော်သက်တမ်းရှိတဲ့ Burmese American Welfare Association တည်ထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အစ္စလမ်ဘာသာကိုးကွယ်သူဦးအောင်ညွန့်က " ကျနော်တို့က လူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါ ဘယ်ဘာသာကိုးကွယ်တာနဲ့ မတိုင်းတာပါဘူး။ လူကို လူလိုပဲ မြင်ပါတယ်။ ဘယ်ဘာသာကမဆို အမုန်းတရားမပွားဖို့နဲ့ တဦးနဲ့တဦးချစ်ခင်တတ်ဖို့ပဲ သင်ပေးပါတယ်။ လူမှုကွန်ယက်မှာလည်း အမုန်းတရားပွားစေမယ့် စကားတွေကို ကျနော်တို့ မသုံးပါဘူး။ အမုန်းတရားကို အမုန်းနဲ့ မတုန့်ပြန်ပါဘူး။" ဟု ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်မှာလည်း စစ်အစိုးရရဲ့ လက်နက်မဲ့အရပ်သားပြည်သူတွေအပေါ် လူမဆန်စွာသတ်ဖြတ်မှုတွေ၊ ရက်ရက်စက်စက်ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်မှုတွေက စာသားအနေနဲ့သာမကဘဲ ဓာတ်ပုံ၊ ဗွီဒီယိုတွေပါ Facebook သာမက Tiktok, Telegram တွေမှာပါ ဖော်ပြကြပြီး ဖတ်ရ၊ မြင်ရသူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဒေါသ၊ သောကတွေပါ တကမ္ဘာလုံးမှာနေထိုင်တဲ့မြန်မာတွေအပေါ်ကို သက်ရောက်မှုအားကြီးခဲ့ပါတယ်။ စစ်ကျောဖို့ဆိုခေါ်သွားပြီး မနက်ကအလောင်းပြန်လာယူဖို့မိသားစုကိုပြောလို့ အလောင်းသွားယူတဲ့အခါ ရင်ဘတ်နဲ့ဝမ်းဗိုက်မှာ ခွဲကြောင်းချုပ်ရိုးရာတွေနဲ့အထဲက ကလီစာတွေကို ထုတ်ယူသွားတဲ့သတင်း၊ ဓာတ်ပုံတွေကို အာဏာသိမ်းပြီး ၂၀၂၁နှစ်ထဲမှာ မြင်နေ၊ ကြားနေရတဲ့အခါ ပြည်တွင်းမှာရော၊ ပြည်ပမှာ နေထိုင်တဲ့မြန်မာတွေမှာပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုတွေရှိခဲ့ကြပါတယ်။ အဲ့ဒီထဲမှာUS မှာနေထိုင်ပြီး နဂိုကရောဂါအခံရှိသူ တွေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ လူမှုကွန်ယက်ကနေ အချိန်နဲ့တပြေးညီတိုက်ရိုက်မြင်နေရတဲ့ စစ်တပ်က ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြတဲ့အရပ်သားတွေကို ပစ်ခတ်တဲ့၊ တုတ်နဲ့ရိုက်နှက်ဖမ်းဆီးတဲ့ Live video တွေ၊ ရွာတွေကိုမီးရှို့တဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကိုနေ့စဉ်ရက်ဆက်မြင်နေရတဲ့အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင် ရာအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်တဲ့အထိဖြစ်လာတာမျိုးတွေ ရှိလာကြပါတယ်။ San Bernadino County မှာ နေထိုင်တဲ့ အသက်၆၉နှစ်အရွယ် ကရင်-မြန်မာ လူမျိုး ဒေါ်အေမီဟာ ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁ရက်နေ့ထဲကနေ မြန်မာပြည်မှာ နေ့စဉ်ရက်ဆက် မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ အရပ်သားတွေအပေါ် နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းမှု၊ သတ်ဖြတ်မှုတွေကို ကြည့်ပြီး တုန်လှုပ်ခြောက်ချားမှု၊ ဒေါသဖြစ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေနဲ့ တစ်လအတွင်းမှာ ညဘက်ကို မအိပ်နိုင်ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ နေ့ဘက်ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း အစားအသောက်တွေမစားချင်ဘဲ ဖုန်းကိုသာ ဖွင့်ပြီး Facebook ကနေ မြန်မာပြည်ကအဖြစ်အပျက် တွေကို ရင်တမမနဲ့ကြည့်နေခဲ့ပါတယ်။ ကရင်လူမျိုးနေတဲ့ဒေသတွေကို မြန်မာစစ်တပ်က ရွာမီးရှို့၊ လူတွေကိုလိုက်သတ်တဲ့အတွက် ထွက်ပြေးရတဲ့ကရင်မိသားစုတွေနဲ့ ကိုယ်ဝန်သည်တွေ ထွက်ပြေးရင်း လမစေ့ဘဲ လမ်းမှာကလေးမွေးရ၊ ထွက်ပြေးရာလမ်းတလျှောက်ကနေ တောင်ပေါ် တထောက်နားတဲ့အချိန်ထိ သောက်သုံးရေပြတ်လတ်တဲ့သတင်းတွေကြားရတဲ့အခါ နေ့ဘက်မှာလည်း သူဟာ ဒုက္ခသည်တွေကိုအလှူငွေထောက်ပံ့ဖို့ အမေရိကားက ညဘက်၊ ထိုင်းဘက်က နေ့ဘက်ကအလှူငွေလက်ခံပေးမယ့် သူ့ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ဖုန်းပြောရ၊ အမေရိကား နေ့ဘက်မှာ အလှူငွေလွှဲနိုင်မယ့်နေရာတွေဆီ သူကိုယ်တိုင်သွားရနဲ့ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ၊ မတ်လ တွေဟာ သူ့ကျန်းမာရေးကိုသူဂရုမစိုက်နိုင်အောင်ဘဲ လူရော၊ စိတ်ရောအလုပ်ရှုပ်နေခဲ့ပြီး ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှာ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ " မာမီက မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းချိန်ကစပြီး ကိုယ့်အိပ်ချိန်၊ စားချိန်နဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ဆေးသောက်ချိန်၊ ဆေးခန်းပြချိန်တွေကို ဂရုမစိုက်နိုင်တော့ဘူး။ ညဘက်၂နာရီ၊ ၃နာရီ အိမ်သာထသွားချိန်မှာတောင် ဖုန်းကို ဖွင့်ကြည့်တာ။ အရင်၁၉၈၈ အရေးအခင်းတုန်းက Social media မပေါ်သေးတော့ သတင်းတွေက ခုလိုတိတိကျကျနဲ့သေချာ မသိရဘူး။ အခုခေတ်ကျ Social media က ပွင့်လာတော့ တခြားတိုင်းပြည်မှာ ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတာ တော်တော်များများကို နောက်တိုင်းပြည်တခုကနေ တိုက်ရိုက်မြင်ရ၊ ကြားနေရပြီလေ။ Social media ကောင်းတဲ့အချက်တွေအများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသုံးပြုတဲ့လူတဦးချင်းအနေနဲ့ကတော့ ဘုရားဟောအလယ်အလတ်လမ်းစဉ်လိုပဲ။ Social media ကို အချိန်အကန့်အသတ်နဲ့၊ ကိုယ့်Limit နဲ့ကိုယ်သုံးသင့်ပါတယ်" ဟု သမီးဖြစ်သူ မိုးက ပြော ကြားခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာစစ်အစိုးရဖြန့်ချိလိုက်တဲ့ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေဟာ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွေပေါ်ကနေ တကမ္ဘာလုံးကို ကူးစက်ပြီးတဲ့အခါ ပြည်ပမှာနေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာလူမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းတွေထဲမှာ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေဟာ တောမီးလို ပျံ့နှံ့လာခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာပြည်အရေးကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးအယူအဆကွဲလွဲသူများအချင်းချင်း၊ မြန်မာပြည်အရေးအတွက်အလှူငွေကောက်သူများအချင်းချင်း၊ အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည်ကနေစစ်အာဏာသိမ်းပြီးတဲ့အခါမှာ သိပ်မကြာခင် US ကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူတချို့ဟာ မြန်မာပြည်မှာနေထိုင်စဉ်တုန်းက ဓလေ့စရိုက်လိုပဲ Live video ကို Facebook မှာရှည်လျားစွာလွှင့်ပြီး တဘက်နဲ့တဘက် ရန်ဖြစ်၊ စိန်ခေါ်၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာမှုတွေလည်း များလာခဲ့ပါတယ်။ Facebook မှာ နိုင်ငံရေးအယူအဆ၊ အမြင်၊ ဘဝပြဿနာတွေကို Live video လွှင့်ပြောလေ့ရှိတဲ့ Los Angeles က ဒေါ်ရိုစီအောင်(ခေါ်) ဒေါ်ဌေးဌေးဝင်း ဒီဇင်ဘာ၂၀၊ ၂၀၂၂ က ဆုံးသွားတဲ့အခါမှာလည်း Facebook မှာ ထင်ကြေးအမျိုးမျိုးနဲ့ သံသယ၊ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေ ပိုပြီးပွားများအောင် ပြောဆိုရေးသားတာတွေရှိခဲ့တဲ့အတွက် သူနေထိုင်တဲ့ သဘာဝတရားရိပ်သာက LA County records က အကြောင်းကြားစာရရှိပြီး၊ ဖုန်းပြောဆိုပြီး သွေးရိုးသားရိုးသေဆုံးခြင်းသာဖြစ်ကြောင်းဖြေရှင်းခဲ့ရသလို ဩစတြေးလျက သားဖြစ်သူ ကိုအဏ္ဏဝါကျော်ထွဋ်ကလည်း သေဆုံးသူမိခင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုခြင်းတွေရပ်ဖို့ မေတ္တာရပ်ခံခဲ့ရပါတယ်။ Los Angeles မြို့၊ La Puente မှာရှိတဲ့ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးဟာ Facebook Fake Account (အမည်တု)ဆလိုင်းမောင်လူပျို ဆိုတဲ့အမည်ကိုသုံးပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ရန်လိုရှုံ့မုန်းစကားပြောဆိုခြင်းတွေ၊ မြန်မာစစ်အစိုးရရဲ့ ရက်စက်စွာသတ်ဖြတ်ခြင်းခံရသူတွေကို ပျက်ရယ်ပြုတဲ့စာတွေကို ရေးသားခဲ့တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကိုရေးသားထားတဲ့စာနဲ့ အဲ့ဒီ Facebook Screenshot တွေကိုပုံနှိပ်ထုတ်မှတ်တမ်း တင်ထားတဲ့စာရွက်တွေကို ဘုန်းကြီးကျောင်းကလိပ်စာစာရင်းရှိထားသူတွေရဲ့အိမ်တွေက ၂၀၂၂ခုနှစ်မှာ ထဲမှာ လက်ခံရရှိခဲ့ပြီး ဂေါပကအဖွဲ့နဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာယဉ်ကျေးမှုနဲ့ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ယူနေတဲ့ကျောင်းသားမိဘတွေက ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးကို ကျောင်းရှေ့မှာ ဆန္ဒပြခဲ့ပါတယ်။ ဇွန်၁၆၊ ၂၀၂၃မှာတော့ " ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးဦးပညာဒီပဟာ 1842/ 1848 Valinda Ave, La Puente ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရနဲ့ပတ်သက်ခြင်းအလျဉ်းမရှိတော့ဘဲ ယခုအခါအပြီးအပိုင်စွန့်လွှတ်ထွက်ခွာသွားပြီးဖြစ်ကြောင်း၊ တရားဥပဒေလုပ်ထုံးစည်းကမ်းများနဲ့အညီအတည်ပြုဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်" အပါအဝင်အချက်၄ချက်ကို ဂေါပကအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ပါခဲ့တယ်။ Facebook ကစတဲ့ ရန်လိုရှုံ့မုန်းစကားတွေဟာ US မှာနေ့စဉ် ရုန်းကန်အလုပ်လုပ်၊ အားလပ်ရက်မှာ စိတ်ဖိဆီးမှုတွေအပမ်းဖြေရတဲ့ မြန်မာပြောင်းရွှေ့အခြေချသူတွေရဲ့ Society ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ရိုက်ခတ်ခဲ့ကြတာပါပဲ။

အဲဒီလို တခြားတိုင်းပြည်တခုက ကမ္ဘာနဲ့ချီသိတဲ့လူမဆန်မှုပဋိပက္ခတွေဟာ US ပြည်တွင်းက သက်ဆိုင်ရာ Society အသီးသီးအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုတွေရှိခဲ့သလို US ပြည်တွင်းမှာလည်းပဲ လူမျိုးစု တစ်စုနဲ့တစ်စုကြား လူမျိုးရေးပဋိပက္ခတွေဟာ ၂၀၂၀ COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလတွင်းကနေ ဒီနေ့ထိ လူမျိုးစုတွေ၊ အထူးသဖြင့် အသားအရောင်မျိုးစုံနဲ့လူမျိုးစုတွေကြားထဲမှာရော၊ ၂၀၁၆ သမ္မတ Donald Trump လက်ထက်မှာ အင်အားကြီးလာတဲ့ လူဖြူကြီးစိုးရေးဝါဒသမားတွေကနေ့အသားအရောင်မျိုးစုံနဲ့လူမျိုးစုတွေအပေါ်မှာရော သက်ရောက်မှုရှိနေခဲ့ပါတယ်။ Stop AAPI Hate နဲ့ Edelman Data & Intelligence တို့ အတူပူးပေါင်းပြီး စုဆောင်းထားတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ ၂၀၂၁ National survery အရ မတ်၁၉၊ ၂၀၂၀ကနေ မတ်၃၁၊ ၂၀၂၂ထိ Hate incidents ပေါင်း ၁၁၅၀၀ ခန့်ထိ တိုင်ကြားခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။ COVID-19 ရောဂါကို US နဲ့ကမ္ဘာကိုဖြန့်တယ်ဆိုတဲ့စွပ်စွဲချက်တွေနဲ့ Chineseလူမျိုးတွေရဲ့ပြင်ပရုပ်သွင်နဲ့ဆင်တဲ့ အာရှသားတွေကို တခြားလူမျိုးတွေက ရန်လိုတာ၊ ရှုံ့မုန်းပြီး ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားတာတွေ ခံခဲ့ရတဲ့ထဲမှာ မြန်မာတွေလည်း ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

မတ်လ၁၄၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်မှာ အသက်၂၁နှစ်အရွယ် Jose Gomez III ဟာ Texas ပြည်နယ်၊ Midland က Sam's Club မှာ ဈေးလာဝယ်တဲ့ မြန်မာပြည်ကပြောင်းရွှေ့အခြေချလာတဲ့အမျိုးသားတဦးကို ဓားကိုဆုတ်ကိုင်ထားတဲ့လက်သီးနဲ့ထိုးပြီ ဈေးဝယ်ခြင်းအရှေ့ဘက်မှာထိုင်နေတဲ့ အသက်၆နှစ်နဲ့အသက်၂နှစ်အရွယ်ကလေးနှစ်ဦးထဲက အသက်၆နှစ်အရွယ်ကလေးကိုလည်း အသွားစလက်မရှိတဲ့ဓားနဲ့ ထိုးခဲ့လို့ ညာဘက်မျက်လုံးဒဏ်ရာရ၊ ညာဘက်နားပြတ်ရှခဲ့ပြီး ဦးခေါင်းနောက်ဘက်မှာ ဒဏ်ရာတွေရခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ဒီသားအဖတွေကို US မှာ COVID-19 ကိုစဖြန့်တဲ့ Chinese တွေလို့ထင်ပြီးရန်လိုရှုံ့မုန်းတာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး အသက်၆နှစ်ကလေးကိုလည်း သတ်ဖို့ကြိုးစားခဲ့တယ်လို့ တရားရုံးမှာထွက်ဆိုခဲ့တယ်လို့ ဩဂုတ်၄၊ ၂၀၂၂က တရားရေးဌာနက တရားဝင်ထုတ်ပြန်တဲ့ သတင်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာပြည်ကပြောင်းရွှေ့လာပြီး New York မြို့၊ Brooklyn မှာနေထိုင်နေတဲ့ အသက်၅၈နှစ်ရှိတဲ့ ဒေါ်သန်းသန်းထွေးဟာ ဇူလိုင်၁၇၊ ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ မနက်ပိုင်းမှာ Canal Street station ဘူတာလှေကားကို သားဖြစ်သူ မောင်ကျော်ဇေဟိန်းနဲ့အတူတက်လာစဉ် မှာ အသက်၅၀ကျော်အရွယ် အာဖရိကန်အမေရိကန် David Robinson ဆိုသူက မောင်ကျော်ဇေဟိန်းရဲ့ကျောပိုးအိတ်ကိုလှမ်းဆွဲပြီး နောက်ကနေ တိုက်ခိုက်တဲ့အတွက် သားအမိနှစ်ယောက်လုံး လှေကားပေါ်က ပြုတ်ကျပြီး ဒေါ်သန်းထွေးဟာ ဦးခေါင်းကိုပြင်းထန်စွာထိခိုက်ခံရတာကြောင့် ဆေးရုံမှာ ၁၁ရက် သတိလစ်မေ့မျောပြီး ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ တရားခံလို့ယူဆရတဲ့ David Robinson ကို နိုဝင်ဘာ၊ ၂၀၂၁မှာ ဖမ်းမိပြီး တရားဥပဒေအရ အရေးယူခဲ့ပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ဟာ ပစ္စည်းလုယက်မှုလိုလို အသွင်ဆောင်ထားပြီး အာရှလူမျိုးတွေကို ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကိုအခြေခံခြင်းဟုတ်၊ မဟုတ်၊ ဒွိဟဖြစ်စရာလို့ ယူဆရပေမယ့် အာရှလူမျိုးတွေကို ပစ်မှတ်ထားတိုက်ခိုက်ခံရတာမို့ New York က မြန်မာလူမှုအဖွဲ့အစည်းခေါင်းဆောင်တွေကလည်း တတ်နိုင် သလောက်ကွန်မြူနတီမှာ သတိပေးပြောဆိုကြတာတွေရှိပါတယ်။

New York မြို့မှာပဲ ၂၀၂၂ခုနှစ်ရဲ့ ပထမဆုံးလူသတ်မှုမှာ အသတ်ခံရတဲ့အမျိုးသမီးဟာလည်း မြန်မာအမျိုးသမီးလူလတ်ပိုင်းတစ်ဦးဖြစ်နေပါတယ်။ NYPD အဆိုအရ ဇန်နဝါရီ၁၊ ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ ည၉နာရီထိုးခါနီးအချိန်မှာ အသက်၄၁နှစ်ရှိတဲ့ Shwesin Nyuntwai ကို ဓားထိုးခံရတဲ့ဒဏ်ရာတွေနဲ့ Astoria, Queens က ၂၃လမ်းနဲ့ Broadway မှာ ဖြတ်သွားဖြတ်လာတွေက တွေ့ခဲ့ပြီး Astoria General Hospital ကိုပို့ခဲ့ပေမယ့် ဆေးရုံမှာ သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

To Page 30

ရောင်းထုတ် နည်းလမ်းများ

တိမ်မင်း

မိတ်ဆွေ တို့ အိမ်မှာ အသုံးမပြုတော့တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရောင်းမယ်ဆိုရင် Craigslist က အစချီပြီး eBay အလွန်ထိ ဘယ်လို ရောင်းကြရမလဲဆိုတာကို ပြောပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်တွေမှာ ဗီရိုထဲမှာ မြေအောက်ခန်း ခေါင်မိုး ကားဂိုဒေါင် နဲ့ ၂ ဘီလျံ စတုရန်းပေ လောက်ကျယ်တဲ့ အငှားမြေနေရာတွေမှာ ကျနော်တို့ တသက်လုံး အမွေရလာတာ သို့မဟုတ် ဘဝတလျှောက်လုံး စုလာတာ သို့မဟုတ် ကပ်ရောဂါကာလမှာ မှာထားမိတာတွေ စသဖြင့် ရှင်းထုတ်ပစ်ချင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ အများကြီး ရှိတတ်ပါတယ်။

eBay ဆိုရင် လူတိုင်းနီးပါးကြားဖူးမှာပါ။ peer-to-peer online seller လူတွေကိုယ့်ဘာသာတင်ရောင်းလို့နေရာကြီးပါ။ ၁၉၉၅ ကတည်းကဆိုတော့ နှစ်ပေါင်းလည်း မနည်းတော့ပါဖူး။ သူ့မှာဆိုရင် လက်ရှိသုံးစွဲသူပေါင်း ၁၃၃ သန်းခန့် ရှိပါတယ်။ ၂၀၂၂ အစောပိုင်းမှာကို ဒေါ်လာ ၇၄ သန်းခန့် အရောင်းအဝယ်တွေ ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ သို့ပေသိ လူသုံးများတယ်ဆိုရင် သင့်ပစ္စည်းအတွက် ဈေးကောင်းရဖို့ ရောင်းဖို့နေရာသင့်တယ်လို့တော့ အမြဲယူဆလို့မရပါဖူး။ ဥပမာ ပီယာနို အမွေရခဲ့တာ ရောင်းဖို့ Gucci loafers တရံ ရောင်းဖို့ စသဖြင့်ပေါ့။ အွန်လိုင်းမှာ အဲ့လို အရောင်းအဝယ်လုပ်လို့ ရတဲ့နေရာ အများကြီးရှိပါတယ်။ တချို့ကတော့ ကုန်ပစ္စည်းတမျိုး ကိုသာ အထူးပြု လုပ်တာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ပရိဘောဂတွေချည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဝတ်အစားတွေချည်းပဲဖြစ်ဖြစ် အားကစားပစ္စည်းတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဲ့လိုမျိုးပေါ့။ အားလုံးခြုံလိုက်ရင် ဈေးကွက်ကြီးက အရမ်းကြီးပါတယ် ၂၀၂၇ မှာ အရောင်းဟာ ဒေါ်လာ ၂၈၉ ဘီလျံခန့် ရှိမယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ခန့်မှန်းကြပါတယ်။

သို့ပေသိ ရှင်းရှင်းပြောရရင် အမှိုက်ကို ရွှေဖြစ်အောင် လုပ်ရတာ ခက်ခဲလှပါတယ်။ ပထမဆုံး ရှင်းဖို့နေရာနဲ့ အချိန်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်မရှင်းချင်ဖူး လူငှားရှင်းချင်တယ်ဆိုရင် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် လုပ်တဲ့သူတွေဟာ တနာရီကို ဒေါ်လာ ၇၅ ကနေ ၁၀၀ အထိ တောင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အရပ်ထဲက ပြန်ရောင်းတဲ့ ဆိုင်တွေက ကူညီတဲ့အဖွဲ့တွေကနေတဆင့်လည်း အကူအညီတောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒီပစ္စည်းတွေကို တခြား ဘယ်မှာ အသုံးပြုန်ချလို့ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားနိုင်ပါသေးတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ စီစဉ်ပြီး ရောင်းဖို့ ကြံရင်တော့ ပထမဆုံး recalls.gov ကိုသွားပြီး ကိုယ့်ပစ္စည်းတွေဟာ recall ထိသလား ကြည့်ရပါမယ်။ recall ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရောင်းမိရင် တရားမဝင်သလို စိတ်ချရမှုလည်း မရှိပါဖူး။

ဝယ်မယ့်လူမှန်ကိုရှာမယ်

ဘာပစ္စည်းမဆို ရှာတဲ့သူတော့ ရှိနိုင်တယ်လို့ သင်ယူဆထင်မြင်နိုင်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် ကိုယ်က ဘယ်မှာ ရောင်းမလဲဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ စဉ်းစားရမှာက ပစ္စည်းတိုင်းကို ဘယ်ပစ္စည်းက ဘယ်မှာ တင်ရင်ကောင်းမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရမှာပါပဲ။

ကျွမ်းကျင်သူ တယောက်ကတော့ **Poshmark** ကို ရွေးချယ်ပါတယ်။ **eBay** ဟာ အင်တာနက်က အထွေထွေအရောင်းဆိုင်ကြီးဆိုရင် Poshmark က လမ်းထောင့်က ဆိုင်ခန်းလေးပါ။ ပလပ်ဖောင်း တခုခု ကို မရွေးခင်မှာ တခြားလူတွေဟာ ပစ္စည်းတွေကို ဘယ်မှာ ဘယ်လိုရောင်းလဲ ဘယ်လို မားကတ်တင်း ဆင်းသလဲ ဆိုတာကို လေ့လာသင့်ပါတယ်။ လူတယောက်ရဲ့ Poshmark store မှာဆိုရင် follower ပေါင်း လေးသောင်းကျော် နဲ့ ပစ္စည်းပေါင်း ၇၀၀ ခန့် ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ပြန်ရောင်းတွေကိုပဲ သူ့ရဲ့စတိုးဆိုင်မှာ တင်ရောင်းတာပါ။ ထိုသူဟာ ဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရုံးတခုမှာလည်း တဖတ်က အလုပ်လုပ်နေသေးပါတယ်။ အဲ့ဒီပလပ်ဖောင်းက ဝယ်တဲ့သူရဲ့ ငွေပေးချေမှုအပိုင်းနဲ့ ရောင်းတဲ့သူတွေအတွက် prepaid shipping labels တွေကို ပြင်ဆင်ပေးပါတယ်။ Poshmark ကို ကော်မရှင်ခ အနေနဲ့ ရောင်းချငွေရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ပေးရပါတယ်။

AptDeco ကတော့ အိမ်တွင်းအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ဈေးမြင့်မြင့်တွေအထိကို ကိုင်တွယ်ပါတယ်။ ဥပမာ Knoll oval dining table အတွက် Eero Saarinen လိုဟာပေါ့။ retail မှာ ဒေါ်လာ ၁၁၅၄၀ ရှိပြီး စာရင်းမှာတော့ ၇၀၀၀ လောက်ရှိတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒေါ်လာ ၅၀၀ အောက်ကို ကြည့်ရင်လည်း နေ့စဉ်သုံး ပရိဘောဂတွေနဲ့ ပြည့်နေတတ်ပါတယ်။ ရောင်းချသူဟာ ပစ္စည်းကို မတင်ခင်မှာ သက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြားပြီးမှ ပုံတင်လို့ရမှာပါ။ ပုံတွေကိုလည်း ပိုကြည့်ကောင်းအောင် လုပ်လို့ရသလို ဈေးနှုန်းတွေကိုလည်း ပုံနဲ့ တကွ သေချာမြင်စေပါတယ်။ နောက်ပြီး ငွေကြေးပိုင်းကိုလည်း ထိန်းကွပ်ပေးသလို ဝယ်သူရောင်းသူကြားမှာလည်း message တွေ website ကနေတဆင့် ဖလှယ်လို့ရအောင် လုပ်ထားပေးပါတယ်။

နောက်တခုကတော့ **Craigslist** ဆိုတဲ့ အရောင်းနေရာပါ။ သူကတော့ အလကားအနေနဲ့ သုံးလို့ရပေမယ့် ပစ္စည်းအချို့တော့ motor vehicles အပါ ခွြင်းချက်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ သင့်ဘာသာ စာရင်းသွင်းရပီး ဝယ်နိုင်ခြေရှိသူတွေနဲ့လည်း ဆက်သွယ်လို့ရပါတယ်။ pickup နဲ့ drop-off အပြင် payment အတွက်ပါ စီစဉ်နိုင်ပါတယ်။

စာရင်းလုပ်ပါ

အဲ့ဒီတော့ သင် ဘယ်မှာ တင်မလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပြီးသွားရင် စာရင်းတင်ဖို့ လုပ်ရပါတော့မယ်။ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တခုနဲ့ တခု လုပ်ထုံးလုပ်နည်း မတူတတ်ပေမယ့် ယေဘုယျလိုက်နာရမှာလေးတွေတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ပထမတချက်ကတော့ ဈေးမှန်ဖို့ပါ။ ဆိုဒ်တော်တော်များများဟာ အရင်တုန်းက အလားတူ ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက်နဲ့ ရောင်းခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကို သုံးပြီး သင့်ပစ္စည်းဟာ ဘယ်လောက်နဲ့ ရောင်းလို့ရနိုင်မလဲဆိုတာကို သင်ခန့်မှန်းနိုင်မှာပါ။

တကယ်လို့ သင့်ပစ္စည်းကို သင် ဈေးမခန့်မှန်းနိုင်ဖူးဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူတွေကို ခေါ်မေးနိုင်ပါတယ်။ အဲ့လိုရှာဖို့အတွက် the member directory of the Appraisers Association of America ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကို သုံးပြီး ဘယ်လောက်ကျမလဲ သိနိုင်ပါတယ် သင့်ပစ္စည်းတွေရဲ့ တန်ဖိုးကို သိဖို့ပေါ့။ တနာရီကို ဒေါ်လာ ၂၅ ကနေ ၃၀၀ အထိ ကျသင့်နိုင်ပါတယ် လို့ HomeAdvisor အရ သိရပါတယ်။ HomeAdvisor ဟာ အိမ်ပိုင်ရှင်တွေနဲ့ ပရော်ဖတ်ရှင်နယ်တွေကို ချိတ်ဆက်ပေးတဲ့နေရာပါ။

တချို့ပစ္စည်းတွေက ပစ္စည်းဟောင်းဆိုပေမယ့် ဈေးကွက်မှာ လူလိုချင်တာ များတတ်တာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါမျိုးဆိုရင် သင့်ဘာသာ ဈေးသတ်မှတ်ပြီး ရောင်းမယ့်အစား eBay လိုနေရာမှာ လေလံတင်ပြီး ရောင်းနိုင်ပါတယ်။ အဲ့လိုရောင်းတဲ့နေရာမှာ အနဲဆုံးကတော့ ဘယ်လို လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့ ကြမ်းခင်းဈေးသတ်မှတ်လို့ရပါသေးတယ်။ လေလံတင်တာက eBay မှာ တရက်ကနေ ဆယ်ရက်အထိ ကြာနိုင်ပါတယ်။ ဈေးသေနဲ့ပုံမှန်ရောင်းတာမှာတော့ ရက်လွန်တာမရှိပါဖူး။ နောက်တခုက eBay မှာ ပြန်ရောင်းတဲ့ဈေးကွက်မှာ ဝယ်နိုင်ချေရှိသူကို ဈေးအဆိုပြုခွင့်လည်း ပေးနိုင်ပါသေးတယ်။ Poshmark မှာဆိုရင် အွန်လိုင်းလေလံ (Live Auction) လည်း လုပ်လို့ရပါသေးတယ်။

ခေါင်းစီးက အရေးကြီးတယ်

ပစ္စည်းတွေရောင်းတဲ့နေရာမှာ ကုန်ပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖော်ပြချက် Description ကို သေသေချာချာရေးသင့်ပါတယ်။ ဒါက ဝယ်သူကို အများကြီး စွဲဆောင်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့ကနေ တဆင့် ကိုယ့်ရေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို လူတွေက search ကနေ တဆင့် ရှာဖွေတွေ့နိုင်အောင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ သင်က ရေးတဲ့နေရာမှာ ပစ္စည်းတခုကို အတိုချုပ်မရေးပဲ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရေးတာက ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ နောက်ပြီး လူသုံးများတတ်တဲ့ စကားလုံးလေးတွေကိုလည်း ကြားညှပ်ပြီး သုံးတာကလည်း ပိုအဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။ တချို့က tag ပုံစံမျိုး # လေးခံရေးတာမျိုးပေါ့။

ရိုးသားပါ

ကိုယ့်ပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရိုးသားဆုံးရေးတာကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်ရောင်းတဲ့ပစ္စည်းဟာ ဘာနဲ့ လုပ်လဲ ဘယ်အနေအထားရှိလဲ ကိုယ့်သိသလောက် သေချာရေးသင့်ပါတယ်။ ကောင်းတာကတော့ ကတိတွေ တအားလျှော့ပေးတာမျိုးလည်း မဖြစ်စေသလို အပိုတွေ သိပ်ပြောတာလည်း မကောင်းပါဖူး။ လုပ်ရမှာက အားနည်းချက်တွေ ပြစ်ချက်တွေကို သေချာထောက်ပြထားဖို့ရယ် နောက်ပြီး လိုအပ်တဲ့ အတိုင်းအတာ အနေအထားတွေ သေချာရေးဖို့ပါပဲ။

ပုံတွေကိုသုံးပါ

ပုံကို ကြည်ကြည်လင်လင် သေသေချာချာလေး ရိုက်ပြီး တင်သင့်ပါတယ်။ အဲ့လိုရိုက်ပြီး တင်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ပစ္စည်းဟာ စွဲဆောင်မှု ရှိစေပါတယ်။ နောက်ပြီး ပုံကိုရိုက်တဲ့အခါ ထောင့်ပေါင်းစုံနေ ရိုက်သင့်ပါတယ်။ အရှေ့အနောက် အပေါက် အောက် သင့်ရဲ့ပစ္စည်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ ရှုထောင့်အစုံကိုပြနိုင်ရင်ပိုအဆင်ပြေစေပါတယ်။ နောက်ပြီး အဝတ်အစားတွေဆိုလည်း မီးပူသေချာတိုက်ပြီးမှ ရိုက်ပြတာ ပိုကောင်းပါမယ်။ တချို့ပစ္စည်းတွေအတွက်ဆို နောက်ခံကောင်းကောင်းလေးတွေ ထည့်တာကလည်း ပိုကောင်းပါတယ်။

အကြောင်းပြန်ပါ

ဝယ်ချင်တဲ့သူက တခုခု မေးလာရင် တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ဖြေတာဟာ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကို ပိုတိုးစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဆိုင်ရာဝက်ဘ်ဆိုက်တွေမှာလည်း တယောက်ယောက်က ဆက်သွယ်လာရင် ကိုယ့်ကိုလှမ်းအသိပေးအောင် လုပ်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အချိန်သတ်မှတ်ပါ

ကိုယ့်ရောင်းပစ္စည်းကို အချိန် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ထားရောင်းမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ပစ္စည်းရောင်းချရန်နေရာများ

eBay

အွန်လိုင်းမှာ ရောင်းချတဲ့နေရာမှာတော့ တကယ့် ဆူပါ စတိုးပါ။ ၁၉၉၅ မှာ ထူထောင်ခဲ့ပါတယ်။ တကမ္ဘာလုံးမှာ ရောင်းချနေတဲ့ ပစ္စည်းစာရင်းပေါင်း ၁.၈ ဘီလျံခန့်ရှိပြီး ရောင်းချဖို့စာရင်းပေးထားတဲ့ လူအရေအတွက်က သန်း ၁၃၃ ခန့်ရှိပါတယ်။ စာရင်းတင်ဖို့ကိုလည်း တလကို ပစ္စည်း ၂၅၀ အထိ အလကားတင်လို့ရပြီး အပိုအတွက် တခုကို ၃၅ cents ထပ်ပေးရပါမယ်။ ရောင်းချရငွေကိုတော့ ပစ္စည်းအမျိုးအစားအလိုက် ၃ရာခိုင်နှုန်းကနေ စပြီး ယူတတ်ပြီး အပိုအနေနဲ့ တခုရောင်းရတိုင်း ၃၀ cents ဖြတ်ပါတယ်။ အရောင်းများတာကတော့ ယောကျ်ားလေးအဝတ်အစား၊ ဖိနပ်၊ မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းအသေးစား၊ နာရီ နှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများဖြစ်ပါတယ်။

Poshmark

သူတို့ကတော့ ဖတ်ရှင်ပစ္စည်းတွေကို ရိုးရိုးလေးနဲ့ ရောင်းမယ်ချ မယ် ဆိုတဲ့ လမ်းစဉ်ကိုသွားပါတယ်။ ၂၀၁၁ မှ စထောင်ခဲ့တာပါ။ စာရင်းတင်တဲ့လူပေါင်း သန်း ၈၀ ရှိပါတယ် ဒါ US မှာတင်ပါ။ ပစ္စည်းစာရင်း တင်ထားတာကတော့ သန်း ၂၀၀ အထက်မှာပါ။ စာရင်းတင်ဖို့အတွက် ပိုက်ဆံ ပေးစရာမလိုပါဖူး။ ရောင်းချရငွေကို ကော်မရှင်ယူတာက ဒေါ်လာ ၁၅ အောက်မှာဆိုရင် ၂.၉၅ ဒေါ်လာပေးရပြီး ဒေါ်လာ ၁၅ အထက်ကိုရောင်းရရင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းပေးရပါတယ်။ Nike shoes, Lululemon အဝတ်အစား၊ Coach Bags၊ Free People Tops အပြင် victoria's secret intimates နှင့် Sleepwear တို့ ရောင်းရတာများပါတယ်။

Craigslist

သတင်းစာမှာ မြင်ရတဲ့ပုံစံမျိုး ဒစ်ဂျစ်တယ်ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ ၁၉၉၅ မှာ စထောင်ခဲ့ပါတယ်။ သူက ဒီနှစ် မေလပိုင်းမှာ ဝယ်သူတွေ လာကြည့်တဲ့အချိန် သန်း ၁၆၀ ခန့် ရှိပါတယ်။ သူကတော့ ပစ္စည်းကို အမျိုးအစားခွဲခြားရောင်းတဲ့နေရာမှာ အကြီးဆုံး တခုပါပဲ။ ဝင်ငွေကတော့ ၂၀၂၁ မှာ သန်း ၆၆၀ ခန့်ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူ့မှာစာရင်းတင်ဖို့ ထပ်ပေးစရာမလိုပါဖူး။ ကော်မရှင်ခလည်း ပေးဖို့မလိုပါဖူး။ အဲ့မှာ ရောင်းမယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းအကြီးတွေဆို ဝယ်သူက ရောင်းသူထံလာယူရမှာမျိုးပဲ အဆင်ပိုပြေပါတယ်။

Facebook Marketplace

Meta's Marketplace ဟာ ပုံမှန် ဆိုရှယ်မီဒီယာသုံးစွဲသူတွေအတွက် ရောင်းချဖို့အတွက် နေရာကောင်းတခုပါ။ ၂၀၁၆ မှာ စတင်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဖေ့ဘွက်သုံးသူပေါင်း ၂.၉၈ဘီလျံခန့်ဟာ စာရင်းတင်နိုင်ပါတယ်။ စာရင်းတင်ဖို့ ပိုက်ဆံ ထပ်ပေးစရာမလိုပါဖူး။ ကော်မရှင်ခအနေနဲ့ ငါးရာခိုင်နှုန်း ယူတတ်ပြီး အနည်းဆုံးကတော့ ၄၀ cents ယူပါတယ်။ အမျိုးသမီး အဝတ်အစားတွေ နောက်ပြီး ရှေးရှေးကစုဆောင်းထားတာတွေ ကစားစရာတွေနဲ့ အိမ်သုံးပရိဘောဂတွေ ရောင်းလို့ အဆင်ပြေဆုံးပါ။

AptDeco

ပရိဘောဂတွေ ဝယ်ရောင်းလုပ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနေရာလို့ ဆိုကြပါတယ်။ သူကတော့ ၂၀၁၄ မှာ ထူထောင်ခဲ့တာပါ။ တနိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာအနေနဲ့ ပစ္စည်းအရေအတွက် သန်း ၆၀ ခန့် ရှိပြီး လူပေါင်း လေးသိန်းခန့် ဝယ်ရောင်းလုပ်နေတာပါ။ စာရင်းတင်ဖို့ ပိုက်ဆံထပ်ပေးစရာမလိုပါ။ ကော်မရှင်းရောင်းရငွေကို ၄၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပေးရနိုင်ပါတယ်။

The RealReal

သူကတော့ ဇိမ်ခံ ပစ္စည်းတွေအတွက် အွန်လိုင်းမှာ အမှန်အကန် ရောင်းတဲ့နေရာလို့ဆိုပါတယ်။ ၂၀၁၁ မှာ ထူထောင်ခဲ့တာပါ။ တကမ္ဘာလုံးအနေနဲ့ သုံးစွဲသူ ၃၂.၅ သန်းခန့်ရှိပြီး U.S. မှာလည်း လက်လီစတိုးဆိုင် ၁၂ ဆိုင်ခန့်ရှိပါတယ်။ စာရင်းတင်ဖို့ ပိုက်ဆံထပ်ပေးစရာမလိုပါ။ ကော်မရှင်ကတော့ အစားစားကွဲပါတယ်။ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဈေးကြီးတဲ့ လက်ကိုင်အိတ်တွေ အသင့်ဝတ်လို့ရတဲ့ အဝတ်အစားတွေ နောက်ပြီး ဘရန်းအနေနဲ့ Chanel, Gucci, Hermes နဲ့ Louis Vuitton တို့ ရောင်းဖို့အတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။

SidelinSwap

ဒါကတော့ အားကစားပစ္စည်းတွေအတွက် နေရာကောင်းတခုပါ။ ၂၀၁၅ မှာ ထူထောင်ခဲ့ပါတယ်။ တနိုင်ငံလုံးအနေနဲ့ ပစ္စည်းပေါင်း ၃ သိန်းခန့် အမြဲရှိနေတတ်ပါတယ်။ စာရင်းတင်ဖို့ ပိုက်ဆံထပ်ပေးဖို့မလိုပါ။ ကော်မရှင်ခအနေနဲ့ ပထမဆုံး ပစ္စည်းငါးခု ရောင်းရတာကို ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းယူပါတယ်။ နောက်ပြီးရင်တော့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ယူပါတယ်။ နောက်ပြီး ငွေပေးချေတာကို payment processing fee အနေနဲ့ ၂.၉ ရာခိုင်နှုန်း ယူပါသေးတယ် အဲ့မှာ တခါလုပ်တိုင်း ၃၀ cents ထပ်ပေါင်းပါသေးတယ်။ ရောင်းတာကတော့ ဟော့ကီပစ္စည်းတွေ ဘေ့စ်ဘောပစ္စည်းတွေ softball bats တွေ ဂေါက်စ်ပစ္စည်းတွေ skis အပြင် snowboards နှင့် lacrosse ပစ္စည်းတွေ ရောင်းလို့ အဆင်ပြေပါတယ်။

Discogs

အင်တာနက်မှာ သီချင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ record ထားတာတွေ ရောင်းတာများပါတယ်။ တိတ်တို့ ရှေးဟောင်း ဓါတ်ပြားစသဖြင့်ပေါ့။ ၂၀၀၀ ခုနှစ်မှာ ထောင်ခဲ့တာပါ။ တကမ္ဘာလုံးအနေနဲ့ စာရင်း တင်ထားတာ ၆၂ သန်းခန့်ရှိပါတယ်။ စာရင်းတင်ဖို့တော့ ပိုက်ဆံထပ်ပေးစရာမလိုပါဖူး။ ကော်မရှင်အနေနဲ့ ကိုးရာခိုင်နှုန်းပေးရပါတယ်။ ရောင်းတာကတော့ ၂၀၂၂ မှာဆိုရင် သီချင်းဆိုသူတွေအနေနဲ့ ကြည့်ရင် Nu Genea တို့ Taylor Swift တို့ Nathaniel Merriweather တို့ ကို vinyl records, CDs နဲ့ casettes ပုံစံတွေနဲ့ ရောင်းချဖို့ အဆင်ပြေပါတယ်။

အခွန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပေးချက်

အေဂျင်စီတွေကတော့ ကိုယ်ရောင်းလိုက်တဲ့ ငွေပမာဏဟာ ဝယ်ယူတုန်းက ထက် နည်းရင် IRS ကို အကြောင်းကြားစရာမလိုဖူးလို့ ဆိုပါတယ်။ တကယ်လို့ ဝယ်တုန်းက ထက် ပိုရခဲ့ရင်တော့ အကြောင်းကြားရမှာပါ။ တကယ်လို့ ဘယ်ပလပ်ဖောင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တနှစ်အတွင်း ရောင်းရငွေဟာ ဒေါ်လာ ၆၀၀ အထက် ကျော်ခဲ့ရင် ၂၀၂၃ ကနေစပြီး ပလပ်ဖောင်းက 1099-K form ကို အကြောင်းကြားဖို့အတွက် ထုတ်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။

ဂရုတစိုက်ရောင်းပါ

အွန်လိုင်းကနေ ရောင်းတဲ့ချတဲ့အခါမှာ လူလိမ်ဝယ်တဲ့သူတွေ ကိုတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပစ္စည်းတွေကို ငွေနဲ့ ရောင်းနေကျနေရာတွေဖြစ်တဲ့ Facebook Marketplace သို့မဟုတ် Craigslist တို့မှာ ဆိုရင် ပိုပြီး အထူးသတိထားဖို့လိုအပ်ပါမယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဝယ်ရောင်း လုပ်တဲ့အခါမှ ကြားကနေ သိစရာ မလိုအောင် လုပ်ထားတာမျိုး သုံးရင်တောင် သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ရောင်းတာဝယ်တာကို တယောက်ရဲ့ ဘဏ်အချက်အလက်ကို တဖတ်က သိစရာမလိုပါဖူး ဒါတောင် သတိထားဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ့်ပစ္စည်းက shipping လုပ်မလား တဆင့်ခံပို့မလား လာယူမလား စသဖြင့် သတိထားစရာတွေ ရှိပါတယ်။

သတိထားရန် ၁ - ငွေပေးချေတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် စကားပြောတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် တတ်နိုင်သမျှ ပလက်ဖောင်းကနေပဲ ပြောပါ။ နောက်ပြီး လူလိမ်တွေဟာ သင့်ကို ပိုက်ဆံ ပိုပေးမယ် ဘာညာ မြူဆွယ်ပြီး တနည်းနည်းနဲ့ ပလပ်ဖောင်းက မသုံးတဲ့ မထောက်ခံထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သုံးခိုင်းလာရင် မလိုက်လျောသင့်ပါဖူး။ ဒါမှမဟုတ် ပစ္စည်းတွေ ဘာတွေ မရဖူး ရတဲ့ပစ္စည်းက ပျက်နေတယ် အဆင်မပြေဖူး စသဖြင့်နဲ့ လျော်ကြေးငွေ တောင်းတာ လုပ်လာပြီး လုပ်ရပ်က လူလိမ်လို့ထင်စရာဖြစ်လာရင် အကောင်းဆုံးက သက်ဆိုင်ရာ ပလပ်ဖောင်းက customer service or fraud department ကနေ ဖြေရှင်းတာပိုကောင်းပါမယ်။

သတိထားရန် ၂ - နောက်ပြီး လူလူချင်းအပြင်မှာ တွေ့ပြီး အရောင်းအဝယ် လုပ်တဲ့ အခါမှာ မတွေ့ခင်မှာ ဘယ်လိုပေးမလဲ ဘာသုံးပြီး ပေးမလဲ ဘယ်မှာတွေ့ပြီးပေးမလဲ ဘယ်အချိန်လဲ စသဖြင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းပြီးမှ ပေးချေသင့်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် အပေးအယူကို နေ့ခင်းမှာ လုပ်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး public space မှာဆိုရင် ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ US မှာဆိုရင် ၂၀၁၅ က Peter Zoliman ထူထောင်ထားတဲ့ SafeTrade ဆိုတဲ့ program တခုရှိပါတယ်။ အဲ့ program မှာ ရဲစခန်းအများကြီးက ပါဝင် ဆောင်ရွက်ထားတာရှိတတ်ပါတယ်။ အဲ့လို နေရာတွေမှာ တွေ့ဆုံရင် စောင့်ကြည့်ကင်မရာ အပြည့်အဝနဲ့ ပိုမိုစိတ်ချစွာ အပေးအယူလုပ်နိုင်မှာပါ။ သိချင်ရင် safetradespots.com ကိုသွားကြည့်ပြီး ကိုယ်နားမှာ ဘယ်နေရာရှိမလဲဆိုတာကို လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

သတိထားရန် ၃ - တကယ်လို့ ကိုယ့်ပစ္စည်းက သိပ်ကြီးတယ် အိမ်ကို လာပြီး စစ်ဆေးတာ လာယူရမှာ မျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင် မတွေ့ခင်မှာ ရဲစခန်းမှာ ID တွေကို အပြန်အလှန် ဓါတ်ပုံရိုက်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ဝယ်သူကို ဒါဟာ သူ့အတွက်ရော သင့်အတွက်ပါ ကာကွယ်ဖို့ဆိုတာ ပြောဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

သတိထားရန် ၄ - ပိုက်ဆံယူတဲ့အခါမှာ အကောင်းဆုံးကတော့ ငွေသားပါပဲ။ ချက်တွေဘာတွေ ငွေသားမဟုတ်တဲ့ လက်မှတ်တွေနဲ့ ရှင်းလာရင် သတိထားဖို့ လိုပါမယ်။ ပိုက်ဆံသွားထုတ်တဲ့အခါ မရတာတို့ အတုဖြစ်နေတာတို့ ဖြစ်တတ်လို့ပါ။ ကောင်းတာက ကိုယ်ရဲ့ ဘဏ်အချက်အလက်ကို ပေးဖို့ သိပ်မလိုတဲ့ PayPal , Venmo သို့မဟုတ် Zello တို့ကို သုံးနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါမယ်။ အဲ့ဒါတွေက ပိုက်ဆံရရင်လည်း ချက်ချင်း သိတတ်တဲ့အတွက် ပစ္စည်းမပေးခင် စိတ်ချရနိုင်ပါတယ်။

အတိုချုပ်မှတ်စု - အတိုချုပ်လေးအနေနဲ့ မှတ်သားစရာ အချို့အကြောင်းပြောရရင်ဖြင့် သိပ်လေးလံပြီး ပို့ရခက်တဲ့ဟာတွေဆိုရင် Craigslist သို့မဟုတ် Facebook Marketplace ကကောင်းပါတယ်။ မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းအသေးတွေကတော့ eBay မှာ ရှယ်ပါ။ တကယ်လို့ ပစ္စည်းအများကြီး တွဲရောင်းမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို ပို့မလဲကို အရင်စဉ်းစားရပါလိမ့်မယ်။ EBay ကတော့ တကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာအနေနဲ့ အရောက်အပေါက် များတဲ့အတွက် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေအတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။ သီချင်းစုချင်တဲ့သူတွေကတော့ Discogs ပါပဲ။ အားကစား ပစ္စည်းတွေပြန်ရောင်းချင်တာကတော့ SidelineSwap ရဲ့ အားသာချက်ပါ။ ဖတ်ရှင်ပစ္စည်းတွေ ရောင်းကောင်းတာကတော့ The RealReal နဲ့ Poshmark ပါပဲ။ ယောကျ်ားလေး အဝတ်အစားနဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကတော့ eBay မှာအဆင်ပြေလို့နေပါတယ်။ AptDeco တွေကတော့ ဝယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပို့ပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းတွေ သက်တမ်းကျန်နေသေးရင်လည်း အရောင်းသွက်တတ်ပါသေးတယ်။

From P8 Taylor Swift

High school မှာ သူ့GPA ဟာ 4 ပါ။ သူဟာ New York University ကပေးတဲ့ ဂုဏ်ထူးဆောင်ပါရဂူဘွဲ့ fine arts ရခဲ့ပါတယ်။ ကျမ ဒီဆောင်းပါးအစမှာပြောခဲ့တဲ့ အနုပညာအစစ်ဆိုတာမှာရေးခဲ့တဲ့ Infrastructure တွေနဲ့ ဖန်တီးမှု၊ အတွေးအခေါ် စတာတွေကို သူ့သီချင်းတွေကို စစ်စစ်မှန်မှန်နှလုံးသားနဲ့ နားထောင်အားပေးသူ ဘယ်လူမျိုးပရိသတ်မဆို တိုက်ဆိုင်စစ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ သီချင်းတွေသာမက သူ့MV တွေရဲ့ ဖန်တီးမှုတွေမှာလဲ တိုက်ဆိုင်စစ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။

သူ့သီချင်းတပုဒ် နားထောင်လိုက်တာနဲ့ သတိရစရာ မှတ်ဉာဏ်တွေက အလိုလို စိတ်ထဲနဲ့မျက်စိထဲပြန်ပေါ်လာတာမျိုး၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာဘဲ စိတ်ထဲဖွက်ထားတဲ့အရာတွေကို တစစီနဲ့သေသေချာချာပြန်တွေ့တာမျိုး၊ နောက်ထပ် Universeတခုဆီ ခေါ်သွားတာမျိုး...နောက်ဆုံး စိတ်ညစ်၊ စိတ်ကုန်၊ စိတ်ထဲနာနေတဲ့အချိန်မှာ ဖြေဆေးသဘောမျိုး တယောက်ယောက်ကအနားလာပြီး Counselling နဲ့ Therapy ကုထုံးပေးတာမျိုး သူ့သီချင်းတွေမှာ အကုန်ရှိိပါတယ်။ (ဥပမာ- Anti Hero သီချင်း) Tears drop on my guitar, Tim Mcgraw, Enchanted, Today was a fairy tale,Love Story, Fearless , Wildest Dreams ဒီသီချင်းတွေဟာ ကျမနားထောင်လွန်းလို့ သူ ၂တန်း၊ ၃တန်းထဲက သူ သိနေတာကနေ သူဆယ်ကျော်သက်အကြိုကာလမှာထပ်ထွက်လာတဲ့ Anti-Hero, Willow, Midnight Rain, Loverတွေနဲ့အတူ ကြိုက်တုန်းပဲ။

မနေ့က ကျမကလေးနဲ့သူငယ်ချင်းတွေ SoFi Stadium မှာ သူ့ဖျော်ဖြေပွဲသွားကြည့်တယ်။လူတွေအားပေးကြတာဟာအပျော်သဘောမဟုတ် စိတ်ရောကိုယ်ပါ တခြားပြည်နယ်တွေကတောင် အချိန်ပေး၊ ပိုက်ဆံပေးကြည့်ကြတာ။ Los Angeles ဟာဩဂုတ်အစပိုင်းထဲက သူ့ပွဲနဲ့ ရိုက်ခတ်နေခဲ့တယ်။ တခြားဖျော်ဖြေခဲ့တဲ့မြို့တွေ ပြည်နယ်တွေမှာလဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ Pandemic အပြီး US စီးပွားရေး တက်စေတဲ့အကြောင်းတွေထဲမှာ Taylor Swift ဟာ အထင်ကရအနေနဲ့ပါဝင်နေတယ်။ သူ့ရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ပြည်နယ်အနှံ့မှာ ဖျော်ဖြေခဲ့တဲ့ The Eras Tour ဟာ US ရဲ့ စီးပွားရေးကို $5 billion အပေါင်းလက္ခဏာအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေခဲ့တယ်လို့ သတင်းတွေမှာဖော်ပြကြတယ်။ သူကိုယ်တိုင် သူ့ရဲ့ The Eras Tour မှာ ပါဝင်ကူညီပေးကြတဲ့သူတွေကို ကားမောင်းသူတွေကအစ Tips ကို သိန်းချီပေးခဲ့တယ်။ မြို့တမြို့ချင်းစီမှာ The Eras Tour လာရောက်ဖျော်ဖြေတိုင်း လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးအတွက် လာကြည့်တဲ့သူတွေအဆင်ပြေဖို့ အစိုးရက ဖန်တီးပေးရတယ်။ သူ့ပရိသတ်တွေဟာ တပြည်နယ်ကနေ တပြည်နယ်ကို လာကြည့်ကြတယ်။ New York, Michigan ပြည်နယ်တွေကနေ California က Los Angeles ကို လေယာဉ်ပျံလက်မှတ်ဝယ်လာကြည့်ကြတဲ့သူတွေအများကြီးပဲ။ လာကြည့်တဲ့ပရိသတ်တွေဟာ သူငယ်ချင်းခင်မင်မှုအမှတ်တရလက်ကောက်တွေ(friendship bracelets)လဲကြတဲ့အတွက် ပုတီးနဲ့လက်ကောက်ပျော့တွေဟာလဲ ရောင်းကြရတယ်။

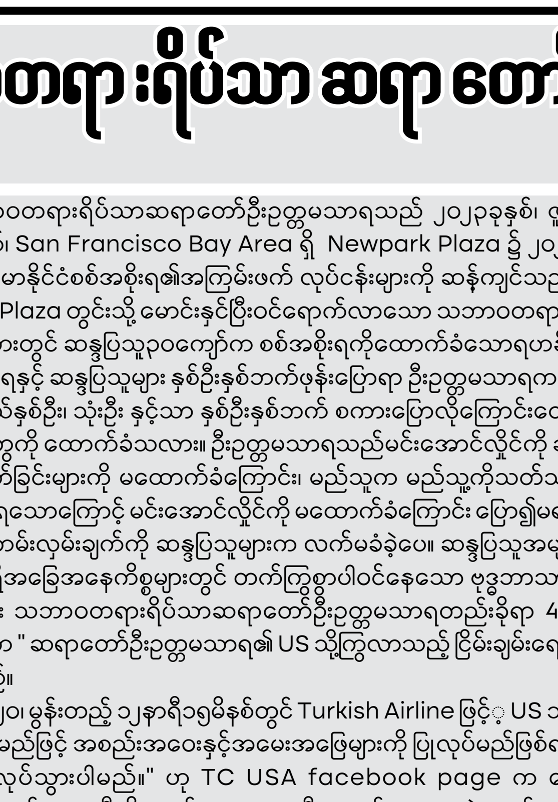
သူဟာ သူ့သမိုင်းကိုသူ အလှပဆုံး၊ အသေသပ်ဆုံး ရေးတဲ့အနုပညာရှင်။ တချို့လာမေးကြတာရှိတယ်။ မညီခက် Taylor Swift နဲ့ Adele ဘယ်ဟာပိုကောင်းလဲတဲ့။ အနုပညာဖန်တီးမှု ဒီလောက် Level ရောက်နေသူတွေဟာ နှိုင်းစရာကို မဟုတ်ဘူး။ Subjectives အနေ့ ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုအရဆိုရင်တော့ Taylor Swift ဟာ ကျမရင်ထဲပိုရောက်တယ်။

သဘာဝတရားရိပ်သာ ဆရာတော်နှင့် ဆန္ဒပြပွဲနှစ်ခု

မြန်မာနိုင်ငံ၊ သဘာဝတရားရိပ်သာဆရာတော်ဦးဥတ္တမသာရသည် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်တွင် US သို့ ပြန်လည်ကြွရောက်လာပြီး California ပြည်နယ်၊ San Francisco Bay Area ရှိ Newpark Plaza ၌ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၆၊ ညနေ၆နာရီတွင် ဆွမ်းခံကြွရန်လာရောက်စဉ် မြန်မာနိုင်ငံစစ်အစိုးရ၏အကြမ်းဖက် လုပ်ငန်းများကို ဆန့်ကျင်သည့် Bay Area နေ မြန်မာ၃၀ကျော်က ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ Newpark Plaza တွင်းသို့ မောင်းနှင်ပြီးဝင်ရောက်လာသော သဘာဝတရားရိပ်သာဆရာတော်ဦးဥတ္တမသာရ၏ ဒကာများ၊ သာဝကများ၏ကားဘေးတွင် ဆန္ဒပြသူ၃၀ကျော်က စစ်အစိုးရကိုထောက်ခံသောရဟန်းအားအလိုမရှိ ကြောင်း ဟစ်အော်ပြီး ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ ဦးဥတ္တမသာရနှင့် ဆန္ဒပြသူများ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်ဖုန်းပြောရာ ဦးဥတ္တမသာရက ဆန္ဒပြသူလူအားလုံးနှင့်မဟုတ်ဘဲ ဆန္ဒပြသူလူများထဲမှ ကိုယ်စားလှယ်နှစ်ဦး၊ သုံးဦး နှင့်သာ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် စကားပြောလိုကြောင်းတောင်းဆိုခဲ့ပြီး ဆန္ဒပြသူများဘက်မှ "မြန်မာပြည်မှာ လူသတ်နေတာ တွေကို ထောက်ခံသလား။ ဦးဥတ္တမသာရသည်မင်းအောင်လှိုင်ကို ဆန့်ကျင်သလား" ဟူသောမေးခွန်းကိုမေးရာ ဦးဥတ္တမသာရက လူသတ်ခြင်းများကို မထောက်ခံကြောင်း၊ မည်သူက မည်သူ့ကိုသတ်သတ် မထောက်ခံကြောင်း၊ သံဃာဖြစ်နေသဖြင့် ဝိနည်းဖြင့် နေထိုင်နေရသောကြောင့် မင်းအောင်လှိုင်ကို မထောက်ခံကြောင်း ပြော၍မရကြောင်း ဖြေကြားခဲ့ပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဘက်ဆွေးနွေးရန် ဦးဥတ္တမသာရ၏ ကမ်းလှမ်းချက်ကို ဆန္ဒပြသူများက လက်မခံခဲ့ပေ။ ဆန္ဒပြသူအများစုမှာ Bay Area တွင် လူမှုရေး၊ဘာသာရေးနှင့် မြန်မာပြည်လက်ရှိအခြေအနေကိစ္စများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်နေသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များဖြစ်ကြသည်။

ဇူလိုင်၂၇တွင်လည်း သဘာဝတရားရိပ်သာဆရာတော်ဦးဥတ္တမသာရတည်းခိုရာ 4534 Darrow Ct, Fremont အိမ်ရှေ့တွင် လူအင်အား၃၀ကျော်က " ဆရာတော်ဦးဥတ္တမသာရ၏ US သို့ကြွလာသည့် ငြိမ်းချမ်းရေးတရားနှင့်အစည်းအဝေးကို အလိုမရှိကြောင်း" ထပ်မံဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။

"၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၀၊ မွန်းတည့် ၁၂နာရီ၁၅မိနစ်တွင် Turkish Airline ဖြင့် US သို့ပြန်လည်ကြွရောက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး " ငြိမ်းချမ်းရေးအစည်းအဝေး အမည်ဖြင့် အစည်းအဝေးနှင့်အမေးအဖြေများကို ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ရာ စိတ်ပါဝင်စားသူများနှင့်သီးသန့် ရော အများပါနှင့် နှစ်မျိုးလုံး ပြုလုပ်သွားပါမည်။" ဟု TC USA facebook page က ကြေငြာခဲ့သည်။ US သို့ မကြွချီမီ ဩဂုတ်၆၊ ၂၀၂၃နေ့လယ်၂နာရီကျော်မှ ၃နာရီထိ အရှင်ဥတ္တမသာရဦးဆောင်သော အဖွဲ့ကရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်းရွှေတောင်ကြားဗောဓိရိပ်သာလမ်းနေအိမ်၌ သူရဦးတင်ဦးအား တွေ့ဆုံ၍ သဘာဝရိပ်သာဆရာတော်ဦးဥတ္တမသာရသည် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အား ရာထူးအာဏာယူမှု၊ ရွေးကောက်ပွဲဝင်မှု မဟုတ်ဘဲ သူ၏ထင်ရှားသောအရည်အချင်းများ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားများဖြင့် တိုင်းပြည်အကျိုး၊ ကမ္ဘာ့အကျိုးဆောင်ရွက်၍ ရနေသည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်း၊ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို တွေ့ပြီးရှင်းပြပြီး တရားဝင်နိုင်ငံရေးမလုပ်ရန်ပြောပြချင်ကြောင်း၊ ထိုသို့ဆိုလျှင် တပ်မတော်နှင့်အဆင်ပြေသွားနိုင်သည် ဟုယုံကြည်ကြောင်း၊ သူ၏ နိုင်ငံရေးလုပ်ခြင်းကို မစွန့်လွှတ် သဖြင့် တပ်မတော်ကတင်းမာနေကြောင်း၊ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်သာ ပြည်သူ၏အကျိုးအတွက် မငြိမ်းချမ်းခြင်းများငြိမ်းချမ်းသွားအောင် သူသာဖြုတ်လျှင် လိုက်ဖြုတ်မည့်သူများများရာ တွေ့ပြီးရှင်းပြချင်ကြောင်း၊ နိုင်ငံရေးမလုပ်လျှင် တပ်မတော်၏တင်းမာမှုလည်းလျော့နည်းပြီး ငြိမ်းချမ်းသွားနိုင်ကြောင်း အစချီပြီးပြောဆိုခဲ့ကြောင်း Thabarwa live သဘာဝတရားရိပ်သာရုပ်သံမှတ်တမ်း Facebook တွင် Video ကိုလွှင့်ခဲ့သည်။ https://bit.ly/3qVJ9EZ



သဘာဝတရားရိပ်သာဆရာတော်ဦးဥတ္တမသာရသည် ဇူလိုင်၂၇တွင် San Francisco Bay Area မှ ပြန်လည်ထွက်ခွာပြီး Fresno မြို့တွင် တထောက်နားကာ ညဦးပိုင်းတွင် ကျောင်းတိုက်တည်ရှိရာ Los Angeles သို့ပြန်လည်ကြွရောက်ခဲ့သည်။ ဩဂုတ်၂၉၊ မွန်းလွဲ၃နာရီကျော် တွင် ဆရာတော်ဦးဥတ္တမသာရသည် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ထွက်ခွာသွားခဲ့သည်။

၂၀၁၅ခုနှစ်က San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများသည် သဘာဝတရားရိပ်သာအတွက် ရန်ပုံငွေဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို စည်ကားစွာပြုလုပ်ပြီး ရန်ပုံငွေအမေရိကန်ဒေါ်လာသောင်းချီ ရှာဖွေပေးခဲ့သည်။ Tabawa Center သည် 13212 Francisquito Ave, Baldwin Park (Los Angeles ခရိုင်) တွင် တည်ရှိရာ သဘာဝတရားရိပ်သာဆရာတော်ဦးဥတ္တမသာရသည် US သို့ ပုံမှန်ကြွရောက်လေ့ရှိပြီး မြောက်ဦးဆရာတော်၏ တရားပွဲများအပါအဝင် အခြားဆရာတော်များ၏ တရားပွဲများကိုလည်း လက်ခံကျင်းပပေးလေ့ရှိကြောင်းကို သဘာဝတရားရိပ်သာတာဝန်ခံတဦးက ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

ကိုယ်ပိုင်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန် ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ စုံစမ်းမေးမြန်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပါစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။
ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၇၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe
သံပန်း၊ သံတံခါး
Iron Fence,Gate (Motor)
Concrete
Kitchen
Bathroom
Additional Room
Remodeling
Cell: (626) 512 3139

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

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
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

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

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

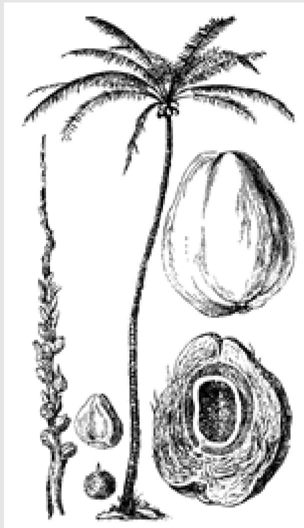
KRISTEN LEW
ACMC
M.D., FACP, Internal Medicine
Awesome Care Medical Clinic
993 N. Broadway, Suite # A
Los Angeles, CA 90012
Office: (213) 625-7995
Cell: (909) 633-2999
Fax: (213) 625-7997
Email: ACMC993@gmail.com
www.AwesomeCareMedicalClinic.com
Downtown L.A. ရှိ မြန်မာဆရာဝန်ဆေးခန်း။ မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည်။

နဝင်းဗေဒ ပညာရှင်
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဗိဒ္ဒာနည်းကျမ်းဗေဒ
ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တယ်လီ(ဂူဂယ်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

အုန်း

Cocos nucifera linn

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး



အုန်းပင်ကို ရုက္ခဗေဒအရ Cocos nucifera လို့ခေါ်ပါတယ်။Coconut ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရက ၁၆ ရာစုနှစ် ပေါ်တူဂီ (Portuguee) နဲ့ စပိန် (Spanish) ဝေါဟာရဖြစ်ပါတယ်။

အုန်းသီးအသားကို ထုတ်ယူကာ မျိုးစုံလုပ်စားကြပါတယ်။ ခွဲပြီးအစိမ်းအတိုင်း စားနိုင်သလို အုန်းဆံခြစ်နဲ့ခြစ်၊ အမျှင်ငယ်တွေ လုပ်ပြီး မြန်မာမုန့်အမျိုးမျိုးမှာ အပေါ်မှဖြူးစားကြပါတယ်။

အုန်းနို့ဆိုတာကတော့ အုန်းသီးအသားကို အုန်းခြစ်နဲ့ခြစ်ပြီး ရလာတဲ့ အဖတ်ကလေးတွေကို ရေနွေးအနည်းငယ်နဲ့စိမ်ပြီးတော့ ညှစ်ယူလို့ ရရှိလာတဲ့ နွားနို့လို အဖြူရောင်ရှိတဲ့အရည် ဖြစ်ပါတယ်။ အုန်းနို့မှာကယ်လိုရီပါဝင်မှု များပြီး ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ Vitamin C နှင့် Folate စတဲ့ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ အုန်းနို့မှာ အုန်းသီးအဆီတွေနဲ့ အခြားအနံ့အရသာရှိတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်း (Aromatic compounds) တွေ ပါဝင်ပါတယ်။အဆီပါဝင်မှုအနေနဲ့ စုစုပေါင်းအဆီ ၂၄% ပါဝင်ပြီး ထိုထဲမှ ၈၉% မှာ ပြည့်ဝဆီများဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ ပြည့်ဝဆီထဲမှာ အများဆုံးပါဝင်သည့်အဆီကတော့ လောရစ်အက်ဆစ် (Lauric acid) ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးများစွာပေးပါတယ်။လောရစ်အက်ဆစ်ဟာ ကာဗွန်အက်တမ် ၁၂ ခုပါဝင်တဲ့ ပြည့်ဝဆီ ဖြစ်ပေမယ့်လည်း ၂၀၀၁ ခုနှစ်မှာ ပေါ်ထွက်ခဲ့တဲ့ သုတေသနစာတမ်းတစ်ခုအရ [Journal of Nutrition, 2001 Feb; 131 (2) : 242-5] ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြုအဆီဖြစ်တဲ့ HDL-cholesterol ကို တက်စေနိုင်တာကြောင့် အခြားအဆီတွေစားခြင်းထက် အကျိုးရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများမှ အုန်းနို့အတွက်အဆိုများကအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးဓာတ်စာစားနည်း နိဿရည်ကျမ်းတွင် အုန်းနို့သည် လူတို့၏ အင်အား၊ အသွေး အသား၊ အကြော၊ အရိုးစသော ပထဝီလွန်သောကိုယ်အစုကို အများဆုံးဖြစ်ပေသည်။ ကောဋ္ဌာသအားလုံး စိုပြည်ကြည်လင်စေသည်။ အသက်ရှည်၍ အရွယ်နုပျိုလိုသူများအတွက် အစာအဟာရကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေ သည်ဟု ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းတွင်... အုန်းသီးသည်အေး၏။ ကြေခဲ၏။ ဆီးကိုရှင်စေတတ်၏။ ဝမ်းချုပ် ၏။ ဝစေတတ်၏။ အားကိုဖြစ်စေတတ်၏။ လေနာ၊ ရတ္တပိန်နာ၊ ကိုယ်ပူနာတို့ကိုနိုင်၏။ နှလုံးကိုနှစ်သက် စေတတ်၏။ အုန်းသီးနုသည် သည်းခြေဖျား၊ ဆီး၌ဖြစ်သော အပြစ်ဒေါသ၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းတို့ကို လျှင်မြန်စွာပျောက်နိုင်၏။ သွေးသည်းခြေတို့ကြောင့်ဖြစ်သော အနာတို့ကိုနိုင်၏။ အုန်း သီးရင့်ကဲ့သို့ ကြေခဲသည်မဟုတ်။ အုန်းသီးမှည့်၊ အုန်းသီးခြောက်သည် ကြေခဲ၏။ သည်းခြေကိုပျက်စေ တတ်၏။ ပူ၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ အုန်းသီးသည် ချိုဆိမ့်၏။ အေး၏။ အကြောတို့ကိုလေးစေ၏။ ဝမ်းမီးချက်ပြီး နောက်ချိုဆိမ့်၏။လေသည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ ကျင်ကြီး၊ကျင်ငယ်တို့ကို ရှင်စေတတ်၏.... ဟုဆိုထားပါတယ်။

ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းတွင် ... အုန်းသီး၏ ဂုဏ်သည်ကား သည်းခြေနာကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပူ၊ ရင်ပူနာကိုလည်းကောင်း လှိုက်လှဲဆာလောင်သော အနာကိုလည်းကောင်း၊ ကျုံ့သွေ့ခြောက်ကပ်သော အနာကို လည်းကောင်း၊ နှလုံးအသည်းပူသော အနာကိုလည်းကောင်း၊ ရူးသော အနာကိုလည်းကောင်း၊ မအိပ်သော အနာကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစေတတ်၏... ဟု ဆိုထားပါတတယ်။

ဇီဝိတဆေးကျမ်းတွင် အုန်းသီးဆံသည် ဆိမ့်၏။ ဓာတ်ဆီဩဇများ၏။ အတန်ငယ်ချို၏။ အာကာ သပထဝီ ဖြစ်သော ဓာတ်ကြိုက်အစာတည်း။ ဖွဲ့ခွံမျှသာဖြစ်သော အဖတ်လည်း ပါရှိနေသဖြင့် ယင်းသည် ကြေခဲ၏။ ရင်ပြည့်တတ်သည်ဖြစ်၍ ယင်းကို ကြေစေရန် ထက်သော ဝမ်းမီးကို အလိုရှိအပ်၏။ ထက်သော ဝမ်းမီးရှိသူတို့သာ စားသုံးရန်လျော်၏... အုန်းဆီသည် ဆိမ့်၏။ ဩဇဓာတ်ဆီရှိ၏။ နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီတို့ကို ထောက်သော် အအေးဓာတ်ဟု ယူတတ်၏။ နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ အုန်းဆီစသော အဆီဓာတ်တို့သည် ဩဇဟူသော ပထမဓာတ်ဆီ အဓိကပြု၏။ တေဇောဓာတ်တည်းဟူသော မီး၏ပွားများရန် တေဇောယုတ်ဆက် တာရှည် ရန် အားပေးနေသော အဖော်အဖတ်ဖြစ်သော ဓာတ်မျိုးပေတည်း။ တစ်စုံတစ်ခုသော ရုပ်ကလပ်တို့၌လည်း ကောင်း။ ဩဇဓာတ်သည် အားကောင်းလျှင် တေဇောဓာတ်သည်လည်း အားကောင်း၍ ထိုရုပ်ကလပ် ဝတ္ထုအထည်တို့သည် ကာလကြာမြင့်စွာ အသက်ရှည်ကြလေကုန်၏။ (အသက်တမ်းတိုရှည် ဖြစ်ရခြင်းသည်လည်း ထိုဓာတ်ဆီဩဇ အနည်းအများကပင် ဖန်တည်းလေသတည်း)... ဟု ဆိုထားပါတယ်။

အုန်းနို့သည် တက်စာ၊ ဖွဲ့စာဖြစ်သည်။ အကြောအချဉ်များ တောင့်တင်းစေသဖြင့် ဟင်းရည် ချက်သောအခါ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီးမှသာ အုန်းနို့ရည်ကို ထည့်ရသည်။ အလွန်ဆိမ့်၍ အရသာရှိသည်။ လျှာအရသာ အာရုံကြောများပွင့်စေသည်။ စားတတ်လျှင် ဩဇဓာတ်ရ သည်။ တန်ဆေးလွန်ဘေးဖြစ်၍ သင့်ရုံသာစားရမည်။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ ခေါင်းမူးရောဂါရှိသူများ၊ ဇက်ကျိုးပေါင်းတက် ရောဂါရှိသူများသည် အုန်းနို့သုံးချက်သော မုန့်၊ ဟင်းများကို စားပြီးလျှင် ရှောက်ရည်၊ သံပရာဖျော်ရည်များ သောက်သုံးပေးလျှင် သွေးတိုးခြင်းမှအကြောတက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အုန်းနို့သုံးချက်သော မုန့်၊ ဟင်းများကို နံနက်စာအဖြစ်သာ စားသုံးသင့်ပြီး နေ့လယ်စာ၊ ညစာများအဖြစ် စားသုံးရန် မသင့်ပါဟူ၍ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများမှ ဆိုပါတယ်။ အနောက်တိုင်းနှင့်မြန်မာ့ဆေးကျမ်းအယူအဆအရအနည်းငယ်ကွဲလွဲမှုရှိတာတွေ့ရပါတယ်။

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

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

Stockton အိမ်ငှားရန်

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

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

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California
Cerritos college အနီး။
Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၆၅၇) -၂၉၃-၃၅၉၉

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။

အခန်းဖေါ် 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

သင်တန်းများရှိသည်

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစီးပွါးလုပ်ကိုင်လိုသော မိတ်ဆွေများနှင့်အချက်အပြုတ်လုပ်ငန်း စိတ်ဝင်စားသောမိတ်ဆွေအတွက်လစဉ် Training သင်တန်း ၊Location နေရာ အချက်အချာအကြံပေး ညှိနှိုင်းခြင်း၊Site plan, Floor plan,Equitments installation များစိတ်တိုင်းကျတိုင်ပင်ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါသဖြင့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
SHIRO NINJA BOBA-POKE-RAMEN-SUSHI
Shiro Ninja INC
260 S Main Street ,Suite#240/244
Angels Camp,CA-95222(WHY-49)
(650)284-6338

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

ရုံးစာရေးဝန်ထမ်းအလိုရှိသည်

We are looking for a Good Payroll Clerk to assistant in all activities regarding the management of employee compensation. You will undertake a variety of tasks such as entering payroll information, making payments out, and have a great understanding of the concept of confidentiality. Experience is not required.
လေဆာပုံနှိပ်စက်ရှိရန်၊ အိမ်တွင်အင်တာနက်တပ်ထားပြီး ကွန်ပြူတာရှိရန် လိုအပ်သည်။ ဆက်သွယ်ရန်-
gynde112@gmail.com

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

Fremont, California တွင် ၁၀လအရွယ်ကလေးကိုထိန်းရန် အသက်၅၀နှင့်အထက် အမျိုးသမီး ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။မနက်၉နာရီမှညနေ၅နာရီခွဲထိ။Mon-Fri ကို အိမ်မှာလာထိန်းရပါမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၄၀၈)-၂၄၂-၄၅၅၈

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၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

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

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

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

626 506 9608 text (213) 422 2307
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် အခမဲ့ ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

နိုင်ငံရေး သတင်းတွေ အနည်းငယ် လျော့ပါးလာချိန်...။ ဘားဆိုင် ဖျော်ဖြေရေးတွေ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ပြန်ဖြစ်လာချိန်...။ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေတက်လို့ ပြည်သူလူထု ညည်းတွားနေကြချိန်...။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ပြောစရာရှိလာတဲ့ သတင်းတွေကတော့...။

သဲသဲလှုပ် လာပြီ...။

Lucky Seven ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေးက ထုတ်လုပ်သော သဲသဲလှုပ် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား၏ Premier Show ကို သမ္မတရုပ်ရှင်ရုံတွင် ကျင်းပခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ မဟာဆွေ၏ ဝတ္ထု ကို ကိုကျော်က ဇာတ်ညွှန်း ရေးဖွဲ့ပြီး ဒါရိုက်တာကျော်ဇေလင်းရိုက်ကူးထားသည့် သဲသဲလှုပ် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွင် နေတိုး၊ ကျော်ထက်ဇော်၊ ရွှေမှုံရတီ၊ စိုးမြတ်သူဇာ၊ ယွန်းရွှေရည်၊ မိုးဒီ၊ အောင်ခိုင်၊ ဝါဝါအောင် တို့ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြသည် ဟု သိရသည်...။

မင်းဦး ရဲ့ ကိုယ်ပွား...။

ဒါရိုက်တာ မင်းဦး ရိုက်ကူးသည့် ကိုယ်ပွားရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား မိတ်ဆက်ပွဲ အခမ်းအနားကို ဩဂုတ် ၁ ရက်ကနိုဗိုတယ်ဟိုတယ်တွင် ကျင်းပခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။

"ဒီကားလေးက ကျွန်တော် ဒါရိုက်တာအနေနဲ့ ဒုတိယမြောက်ကားပါ...။ ကျွန်တော့်စိတ်ကူးအတိုင်း ပံ့ပိုးခွင့် ပေးတဲ့ အောင်ခေတ်မင်း ရုပ်ရှင် ထုတ်လုပ်ရေးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်...။ သူများနဲ့ မတူတဲ့ နေရာတွေမှာ ရိုက်ခွင့်ရတာလည်း ကျေးဇူးတင်စရာပါ...။ ဒီကားက နှစ်ကိုယ်ခွဲကား ဖြစ်တဲ့ အတွက် Graphic တွေလည်း ပါပါတယ်...။" ဟု ဒါရိုက်တာ မင်းဦးက ပြောသည်...။

၂၀၁၉ ခုနှစ်က ရိုက်ကူးထားသည့် ကိုယ်ပွားရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားသည် လွန်းထားထား (ဆေးတက္ကသိုလ်)၏ ဝတ္ထုကို ဇာတ်ညွှန်း မိုးနီလွင် ရေးသားကာ ကျော်ထက်အောင် နှစ်ကိုယ်ခွဲ၊ နေခြည်ဦး၊ ယမုံ၊ မင်းဦး၊ ထွန်းအိန္ဒြာဗို၊ မြတ်ကေသီအောင် တို့ ပါဝင်ထားသည့် ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကား ဖြစ်သည်...။ ဝါရင့် သရုပ်ဆောင် မင်းသားကြီး မင်းဦး ၏ ဒါရိုက်တာလက်ရာကို စောင့်ကြည့်ချင်စရာ ဖြစ်ပါတယ်ဗျာ...။

ပိုင်သက်ကျော်၏ လွတ်လပ်ခြင်း...။

မြန်မာသံအဆိုတော် ပိုင်သက်ကျော်သည် အကြမ်းဖက်တိုက်ဖျက်ရေး ဥပဒေ ပုဒ်မ ၅၀ (ည) ဖြင့် အလုပ်ကြမ်းနှင့် ထောင်ဒဏ် သုံးနှစ် ချမှတ်ခြင်း ခံနေရရာမှ ဩဂုတ် ၁ ရက် မွန်းလွဲပိုင်း က အင်းစိန်အကျဉ်းထောင် မှ ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။

မွေးရာပါ မသန်စွမ်းသူ ပိုင်သက်ကျော် ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာခြင်းကြောင့် မြန်မာသံ ပရိသတ်အတွက် ဝမ်းမြောက်စရာ သတင်းကောင်းဖြစ်နေ ကြောင်း သိရသည်။

သရုပ်ဆောင်မြတ်သူသူ သာသနာ့ ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်...။

သရုပ်ဆောင်မြတ်သူသူ က ဆရာလေး ဒေါ်မေတ္တာနန္ဒီ အဖြစ် ပဲခူးတိုင်းရှိ ကျောင်းတိုက် တစ်ခုတွင် သာသနာ့ဘောင် ဝင်ရောက်နေကြောင်း သိရသည်...။

"ဆရာလေးအတွက် ပါရမီ ဖြည့်ဘက်ကောင်းလေးပဲ ဖြစ်ချင်ပါတယ်...၊ အခုလို သာသနာပြုနေတာကို ဝမ်းသာကြည်ညိုပီတိ ဖြစ်မိပါတယ်" ဟု သရုပ်ဆောင်မြတ်သူသူ ၏ ခင်ပွန်း ကိုစိုင်းထက်မြက် က ပြောသည်...။ သာဓု...၊ သာဓု...၊ သာဓု...ပါ မြတ်သူသူရေ...။

ခိုင်ထူး ၆ နှစ်ပြည့်...။

ခိုင်ထူး ကွယ်လွန်ခဲ့တာ ဘာလိုလိုနဲ့ ၆ နှစ်တောင် ပြည့်ခဲ့ပါပြီ...။ ကျန်ရစ်ခဲ့သူ ခိုင်ထူး ပရိသတ်တစ်ယောက် အနေနဲ့ အမှတ်တရပွဲလေးတွေကို နှစ်တိုင်း မကျင်းပနိုင်သော်ငြား ဒီနှစ်တော့ တတိယ အကြိမ်မြောက်အနေဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ကျင်းပ နိုင်ခဲ့ပြန်ပါပြီ...။ သေသောသူ ကြာရင်မေ့ ဆိုတဲ့ စကားလို ခိုင်ထူး သီချင်းတွေကိုလည်း ကြာရင်မေ့ပစ်လိုက်ကြမှာလား...။ တဖြည်းဖြည်း မေ့သွားကြမှာလား...။

"ဆိုရှယ်လစ်ခေတ်ကြီးက မကောင်းဘူးဆိုပေမယ့် အနုပညာပစ္စည်းကောင်းတွေကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရခဲ့တယ်" လို့ ခိုင်ထူး သီချင်းများကို ချစ်တဲ့ ပရိသတ်တစ်ယောက် (ကိုနေမျိုးအောင်) က လက်ဖက်ရည်ဆိုင် စကား ဝိုင်း တစ်ခုတွင် ဖွင့်ဟပြောဆိုခဲ့ဖူးသည်...။ ခေတ်က ခေတ်ပဲ အနုပညာပစ္စည်းကောင်းက အနုပညာပစ္စည်းကောင်းပဲ ဆိုတာကို နားလည်လိုက်ရ သော ဒိုင်ယာလော့ခ် တစ်ခုပါ...။ ဘယ်လိုခေတ်မျိုးမှာ မဆို အနုပညာ ပစ္စည်းကောင်းတွေကတော့ ထွက်လာနေမှာပါပဲ...။ အနုပညာ ဖန်တီးနိုင်သူတွေ ရှိနေဖို့နှင့် ခံစားနိုင်သူတွေ ရှိနေဖို့ပဲ လိုတာပါ...။

"ခင်ဗျား...ခိုင်ထူးက ကိုယ်ပိုင်သံစဉ် သီချင်းတွေကို မြန်မာပရိသတ်အများစု တန်ဘိုးထားခံစားတတ်လာအောင် ဦးဆောင်တွန်းပို့နိုင်ခဲ့လို့ ပရိသတ်က ချစ်ကြတာဗျ..." ဟု...အစ်ကိုတော် တစ်ယောက်က ပြောခဲ့ဖူးသည်...။ ဘောလုံးစကားနှင့်ပြောရလျှင်ခိုင်ထူးသည် ကိုယ်ပိုင်သံစဉ် အသင်းဘက်မှ ဂိုးသွင်းသေချာသည့် တိုက်စစ်မှူးတစ်ယောက်...။

ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားနေမိတာက... ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေရာလေးတစ်ခုမှာ ခိုင်ထူးချစ်သူများကို ဖိတ်ပြီး ကော်ဖီ ပူပူလေးတိုက်ပြီး ခိုင်ထူး သီချင်းလေးတွေ ဆိုပြချင်တာပါ...။ ဒီအစီအစဉ်လေးဟာ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ် တစ်ခုလုံးဝမဟုတ်ဘဲ မေ့လျော့ပျောက်ကွယ်လိုက်ဖို့ မသင့်သော အဆိုတော် ခိုင်ထူး ရဲ့ အနုပညာတန်ဘိုးများကို ခိုင်ထူးချစ်သူများက အမှတ်တရ ဂုဏ်ပြု မှတ်တမ်းတင်ခြင်း အစီအစဉ်ဖြစ်ဖို့သာ ရည်ရွယ်ပါသည်...။ ခိုင်ထူးသီချင်းများကို ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်သော အခမ်းအနား တစ်ခု ကျင်းပရန်ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်...။

ခိုင်ထူး ၆ နှစ်ပြည့်ပွဲကို My Garden စားသောက်ဆိုင်တွင် 15-8-2023 က ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်...။ ပွဲ ကုန်ကျစားရိတ်များကို အဆိုတော် တိုးခိုင်မှ တစ်ဦးတည်း စိုက်ထုတ်ကျခံခဲ့သည်ဟု သိရပါသည်...။ တီးခတ်သူများမှာ ကိုပက်ထရစ်၊ ကိုရာဝဏ္ဏ၊ ကိုမြတ်မိုး၊ ကိုစိုင်းသာဋ္ဌေး နှင့် ကိုအောင်မြတ်ထွဋ် တို့ ဖြစ်သည်...။ ပါဝင်သီဆိုပေးကြသူများမှာ ကိုနေဝင်း၊ ကိုဂျေညီညီ၊ ကိုပက်ထရစ်၊ ကိုမြတ်မိုး၊ ကိုတိုးခိုင်၊ ကိုအက်စ်ကဲနက်၊ ကိုဝီလျံမ်၊ ကိုအောင်နိုင်၊ ကိုယူမိုး၊ ကိုတင်အုန်း၊ ကိုဘိုသူ၊ ကိုဝဏ္ဏ နှင့် အမျိုးသမီး အဆိုရှင်များ အနေဖြင့် ဟေမာနေဝင်း၊ ကော်နီ၊ အိအိ၊ သီရိကိုကို၊ Jewel တို့ ဖြစ်ကြသည်...။

လူတွေ ရဲ့ စိတ်တွေ ကျဉ်းကြပ် နေကြချိန်တွင် ခိုင်ထူး ၆ နှစ်ပြည့်ပွဲက ထွက်ပေါက်တစ်ခု ဖွင့်ပေးသလို ဖြစ်ခဲ့သည် ဟု သိရသည်...။ မိုးအေးအေးတွင် ကော်ဖီလေးတစ်ခွက် နှင့် ခိုင်ထူးသီချင်းများကို တငြိမ့်ငြိမ့် ခံစားနိုင်ခဲ့ကြောင်း ခိုင်ထူး ပရိသတ် တစ်ဦးက သူ့ခံစားမှု ကို ပြန်ပြောပြသည်...။

၆ နှစ်ပြည့်မှသည် နှစ် ၆၀ အထိ ခိုင်ထူးသီချင်းတွေကို ပရိသတ်က မေ့နိုင်ကြမည် မထင်ပါ...။

ကိုခိုင်ထူး ငြိမ်းချမ်းပါစေ...။

အကယ်ဒမီ မြင့်ဦးဦးမြင့် ကွယ်လွန်ရှာ...။

ကဗျာဆရာ...ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာ အကယ်ဒမီ မြင့်ဦးဦးမြင့် အသက် (၆၇) နှစ်သည် ဩဂုတ် ၁၂ ရက်က ကွယ်လွန်သွားရှာပြီဟု သိရသည်...။ အကယ်ဒမီ မြင့်ဦးဦးမြင့် သည် နှလုံးရောဂါ နှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ကို ခံစားနေခဲ့ရပြီး ကွယ်လွန်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကာ ကွယ်လွန်သူ၏ ဆန္ဒ အရ ကွယ်လွန်သည့်နေ့ ညနေ ၄ နာရီတွင် မီးသဂြိုဟ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။

ဦးမြင့်ဦး ခေါ် အကယ်ဒမီမြင့်ဦးဦးမြင့် သည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် ကြိုးကြာတောင်ပံခတ်သံ ဇာတ်ကားဖြင့် ဇာတ်ညွှန်း အကယ်ဒမီဆုကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။ အကယ်ဒမီမြင့်ဦးဦးမြင့် တစ်ယောက် ကောင်းမွန်ရာဘုံသို့ ရောက်ရှိပါစေ လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

တောင်းပန်ခဲ့ရတဲ့ မိုးယံဇွန်...။

ရုပ်ရှင် သရုပ်ဆောင် မိုးယံဇွန် က သူတွဲနေတဲ့ မိန်းကလေးကို ဒေါသစိတ်နဲ့ လက်ပါခဲ့တဲ့အတွက် လူမှုကွန်ယက်ပေါ်ကနေ တရားဝင် တောင်းပန်ခဲ့ရပါတယ်...။

"နစ်နာသူ မချောစုစုအောင် ကို အနူးအညွတ် တောင်းပန်ပါတယ်...။ မိန်းကလေး တစ်ယောက်အပေါ်မှာ ဒေါသနဲ့ လက်ပါခဲ့မိတဲ့ အတွက် မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်...။ ကျွန်တော့်မှာ အပြစ်ရှိပါတယ်...။ သင်ခန်းစာလည်း ရခဲ့ပါတယ်" လို့ မိုးယံဇွန် က ပြောကြားတောင်းပန်လာခဲ့ပါတယ်...။

စိတ်ကို ထိမ်းပါ မိုးယံဇွန် ရေ...။ အားနွဲ့သူ မိန်းကလေး တွေကို လက်ပါတာ မဖြစ်သင့်ဘူး ဆိုတာ သိလောက်ရောပေါ့ကွယ်...။

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

ဂျပန်ကေရာဇ်၏ အင်ဒိုနီးရှား ချစ်ကြည်ရေးခရီး

ကိုသိန်း(တိုကျို)

ဇူလိုင်လ ၂၉မနက်က ဂျပန်NHK တီဗီ မှ ဂျပန်ကေရာဇ် Naruhito နှင့်ကြင်ယာတော် Masako တို့ အင်ဒိုနီးရှားသို့သွားခဲ့ကြသော ချစ်ကြည်ရေးခရီးစဉ်လေး အကြောင်းပြသွားသည်။

ဂျပန်ကေရာဇ်နှင့် ကြင်ယာတော်တို့သည် အင်ဒိုနီးရှား သမ္မတနိုင်ငံသို့ တရားဝင်သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့သည်။ ဇွန်လ ၁၇ ရက်မှ ၇ ရက်ကြာ ခရီးထွက်ခဲ့ပြီး ယနေ့ ဇွန်လ ၂၃ ရက်နေ့တွင် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့သည်။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတွင် ရောက်ရှိနေစဉ်အတွင်း သမ္မတ ဂျိုကိုဝီ နှင့် အခြားသော ဂုဏ်ထူးဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်များတို့မှ နွေးထွေးစွာကြိုဆိုခဲ့ကြသည်။

ကေရာဇ်နှင့် ကြင်ယာတော် Masako တို့သည် ဗြိတိန်ဘုရင်မကြီး Elizabeth II ၏ ဈာပနအခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်ခြင်းအပြင် ၂၀၁၉ခုနှစ် Naruhito နန်းတက်ပြီးနောက်ပိုင်း ၎င်းတို့၏ ပထမဆုံး တရားဝင်ခရီးစဉ်အဖြစ်ကမ္ဘာ့စတုတ္ထမြောက် လူဦးရေအများဆုံးနိုင်ငံ အင်ဒိုနီးရှားသို့ ခုနစ်ရက်ကြာ သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ယခုခရီးစဉ်သည် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံနှင့် ချစ်ကြည်ရင်းနှီးသော ဆက်ဆံရေးကို အနာဂတ်တွင် ပိုမိုခိုင်မာစေမည်ဟု မျှော်လင့်ကြသည်။ သို့သော် ဂျပန်ကေရာဇ် Naruhito သည် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ Yogyakarta မြို့သို့ သွားရောက်လည်ပတ်မှုတွင် နန်းတော်နှစ်ခု၏တော်ဝင်နန်းဆက်ခံရေးပြဿနာကို အသစ်တဖန် အာရုံစိုက်လာခဲ့ကြသည်။

ဂျကာတာတွင် တည်းခိုနေစဉ် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် Naruhito သည် သမိုင်းဝင် Yogyakarta Sultanate ၏ စူလတန် Hamengku Buwono X နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ နှစ်နိုင်ငံကြား ဆက်ဆံရေးကို ချီးကျူးခဲ့သော်လည်း သက်ဆိုင်ရာ ဘုရင်မင်းမြတ်များ၏ သမီးမိန်းကလေးအခန်းကဏ္ဍများကို မီးမောင်းထိုးပြနေလေသည်။ထိပ်တန်းသတင်းစာ Kompas သည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးဆက်ခံရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ဖော်ပြခဲ့သည်။

သံတမန်ဟောင်း Masako အား ခေတ်မီသောဂျပန်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအဖြစ် ချီးမွမ်းနေစဉ်တွင် Kompas က "Masako သည် အမျိုးသားနန်းမွေဆက်ခံသူမရှိသည့်အတွက် ဝေဖန်ခံနေရဆဲဖြစ်သောကြောင့် လူအများက ဤအချက်ကို အပြည့်အဝလက်ခံခြင်းမရှိသေးပုံရသည်။ အထူးသဖြင့် Naruhito နှင့် Masako တို့ အတွက် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် အမျိုးသား အမွေဆက်ခံခွင့်ကို မေ့လျော့နေခဲ့သည်။"ဟုဆိုသည်။

2019 ခုနှစ်တွင် ဖခင်နေရာကို ဆက်ခံခဲ့သော လက်ရှိကေရာဇ်Naruhito တွင် အသက် 21 နှစ်အရွယ် မင်းသမီး Aiko တစ်ဦးသာ ရှိသည်။ ဥပဒေ အပြောင်းအလဲမရှိဘဲ ဂျပန်ထီးနန်းကို (အမျိုးသမီး)ဘုရင်မများ အမွေဆက်ခံခွင့် မရပေ။ Naruhito ၏ညီ၊ အိမ်ရှေ့မင်းသား Fumihito၏နောက်တွင် Fumihito ၏သားတော် Prince Hisahito ရှိနေပါသည်။

ဇွန်လ 19 ရက်နေ့ထုတ် သတင်းမှတ်ချက်တစ်ခုတွင် ဂျပန်ကေရာဇ် နှင့် Yogyakarta sultan တွင် သားတော်များမရှိကြောင်း ကို နှိုင်းယှဉ်ထောက်ပြခဲ့သည်။

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသည်လည်း အမျိုးသမီးများ ထီးနန်းရယူခွင့်ကိစ္စနှင့် နပမ်းလုံးနေခဲ့ကြသည်။

2015 ခုနှစ်တွင် ဆူလတန်သည် ၎င်း၏အကြီးဆုံးသမီးအား နောက်ဆက်တွဲရှိသူများကို ရည်ညွှန်းရန်အတွက် အသုံးပြုသည့် Mangkubumi ဘွဲ့ကို ရယူရန် ဆုံးဖြတ်ကြောင်း အမိန့်ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ အဆိုပါအမိန့်သည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ဆက်ခံသူဖြစ်လာနိုင်စေသည့် ပထမဆုံးစမ်းသပ်မှုလည်းဖြစ်သည်။

ဆူလတန်၏ညီဖြစ်သူ Gusti Bendoro Pangeran Haryo Prabukusuma က Yogyakarta Sultanate ၏ အမိန့်သည် နန်းတွင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုဆန့်ကျင်နေသည်ဟုဆိုကာ အဆိုပါအမိန့်ကို ကန့်ကွက်ခဲ့လေသည်။

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

Lower Azusa Rd.
Santa Anita Ave.
Valley Blvd.
Peck Road
10 Fwy

FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

ဂျပန်နိုင်ငံတိုကျိုမြို့ က Mazu ချိုင်းနီးစ်ဘုရားကျောင်း

ကိုသိန်း(တိုကျို)

မနေ့က အုပ်ကဗိုဘူတာဘက်ရောက်တော့ ချိုင်းနီးစ်ဘုရားကျောင်းသစ်ကိုတွေ့ရသည်။ ထိုအရပ်တွင်ထိုင်ဝမ်နီးစ်အများနေထိုင်ကြသည်။ယခင်ရှိနေသော ၄ထပ်တိုက်ကြီးကို ဝယ်ပြီး ချိုင်းနီးစ်ဘုရားကျောင်းအဖြစ်ဖန်တီးထားကြခြင်းဖြစ်သည်။ တကယ့်ဘုံကျောင်းကြီးပုံစံ။တိုကျိုမြို့လယ်တွင်ရှားရှားပါးပါး စတင်ပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကျနော်တို့မြန်မာပြည်တွင်တော့ ရှေးထဲကများစွာရှိခဲ့သည်။ ယခုတော့ပိုလို့ပေါ်နေမည်။

Tokyo Mazu ဘုရားကျောင်း (ဂျပန်:東京媽祖廟) သည် ဂျပန်နိုင်ငံ၊ တိုကျို၊ Shinjuku တွင်တည်ရှိသော ပင်လယ်နတ်သမီး Mazu အား ရည်စူးထားသော ချိုင်းနီးစ်ဘုရားကျောင်းဖြစ်သည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

Japan Mazu Association မှ အဓိက စီစဉ်ထားသည်။ လိပ်စာမှာ 1-24-12 Hyakunin-cho, Shinjuku-ku, Tokyo 169-0073 ဖြစ်သည်။

Tokyo Mazu ဘုရားကျောင်းသည် ပထမထပ်တွင် ဧည့်ခံနှင့် ရုံးခန်း၊ ဒုတိယထပ် ဂွမ်ယုခန်းမ၊ တတိယထပ် Mazu ခန်းမနှင့် 4လွှာ ဂွမ်ယင်ခန်းမတွင် တည်ရှိသည်။

ဂျပန်မှာ ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်များလာနေသော ပြယုဂ်ပါပေ။ဝမ်းသာစရာ။

ကိုသိန်း(တိုကျို) (၂၉-၇-၂၀၂၃)

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

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

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin

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
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

From P7 ကိုမိုးညွန့်

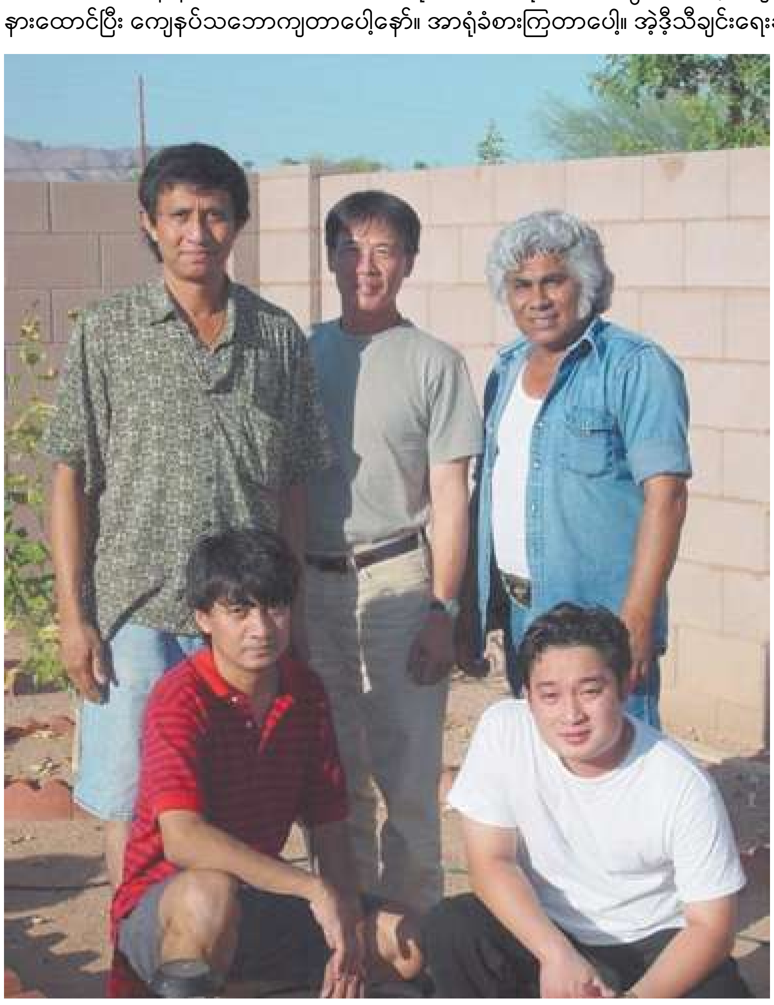
ပြောင်းသွား တော့ ရပ်ဆိုင်းခဲ့ရတယ်။ သို့ပေမယ့် ပြည်ပရောက် မြန်မာဂီတလောကမှာတော့ Salween River Band ဆိုတာ ဂီတသမိုင်းမှတ်တိုင်တခုအနေနဲ့ရှိခဲ့တယ်ဆိုပြီး ဂုဏ်ယူပါတယ်။ နောက်မျိုးဆက်သစ် ညီလေး၊ ညီမလေး တွေလဲ ဒီလို ဂီတမှတ်တိုင်တွေ စိုက်ထူကြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

Q: 7 ဂီတလောကကိုဝင်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ အနုပညာမျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် ဝါရင့် Musician တယောက်အနေနဲ့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေကို ပြောပြပေးပါဦး။

အနုပညာညီလေး၊ ညီမလေးတွေကိုပြောချင်တာက ဂီတအနုပညာလုပ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်တူရိယာပစ္စည်းကို ကိုယ်စိတ်ဝင်စားသလဲ၊ လုပ်လို့အဖြစ်နိုင်ဆုံးလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံး ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ ဟိုလိုလို၊ ဒီလိုလိုမဖြစ်မိပါစေနဲ့။ အစကနေစပြီး အခြေခံကနေ စနစ်တကျသင် ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ပညာစုံလိုက်ရှာပြီးသင်ပါ။ အချိန်ယူပြီးသင်ပါ။ တချို့တွေက စင်ပေါ်တက်ချင်ရုံလေးသက်သက်နဲ့ ဟိုမရောက်၊ ဒီမရောက်လေးလုပ်ပြီးတော့ စင်ပေါ်မှာဆိုပြ၊ တီးပြတာမျိုးကို လိုချင်ကြတယ်။ ဒါတွေက ရေရှည်မှာ မခံဘူး။ တကယ်ကို ကိုယ်က လေ့လာထား၊ လေ့ကျင့်ထားမယ်ဆိုရင် တနေ့အခွင့်ကြုံတဲ့အချိန် စင်ပေါ်ကိုရောက်သွားပြီဆိုရင် အဲ့ဒီမှာ ကိုယ့်ပညာ ထုတ်ပြပေတော့ပဲ။ ကိုယ်က တကယ်တတ်ထား၊ လေ့လာထားတော့ အဲ့ဒီမှာ ကွက်တိဂွင်ဝင်သွားရော။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာလဲဖြစ်ရတယ်။ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်လဲလုပ်ရတယ် ဆိုတော့ ပျော်ရတာပေါ့နော်။ အစ်ကိုမှာချင်တာက သေချာလေ့လာကြပါ။ မတောက်တခေါက်နဲ့ စင်ပေါ်မတက်ပါနဲ့။ မတောက်တခေါက်နဲ့ ပေမယ့် အခွင့်အရေးရလို့ စင်ပေါ်ရောက်သွားတဲ့သူတွေရှိပါတယ်။ သူနဲ့တွဲတီးတဲ့သူတွေ တခါထဲ ဒုက္ခရောက်တာပဲ။ သူက သေချာတတ် မထားတော့ ဘေးကလူတွေကိုပါ သူ့ရဲ့အမှားအယွင်းတွေက ရောယှက်ပြီးတော့ ဒုက္ခပေးတော့တာ။ အဆိုကအစ၊ အဆိုရော၊ အတီးရော အကုန်လုံး။ အောက်က ပရိသတ်တွေထဲမှာ ဂီတအကြောင်းနားလည်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့က တောက်လျှောက်ကြည့်နေကြတာ။ တကယ်တီးတတ်တဲ့သူဆိုရင် အဲ့ဒီလိုပရိသတ်တွေက " ဟာ။ ဒီကောင် တကယ်တီးတတ်တယ်။" ။ ယောင်ဝါးနေတဲ့သူဆိုရင် " ဟာ..အဲ့ဒီကောင် အလကား" ဆို ပရိသတ်ထဲကသိနားလည်တဲ့သူတွေက မြောင်ကိုပြောမှာ။ ဒါ့ကြောင့် သေချာသင်ပါ။ သေချာလေ့လာပါ။ သေချာတီးကြပါ။ သေချာဆိုပြပါ။ တကယ်တတ်တဲ့သူတွေဆိုရင် စင်အောက်ကပရိသတ်က ကိုယ့်ကိုလက်ခုပ်တီးပါမယ်။ ကိုယ့်ကိုနေရာတနေရာပေးပါမယ်။ အသိအမှတ်ပြုပါမယ်။ တတ်ယောင်ကားမလုပ်မိဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ်

Q: 8 စင်မြင့်ဖျော်ဖြေပွဲတွေမှာ တီးကြတဲ့အခါ Team work ရယ်၊ Professional ဂီတသမားဖြစ်ဖို့ ရယ်အတွက် ဘယ်လိုအချက်တွေ အရေးကြီးလဲ။

တီးဝိုင်းတီးတဲ့အချိန်မှာ သီချင်းတပုဒ်ဆိုတာ တေးရေးဆရာတယောက်ရဲ့ရင်ထဲကထွက်လာတဲ့စာသားတွေကို အဆိုတော်တယောက်က သူ့ရဲ့သာယာချိုမြိန်တဲ့အဆို၊ အသံလေးနဲ့ သရုပ်ဖော်ပြတာ။ အဲ့ဒီသရုပ်ဖော်ပြတာကို အစ်ကိုတို့ Music သမားတွေက နောက်က Background နဲ့ နားထောင်ကောင်းအောင်လိုက်တီးပေးရပါတယ်။ ထွက်လာတဲ့သီချင်းတပုဒ်လုံးကိုမှ အောက်က ပရိသတ်တွေက နားထောင်ပြီး ကျေနပ်သဘောကျတာပေါ့နော်။ အာရုံခံစားကြတာပေါ့။ အဲ့ဒီသီချင်းရေးဆရာက ကောင်းကောင်းရေးပေးတဲ့စာသားနဲ့



သီချင်းဆိုတဲ့အဆိုတော်တယောက်ရဲ့အဆိုပိုင်နိုင်မှုနဲ့သီဆိုနေတဲ့အချိန်မှာ နောက်က အစ်ကိုတို့အတီးသမားတွေက အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ အတီးသမားတွေက Background ပို့ပေးရတာ။ တချို့တွေက ရှိတယ်။ ကိုယ့်အသံကျယ်ကျယ်တီးချင်လို့ ဘာမှဂရုမစိုက်ဘဲ သူတို့အသံကို မလိုအပ်ဘဲ တင်ပြီးတီးတယ်။ ဆိုတော့ အဲ့ဒီအသံဆူညံမှုတွေက ဘေးမှာအကုန်သွားပြီး ဂယက်ရိုက်တယ်။ အဆိုမှာလဲသွားပြီး ထိခိုက်တယ်။ ကျန်တဲ့အတီးသမားတွေမှာလဲ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ရတယ်။ အဲ့ဒီမှာ ကျန်တဲ့အဆို၊ အတီးသမားတွေ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ ကိုယ်က လောဘတကြီးနဲ့ ကိုယ့်အသံကြီးအကျယ်ကြီးလုပ်လိုက်ရင် ဘေးကလူတွေကိုအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေပြီး အကုန်လုံးကို ဒုက္ခပေးသလိုဖြစ်သွားတာ။ ဒါ့ကြောင့် ပြောချင်တာက အတီးသမားတွေ Professional ဆန်ဆန်တီးပေးကြပါ။ တီးတတ်ရုံတခုထဲနဲ့မဟုတ်ဘဲ Professional ဆန်ဆန် ဘယ်လိုတီးရမယ်ဆိုတာ နားလည်ရမယ်။ တိုးတိုးတီးရမယ့်နေရာမှာ တိုးတိုးတီးရမယ်။ ကျယ်ကျယ်တီးရမယ်ဆိုရင် ကျယ်ကျယ်တီးရမယ်။ လုံးဝရပ်သင့်တဲ့နေရာမှာ ရပ်ရမယ်။ စည်းကမ်းလေးတွေရှိတယ်။ တချို့အတီးသမားတွေက စည်းကမ်းကိုမသိဘူး။ သူတို့တီးတဲ့အသံကို အကျယ်ဆုံးကြားချင်လို့ အကျယ်ဆုံးတင်တီးတာတွေရှိတယ်။ ဒါက အစ်ကိုတို့ခဏခဏကြုံရလို့ စကားကြုံတုန်းပြောပြတာ။ နာမည်ကြီးတီးဝိုင်းတွေ။ အဆိုတော်တွေ အရမ်းကောင်းတာပဲ။ ကောင်းမှာပေါ့။ သူတို့က တကယ် Professional တီးတာကိုး။ ဟိုဝိုင်းတီးတာမကောင်းဘူး။ ဒီဝိုင်းတီးတာမကောင်းဘူး။ ဒီလူတွေပဲ။ ဒီ Notes တွေပဲတီးနေတာ။ ဘာ့ကြောင့်မကောင်းတာလဲ။ မကောင်းဘူးဆိုတာက ရှင်းရှင်းလေး။ Professional လို မတီးနိုင်လို့၊ မတီးပြနိုင်လို့။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါ။ တကယ့်ကို နာမည်ကြီးတီးဝိုင်းဖြစ်ချင်တယ်။ ကောင်းတယ်အပြောခံချင်ရင် စနစ်တကျနဲ့ Professional တီးပြပါ။ ဒိုရေမီဖာ တီးတတ်ရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ ဒိုရေမီဖာကို လူတွေနားထောင်လို့ကောင်းအောင် ဘယ်လိုတီးပြမယ်ဆိုတာကိုသိပြီးတော့ လိုအပ်သလို တိုးရင်တိုး၊ လျှော့ရင်လျှော့၊ ကျယ်ရင်ကျယ် တီးဖို့လိုပါတယ်။ တီးဝိုင်းသမားတွေကို မှာချင်တာ အဲ့ဒါပါပဲ။

Q: 9 အခုလိုအခြေအနေတွေမှာ မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ ဂီတသမားတွေအတွက် အခုလိုအခြေအနေတွေမှာ ဘာတွေပြောချင်လဲ။

မြန်မာပြည်မှာက အားလုံးသိတဲ့အတိုင်းပဲ တိုင်းပြည်ကပျက်စီးနေတယ်ဆိုတော့ အစ်ကို့အနေနဲ့ပြောချင်တာက အနုပညာသမားတွေက သူ့များအောက်မှာနေနေရတဲ့အခြေအနေကိုနားလည်ပါတယ်။ အစ်ကိုတို့က ဒီမှာလွတ်လွတ်လပ်လပ်နေနေရတာ။ ဘာအန္တရာယ်မှမရှိဘူး။ သူတို့အကြိုက်မလုပ်ပေးရင် လောလောဆယ်စစ်အစိုးရဆိုရင်ပိုတောင်ဆိုးမယ်။ သူတို့အလိုကျလိုက်လုပ်ပေးရတဲ့ဟာမျိုးတွေရှိတယ်ဆိုတာက ဒါကိုနားလည်ပါတယ်။ တခုပဲရှိတယ်။ မဲဆွယ်ပွဲကာလတုန်းက အမေစုပြောခဲ့တယ်လေ။ ဟိုဘက်ကလူတွေကြိုက်သလောက်ပေး။ ပေးသလောက်ကိုယူ။ ကျွေးသလောက်ကိုစား။ ပြီးရင် အနီကိုပဲထည့်ပါ ဆိုတဲ့စကားမျိုးပေါ့။ သူတို့အခုဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်ဘဝရပ်တည်ရေး၊ အသက်လုံခြုံရေးအတွက် မလုပ်ချင်ပေမယ့် လုပ်ပေးရမယ့်ဟာမျိုးကို လုပ်လိုက်ပါ။ ကိစ္စမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် တကယ်အရေးကြီးတဲ့အချိန် ရောက်ပြီဆိုရင်တော့ ပြည်သူတွေဘက်ကနေ ပါပေးဖို့။ အဲ့ဒါလေးကိုတော့ မှာချင်ပါတယ်။ ပြည်ပကနေလဲ ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေလုပ်ပေးနေသလို ပြည်တွင်းကနေလဲ အဲ့ဒါမျိုးတွေလုပ်ပေးပါ။ အရေးကြီးတဲ့အချိန်ရောက်ပြီဆိုရင်တော့ အရေးကြီးသလို ဒီဘက်ကပါပေးပါလို့။

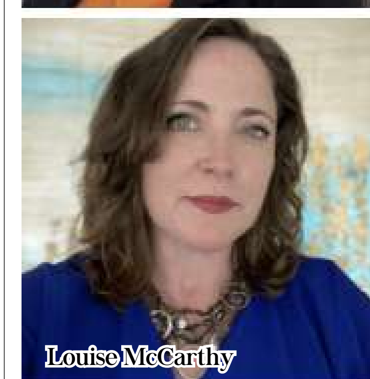
From P23 Hate Speech

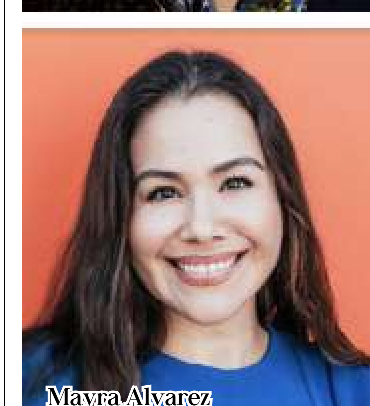
ကျမတို့ဟာ ခေတ်အဆက်ဆက်စစ်အာဏာရှင်ကြီးစိုးခြယ်လှယ်တဲ့တိုင်းပြည်ကနေ ကမ္ဘာ့ဒီမိုကရေစီပြည့်ဝတဲ့တိုင်းပြည်ကို ပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်နေကြပေတယ့်သူ့အတိုင်းအထွာနဲ့သူကတော့ ရန်လိုရွံမုန်းခြင်းနဲ့ သူ့ရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကိုတော့ ဆက်ခံနေရဆဲပါပဲ။ နိုင်ငံဟောင်းမှာအသားအရောင်နဲ့လူမျိုးရေးကိုအခြေခံပြီး ၁၉၆၇၊ ဇွန်လမှာဖြစ်ခဲ့တဲ့တရုတ်မြန်မာအရေးအခင်း၊ ၂၀၁၂က မွတ်စလင်မုန်းတီးရေးပြဿနာက အစပြုခဲ့ပြီး ၂၀၁၇မှာ ကမ္ဘာကို ပျံ့နှံ့လာတဲ့ Rohingya Genocide ကိစ္စတွေ သမိုင်းရှိခဲ့သလို နိုင်ငံသစ် အမေရိကားတိုင်းပြည်ကိုယ်တိုင်မှာလည်း လူမျိုးပေါင်းစုံအခြေချနေထိုင်နေကြတာမို့ ဒီလိုပြဿနာမျိုးတွေသူတို့သမိုင်းမှာ ရှိခဲ့တာကို သခ်ာန်းစာအဖြစ်ယူပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံရန်လိုရွံမုန်းခြင်းတွေကို အပြင်းအထန်ဥပဒေနဲ့တားမြစ်တာဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံပေါင်းစုံက လူမျိုးပေါင်းစုံလာရောက်အခြေချကြတဲ့ United States မှာ လူမျိုးတခုနဲ့တခုကြား အနေအထိုင်၊ အပြောအဆို၊ အတွေးအခေါ်၊ လူမှုစံနှုန်းတွေကွဲပြားကြတာဟာ ရန်လိုရွံမုန်းခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတရားတွေထဲက တခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံအသစ်ကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချတဲ့အခါမှာ အဲ့ဒီနိုင်ငံရဲ့ စနစ်၊ တရားဥပဒေအတွင်းမှာ နေထိုင်ပြီး အနေအထိုင်၊ အပြောအဆို၊ အတွေးအခေါ်၊ လူမှုစံနှုန်းတွေကွဲပြားမှုကို တတ်နိုင်သလောက် အကွာအဟနည်းအောင်ကြိုးစားပြီး ညှိယူနေထိုင်ပါမှ ပြဿနာသစ်တွေကြုံရတာနည်းပါမယ်။ နိုင်ငံဟောင်းမှာ ချန်ထားပစ်ခဲ့သင့်တဲ့ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆို၊ အတွေးအခေါ်၊ လူမှုစံနှုန်းတွေကို နှမျောမှုမရှိဘဲ ဝမ်းပန်းတသာစွန့်ပစ်ခဲ့ပြီး လူသစ်၊ စိတ်သစ်နဲ့ နိုင်ငံသစ်မှာ ကြိုးစားနေထိုင်ကြရမှာပါ။ ကျမတို့မြန်မာလူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့စကားပုံတို့၊ ဆုံးမမှုတို့မှာ ကိုယ့်လူမျိုးသာကိုယ်ချစ်တတ်အောင် အပ်ကြောင်းထပ်ပြီးသင်ပေးကြပေမယ့် မတူကွဲပြားတဲ့ဝန်းကျင်တခုကိုရောက်တဲ့အခါ ဘယ်လို ညှိယူနေထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို မသင်ပေးခဲ့သလို အားလည်း မပေးခဲ့ပါဘူး။ ယဉ်ကျေးမှု၊ အတွေးအခေါ်အယူအဆ၊ လူမှုစံနှုန်းကွဲပြားတဲ့ဝန်းကျင်ကိုရောက်တဲ့အခါမှာ အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားညှိယူပြောင်းလဲဖို့ကို အားမပေးတဲ့အပြင် မလုပ်ကောင်းတဲ့အရာလို ယူဆကြသူတော်တော်များများလည်း ရှိပါတယ်။ အကွာအဟရောမကြီးကို ညှိယူဖို့ကို မျက်ကွယ်ပြုပြီး ဟိုဖက်စွန်းရောက်တဲ့ကိစ္စမျိုးကိုသာ "ဒေါင်းယောင်ဆောင်သောကျီး" ဆိုတာကို ဥပမာပြုပြီး အပ်ကြောင်းထပ်ပုံပြင်တွေချည်း ကလေးဘဝပုံပြင်တွေထဲကနေ လူကြီးဖြစ်တဲ့အခါမှာ ပျက်ရယ်ပြုစရာစကားပုံတစ်ခုလိုဟာကွက်အဖြစ်သာ တချိန်လုံးပွဲထုတ်နေကြပါတယ်။ ခုလို US မှာ ရန်လိုရွံမုန်းခြင်းကို အကြောင်းပြုတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ သက်ရောက်နေချိန်မှာ ကျမတို့ဟာ ကိုယ့်လူမျိုးအချင်းချင်းမှာလည်း ချစ်ခင်စည်းလုံးပြီး တနိုင်ငံထဲ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်နေတဲ့ တခြားလူမျိုးတွေနဲ့လည်း ဒီနိုင်ငံရဲ့စနစ်၊ ဥပဒေတွေကို ဗဟိုထားပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး အဆင်ပြေအောင် နေ့စဉ်နေထိုင်ရှင်သန်နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

"This resource is supported in whole or in part by funding provided by the State of California, administered by the California State Library in partnership with the California Department of Social Services and the California Commission on Asian and Pacific Islander American Affairs as part of the Stop the Hate program. To report a hate incident or hate crime and get support, go to https://www.cavshate.org/."

From P6 EMS

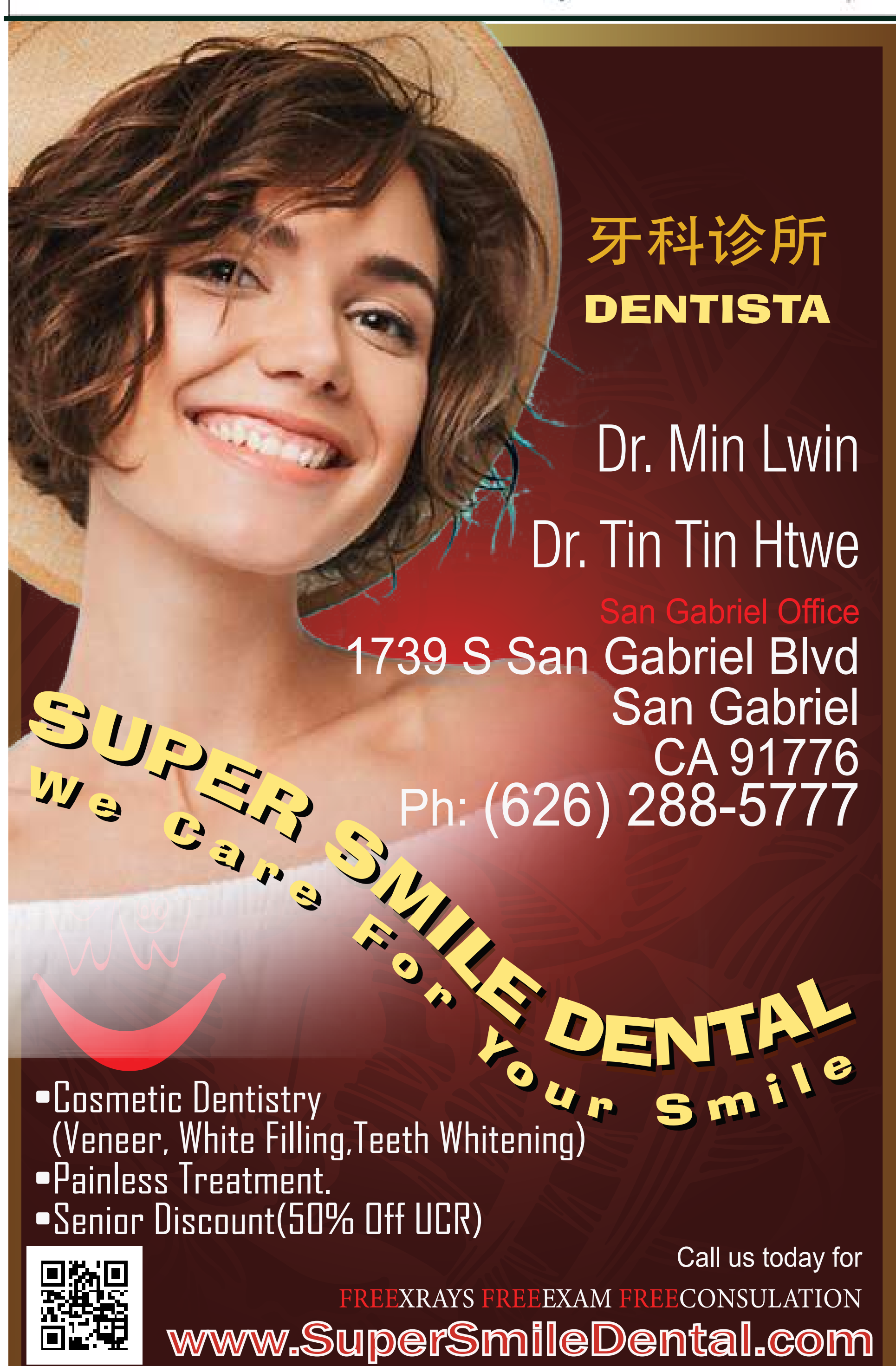




အက်ရာများတွင် ပြုတ်ကျမသွားအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၂၂တွင် AB2402 သည်ကို အောင်မြင်စွာအတည်ပြုနိုင်ခဲ့ပြီး မွေးကင်းစမှအသက်၅နှစ်ထိကလေးများအတွက် နှစ်များစွာဆက်လက်ပြီး Medi-Cal ရစေရန်ဖော်ပြထားသော်လည်း ၂၀၂၅အထိ အကျိုးဝင်ခြင်းမရှိချေ။ " ကျမတို့အားလုံးထဲက ကလေးတဝက်ကျော်ပါတဲ့ လူ၁၅သန်းဟာ Medi-Cal ကိုမှီခိုနေကြရတာ။ တကယ်လို့ မိသားစုတစု၊ ကလေးတယောက်၊ လူတယောက်ဟာ မလိုအပ်ပါဘဲနဲ့ Medi-Cal ဆုံးရှုံးသွားရတယ်ဆိုရင် ဒါကို လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ Californa မှာနေထိုင်သူအားလုံးကို ဒီလိုဆုံးရှုံးမှုမျိုးမဖြစ်ဖို့ ကျမတို့အားလုံးက တတ်နိုင်သလောက် ဝိုင်းကူကြရပါမယ်" လို့ သူက ဆက်ပြောခဲ့ပါတယ်။

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 တစ်ဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်၊
အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်၊
ဖုံးနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊
သတင်းကောင်း....
Covina နှင့် El Monte တို့တွင် ဆိုင်ခွဲများဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ၊
CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888
We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans
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
Housewares | Fresh Seafood | Vegetable/Fruit | Meat | Grocery
SPECIAL PROMOTIONS
မြန်မာနိုင်ငံမှတင်သွင်းထားသော မြန်မာထုတ်ကုန်အစားအသောက်များဈေးသက်သာစွာရပါသည်။
မဆလာနှင့် သနပ်များ ဘာစမာတီဆန်တို့လည်းတံဆိပ်မျိုးစုံရှိပါသည်။
We carry over 30,000 items and offer the widest selection of both Asian and non-Asian Vegetable, fruit, seafood, meat, and groceries ranging from:
Chinese Filipino Japanese
Indian Burmese Vietneamese
Indonesian Korean European Thai
Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra, CA 91803
(626) 281-9772


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 ကောက်ညှင်းချေ်ာ အပါအဝင် မြန်မာများစားသုံးကြသည့်ပဲမျိုးစုံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံထွက် စားသောက်ကုန်များကို မြန်မာနိုင်ငံမှ ကွန်တိန်နာဖြင့်တိုက်ရိုက်တင်သွင်းသော JJW Food Services တွင် လက်လီ–လက်ကားဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ လက်ကားအထူးဈေးနှုန်းမေးမြန်းပါ။
Poultry, Meat & Seafood များလည်းရပါပြီ။
Tel: (626) 361-7144
Fax: (626) 507-6408
J J W Food Services
2637 Chico Ave
S. El Monte, CA 91733
Mon to Fri: 8:00 AM - 6:00 PM | Sat-Sun: 9:00 AM - 5:00 PM
https://www.facebook.com/JJW-Food-Services-Co-2073276332707603

U.S. TRADING COMPANY

DRAGONFLY SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

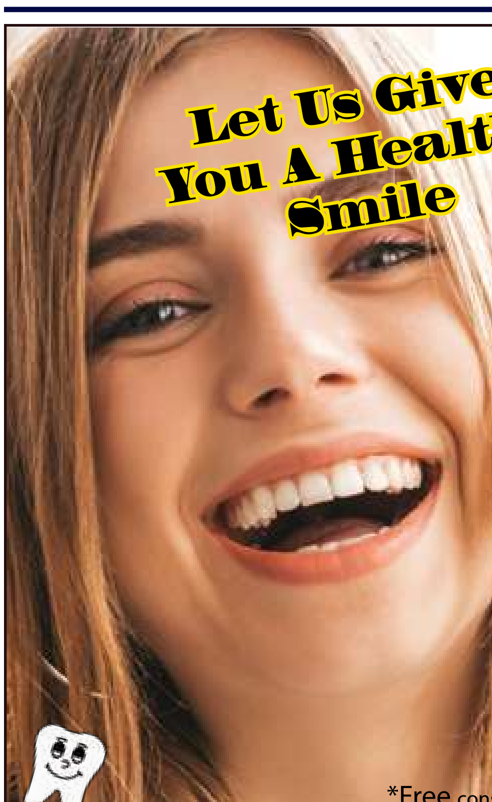
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

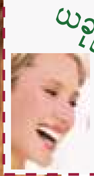
ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးနေမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊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

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



lumineers(veneers)

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

Zoom! about an hour in office bleaching
TEETH WHITENING

ယခုဖြတ်ပိုင်းယူလာပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

美美牙科

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

May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

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/

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