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

မြန်မာ့ဂဇက် Myanmar Gazette

MONTHLY သတင်းစာ

FREE ဖတ်ရှုနိုင်သော

September 2023 | Vol. 11/Issue 9 | 32 Pages | 6701 De Soto Ave #236 Canoga Park CA 91303 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 177

ထင်ရှားကြီးစားမြန်မာ များကဏ္ဍ ဆေးသုတေသနပညာရှင် Dr. ခင်ငြိမ်းချမ်း Page 7

Stop the Hate program Californiaအသက်တံနဲ့ စိမ်ခေါ်မှုတိုက်ပွဲတွေ by SweSwe Aye Page 23

KaiTamsin Bwor Book Review The Silent Patien by Alex Michaelides Page 20

Sept ခေတ်စမ်းလုလင် Max Chen Page 17

ညိုခက်ကျော် ဂီတအနုပညာ နဲ့မျိုးဆက်ကွာ ဟမှုကို ဖြည့်ယူခြင်းတွေ Page 8

မောင်စွမ်းရည် အင်းဝနဲ့မြင်းခြံ Page 6

မောင်မိုးညို ကျမ်းမာ ရေးဆောင်းပါး အသက်ရှည်အနာမဲ့နည်း Page 25

တိုင်းရင်းဆေး ထောပတ်သီး Avocado (Persea americana) Page 26

Southport, IN သိရီဂေါတမီကျောင်းသစ်ဖွင့်

သတင်း/ဓာတ်ပုံ- ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နာယက

အီတလီနိုင်ငံသူ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဆရာလေး သာဓုမတီသည် ဂေါတမီရတနာဟု လူသိများခဲ့ပြီး ယခုအခါ သီလရှင်ဘဝဖြင့်ရာသက်ပန်နေထိုင်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရာ New York ဆရာတော် Dr. အရှင်နာယကနှင့် Indiana ပြည်နယ်၊ Indianapolis ရှိ ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင် ကုဏ္ဍလတို့၏ ကူညီမှုဖြင့် 2368, Southridge Ct, Southport, IN 46227 တွင် သိရီဂေါတမီအမည်ဖြင့် သီလရှင်ကျောင်းတိုက်တခု တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ သိရီဂေါတမီသီလရှင်ကျောင်းတိုက်ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာ၁၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မနက်၉နာရီခွဲတွင်ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာ၅ပါးက ကြွရောက်ချီးမြှင့်၍ ပရိတ်တရားတော်များ ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတင်ဆက်သူအဖြစ် မသဇင်ကျော်က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး Indianapolis အနီးဝန်းကျင်မှ တိုင်းရင်းသားမိသားစုများတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

"OUR AMBASSADOR, OUR VOICE"

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

NYCBC (New York City Burmese Community) က စီစဉ်ပြီး New York ပြည်နယ်သာမက အခြားပြည်နယ်များမှမြန်မာတိုင်းရင်းသားများလာရောက်ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့သည့် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာကုလသမဂ္ဂသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်း ကုလသမဂ္ဂတွင်ဆက်လက်တည်ရှိရေးအတွက် "UN CREDENTIALS CAMPAIGN" အဖြစ် "OUR AMBASSADOR, OUR VOICE" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လူထုထောက်ခံချီတက် ဆန္ဒဖော်ထုတ်ပွဲ အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၁၆ တွင် United Nations Headquarters ရှေ့ Dag Hammarskjöld Plaza တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် အခမ်းအနားကိုစတင်ပြီး မြန်မာသံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း၊ NUG အစိုးရအဖွဲ့မှ ဒုတိယနိုင်ငံခြားရေးဝန် To Page 2

NUG ဝန်ကြီးချုပ်ဖလား ဘောလုံးပွဲ

၂၀၂၃ခုနှစ် National Unity Government ဝန်ကြီးချုပ်ဖလား ဘောလုံးပွဲ၊ပထမပွဲစဉ်ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ ၁၆၊ နေ့လယ်၁၂နာရီမှ ညနေ၆နာရီထိ West Sacramento ရှိ Rivery City High School Practice Soccer Field တွင် Free Burma Action Committee Northern California က ဦးစီးပြီး ကျင်းပခဲ့သည်။

ဗိုလ်လုပွဲသို့ DC United နှင့် Sacramento Best FC တို့က တက်ရောက်သွားခဲ့ပြီး တတိယဆုအတွက် Bay Area Mi Pamilia FC နှင့် Sacramento King FC တို့က အောက်တိုဘာ၇၊ ၂၀၂၃၊ မနက်၁၁နာရီမှညနေ၆နာရီထိ West Sunset Field, Pitch 2, San Francisco တွင် အကြိတ်အနယ်ယှဉ်ပြိုင်ကြမည်ဖြစ်ရာ ဘောလုံးပွဲဝါသနာရှင်များ၊ မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးနှင့် NUG ကို ထောက်ခံအားပေးသူများ လက်လွတ်မခံ အားပေးသင့်ပါသည်။ National Unity Governmentဝန်ကြီးချုပ်ဖလားဘောလုံးပွဲမှရရှိလာသောရန်ပုံငွေများကိုအမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရနှင့်မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးအောင်မြင်မှုလုပ်ငန်းရပ်များသို့ပေးပို့လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။

ဓာတ်ပုံ- Free Burma Action Committee Northern California

လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ဒေသခံမြန်မာများ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

နယူးယောက်မြို့ Myanmar American Humanitarian Aid Association (MAHAA) က စီစဉ်ကျင်းပသော ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော် (Committee Representing Pyidaungsu Hluttaw) ဥက္ကဋ္ဌ ဦးအောင်ကြည်ညွန့် အပါအဝင် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် New York မြို့နေ မြန်မာတိုင်းရင်းသား မိတ်ဆွေများ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ ၉၊ မွန်းလွဲ ၂နာရီမှ ညနေ၅နာရီထိ Elmhurst ရှိ Saint James Episcopal Church တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ စာရေးဆရာမောင်စွမ်းရည်၊ စာရေးဆရာစိုင်းသီဟ(ဒေါက်တာခင်မောင်ကြီး)၊ MAHAA မှတာဝန်ရှိသူများ၊ နိုင်ငံရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် New York ဒေသခံမြန်မာမိသားစုများတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော One Myanmar Community နှင့် Community Health for Asian Americans(CHAA) တို့ပူးပေါင်းကျင်းပသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲအခမ်းအနားကို ဩဂုတ် ၂၆၊ နေ့လယ်၁၂နာရီက OMC တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ CHAA မှ Support Specialist Crisis Counselor က မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း၏စွမ်းအား၊ စိတ်ဒဏ်ရာများမှရုန်းထွက်နိုင်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျန်းမာအောင်နေထိုင်စားသောက်ခြင်း နည်းလမ်းများနှင့် ကုစားခြင်းများ၊ စိတ်ကျန်းမာစေသောရွေးချယ်မှုများ၊ ခေတ်နှင့်အညီကြုံတွေ့နေရသောစိန်ခေါ်မှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်နည်းလမ်းများကို Dr. Hom De San ကဆွေးနွေးခဲ့သည်။

CHAA သည် Bay Area တွင်နေထိုင်သည့် Asian and Pacific Islander (API) များအတွက် အဓိကထားပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများပေးရန်၊ တန်းတူညီမျှကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရရှိရန်၊ လူထုနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံကာ လိုအပ်ချက်များဆွေးနွေးရန်ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် တည်ထောင်ထားသော non-profit အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး Spanish အပါအဝင် API ဘာသာစကားအမျိုး၂၀ပြောဆိုသော ဝန်ထမ်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲသို့ OMC ၏ Chair of the board ဖြစ်သူ ကိုချိုဦးမောင်၊ ကိုလူဇော်ထက်၊ CHAA မှ Director of Health Equity Programs ဖြစ်သူ မနွေဦးတို့အပါအဝင် လူ၅၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ(ယာ)- OMC

OMC, CHAA စိတ်ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲအခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

From P1 Ambassador

ကြီး ဦးမိုးဇော်ဦးတို့က အမှာစကားပြောကြားခဲ့သည်။ NYCBC ကတာဝန်ရှိသူများက UN CREDENTIALS CAMPAIGN အကြောင်း ရှင်းပြခဲ့ပြီး တက်ရောက်လာသောအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးက ကိုယ်စားလှယ်တို့က မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင် ၎င်းတို့၏ရပ်တည်ချက်နှင့်သဘောထားများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

ကုလသမဂ္ဂတွင် မြန်မာပြည်သူများကိုယ်စားပြု ဦးကျော်မိုးထွန်းဆက်လက်တည်ရှိရေးအပြင်၊ မြန်မာပြည်အတွင်း ပြည်သူများအား ရက်စက်စွာ ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်နေသော စစ်အကြမ်းဖက်အုပ်စုအား နိုင်ငံတကာမှ ဝိုင်းပယ်ပြီး စစ်အာဏာရှင်စနစ် ချုပ်ငြိမ်းစေရေးအတွက် နိုင်ငံတကာအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးကြရန်တို့ကိုပါ တောင်းဆိုခဲ့ကြသည်။

ညနေ၃နာရီ၄၅မိနစ်တွင် မြန်မာတိုင်းရင်းသားများသည် New York မြို့လယ်မှ Times Square ရင်ပြင်သို့ ဆန္ဒထုတ်ဖော်သောဆိုင်းဘုတ်များကိုင်ဆောင်ကာ၊ ကြွေးကြော်သံများဟစ်ကြွေးပြီး တန်းစီချီတက်ခဲ့ကြသည်။ Times Square တွင် ချီတက်လာသောမြန်မာလူထုကြီးအား အဆာပြေအကျွေးအမွေးဖြင့် ဧည့်ခံပြီး ဆန္ဒထုတ်ဖော်ချီတက်ပွဲ၏ ဆွေးနွေးချက်ရလာဒ်များနှင့် သုံးသပ်ချက်များကို ပြောကြားခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့တွင်နေထိုင်သူ ကဗျာဆရာအောင်ဝေးနှင့်ဇနီးဒေါ်ခင်ဆွေရီ၊ US သို့မြန်မာထိုင်းနယ်စပ်မှတဆင့်ရောက်ရှိလာသော ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် မြတ်နိုးအေးတို့အပါအဝင် မြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစုပေါင်းတစ်ထောင်ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

12th Annual Mid- Autumn Harvest Festival

Southeast Asian Arts & Culture Coalition က စီစဉ်သည့် 12th Annual Mid- Autumn Harvest Festival (အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများ၏၂၃ကြိမ်မြောက် ကောက်သစ်စားပွဲတော်) ကို စက်တင်ဘာ၁၆၊ ၂၀၂၃က San Francisco ရှိ Tenderloin Recreation Center တွင် မနက်၁၁နာရီခွဲမှညနေ၄နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် Chinese, Cham, Cambodian, Filipinos, Laotian, Thai, Mongolian နှင့် Vietnamese တို့နှင့်အတူ One Myanmar Community က မြန်မာကိုယ်စားပြု ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာကို ပါဝင်ဖျော်ဖြေ ခဲ့ရာ မြန်မာအစီအစဉ်တွင် အစီအစဉ်တင်ဆက်သူအဖြစ် မသိမ့်ထူးတင်ဇာကဆောင်ရွက်ပြီး စောင်းပညာရှင် မစုဝေ (Maria Hlaing) ၏ စက်တော်ချင်း ယိုးဒယား စောင်း လက်သံနှင့်အဆို၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် အေးအေးခိုင်နှင့် San Francisco Bay Area ယမင်းရောင်စဉ်အဖွဲ့မှ ယမင်းညီအစ်မနံပါတ် ၄ မဆွေဆွေမြင့်တို့၏ ရေအိုးယိမ်းအက တို့ကို ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ အရှေ့တောင်အာရှ အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအလှဆင်ပြပွဲ၊ ဘောလုံးပွဲ၊ ဝုရှူး၊ ထိုက်ကျိ၊ မွေထိုင်းလက်ဝှေ့အားကစားအစီအစဉ်များ၊ ရိုးရာမီးပုံး၊ ရိုးရာစွန်အပါအဝင် လက်မှုအနုပညာများကိုလည်း ပြသတင်ဆက်ခဲ့ပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

https://www.focuseyecenterla.com

https://www.gratitudevision.com

ဦးစိုးသိန်း မွေးနေ့ ကုသိုလ်

California ပြည်နယ်၊ San Lorenzo နေ ကိုချို ဦးမောင်နဲ့ မစုတို့ရဲ့ဖခင် ဦးစိုးသိန်းရဲ့ အသက်၉၆နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် ၂၀၂၃၊ စက်တင်ဘာလ၂၀မှာ ဗိမာန်ရှင်လူမှုကူညီရေးအသင်းကို ဘိုးဘွားများ တနေ့တာအာဟာရဒါနနဲ့ ကျောက်ကပ်ဆေးပဒေသာပင်အလှူတော်ငွေ တသိန်းဖြသောင်းတိတိ လှူဒါန်းကုသိုလ်ပြုရခြင်းအကျိုးကြောင့် မွေးနေ့ရှင်နဲ့ တကွမိသားစုအားလုံး သက်ရှည်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာလိုရာဆန္ဒပြည့်ဝပါစေ။

S.F Bay Area နှင့် L.A မှ မိတ်ဆွေများ
ဗိမာန်ရှင်လူမှုရေးအဖွဲ့(ပဲခူးမြို့)

Richard Khoo

California ပြည်နယ်၊ San Francisco မြို့က အန်ကယ် Richard Khoo ရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၂၁မှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် ကျန်းမာ ချမ်းသာစွာနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ဘုရားသခင်ကောင်းချီးရရှိပါစေ။

S.F နှင့် L.A မှ မိတ်ဆွေများ

မင်္ဂလာဦးဆုတောင်း

Los Angeles နေ Henry Kao(ခ)ဦးထိုက်စံနှင့် Noelene Kao(ခ) ဒေါ်မြမြသန်းတို့၏သားကြီး Eric Kao(ခ)မောင်အောင်ပိုင်နဲ့ (Dominic Hunter) နှင့် Grace Hunter တို့၏သမီးကြီး Janine Hunter တို့ရဲ့ ဩဂုတ်၂၇၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ဓမ္မရဝေနွယ်တောရတရားရိပ်သာ၊ Riverside မှာကျင်းပခဲ့တဲ့မင်္ဂလာဦးဆွမ်းကျွေးအလှူမှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝခရီးလမ်းကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေ။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများနဲ့ MG

Jalen Ryder Felix

ဘိုးဘိုးဦးရဲစိုး+ ဘွားဘွားဒေါ်ဌေးဌေးမြင့်တို့ရဲ့ မြေးလေး Jalen Ryder Felix ရဲ့မွေးနေ့မှသည် ကျန်းမာပြီး ဉာဏ်ပညာထူးချွန်တဲ့ပညာတတ်ကြီးဖြစ်ပါစေ။ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများနဲ့
Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ

Cynthia Chow

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၈ရက်မှာကျရောက်တဲ့ မေမေ Cynthia Chow ရဲ့မွေးနေ့မှာ ရန်ကုန်၊ သံလျင်မြို့၊ သီလရှင်ကျောင်းနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ရခြင်းကုသိုလ်များကို ၇ရက်သားသမီးနှင့်၃၁ဘုံက သာဓုခေါ်နိုင်ပြီး မွေးနေ့၁၂၀ထိ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာလိုရာဆန္ဒပြည့်စုံပြီး မိသားစုပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေရပါစေ။

ဖေဖေ- Tong Chow, သမီး- Caroline Chow, သား - Andrew Chow

မာမာလွင်

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့က မမာမာလွင်ရဲ့ စက်တင်ဘာ၂၀ မွေးနေ့မှသည် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ ချစ်ခင်ပွန်းကိုခင်မောင်လေး၊ သားကြီး မောင်အောင်ကိုလေး၊ သမီးငယ်သင်းခွာညိုလေးတို့နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

MG နဲ့ California က မိတ်ဆွေများ

Rosalind

Los Angeles နေ မ Rosalind Wong ရဲ့ စက်တင်ဘာလမှာကျရောက်တဲ့ မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ချစ်ခင်ပွန်းကိုအောင်ဘွင့်နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀ကိုပျော်ရွှင်စွာဆင်နွှဲနိုင်ပါစေ။

California က ညီအစ်မများ။ မိတ်ဆွေများ

ဥက္ကာမင်းမောင်

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်နဲ့ တေးသံရှင် ဥက္ကာမင်းမောင်ရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် လိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝပြီး အနုပညာလုပ်ငန်းများကို မွေးနေ့၁၂၀တိုင် အောင်မြင်စွာဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါစေ။

New York, Indiana နဲ့ California က ပရိသတ်များ

https://www.sushimachines.com

http://www. ? .com

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား

ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..

ပေါ်ချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .

ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .

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

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

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

TUSCANA PROPERTIES

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း ပြုံးရယ်သည်

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 ဆိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

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

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

5575 S. Durango Dr. Suite 107 Las Vegas NV 89113

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

NEW YORK LIFE

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာအကြောင်း USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

စက်တင်ဘာလ ၂၀၂၃

ပြီးခဲ့သောနှစ်များတွင် အမေရိကားမှ မြန်မာသို့ DV မဲဖေါက်ပေးဗီဇာများ အလည်နှင့်ကျောင်းဗီဇာများ သွင်သွင်သွက်သွက်ချပေးခဲ့သည်။ DV-2024အတွက် ၁၆၆၇ခုရထားသည်။ (DV-2023 - ၁၁၀၇။ DV-2022-၅၆၁)။ တိုးလျှက်တက်လျှက်နေသည်။ ဤသည်မှာပြီးခဲ့သော စစ်အာဏာသိမ်း၏စနက်ကြောင့်ဖြစ်သလို Burma Act အပါအဝင် ပြဌာန်းဥပဒေတို့ကြောင့်လည်းဖြစ်ပါသည်။ လက်ရှိဘိုင်ဒင်န်အုပ်ချုပ်ရေး၏လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးပေါ်လစီတွင် မြန်မာနိုင်ငံသားများကို စာနာထောက်ထား မျက်နှာသာပေးထားသည်။ ရှားပါးလှသော TPS ပင်မြန်မာများရရှိထားပါသည်။ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တင်လျှင်လည်း မြန်မာနိုင်ငံသားဆိုသည်နှင့်ပင် လိုအပ်သောအခြေအနေများလုံလောက်လျှက်နေပါလေ၏။

သာမန်အားဖြင့်လူသက်တန်းတခုစာလျှင် တခါ မပေါ်တတ်သောအခွင့်အလမ်းများပါ။ ဤရထားကိုမမှီလျှင် နောင်ဘယ်တော့မှမှီတော့မည်မဟုတ်။ ကြန့်ကြာသည် နှေးသည် မတွေးလင့်၊ အမေရိကန်တို့သည် ခွင့်တူညီမျှ မျှတခြင်းပြယုဂ်ကို ဖွင့်ပြရန်ဝေပုံကျ တန်းစီစနစ်ကိုများစွာဦးစားပေး၏။ သင့်ကဲ့သို့သော/သင့်ထက်ဆိုးသော သူများသန်းချီစောင့်လျှက်နေပါသည်။ ယခုနှစ်ပိုင်းများတွင် လက်တင်/တောင်အမေရိက၊ အာဖရိကတိုက်တွင်းနိုင်ငံများနှင့် ယူကရိန်း၊ပါလက်စတိုင်းကဲ့သို့သော မြန်မာ့အခြေအနေဆိုးကို အမှီလိုက်လာသည့် နိုင်ငံများစွာရှိလာသည်။

အမေရိကားမြေသည် ပြောင်းခိုသူတိုင်းကို တချိန်တည်းခေါ်တင်ကျွေးမထားနိုင်။

"အခွင့်အလမ်းတံခါးကြီးပွင့်ချိန်"

သမိုင်းအရ အမေရိကားသည် လူမျိုး/ဘာသာမတူသူများကို လွယ်ကူစွာလက်ခံလေ့မရှိပါ။ ရှေးက အလုပ်အကိုင်/လစာပေးခေါ်သွင်းလာသော ချိုင်းနီးစ်များအား ဥပဒေများထုတ် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ပိတ်ပင်ခဲ့ဖူးသည်။(Chinese Exclusion Act (1882))၊ ဂျပန်လူမျိုးများကို အထူးစခန်းသွင်းလှောင်ပိတ်ခဲ့ဖူးသည်။ (Executive Order 9066(1942))

ယခုလက်ခံခွင့်ပေးနေသည်မှာ ကမ္ဘာ့စူပါပါဝါလုပြိုင်ခေတ်ကာလဖြစ်၍ သဘာဝတရား(သို့)ဘုရားသခင်ကပေးသော အထူးအခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ပါဝါ/အာဏာဝါစဉ်(New World Order (NWO)) ပြန်ဆွဲနေသောကာလဖြစ်၍ သူ့ပြိုင်ဖက်သည် လူဦးရေသန်း ၁၄၀၀ ကျော်နိုင်ငံဖြစ်ရကား လက်ရှိအမေရိကပြည်ထောင်စု (သန်း၃၃၀ကျော်)၏အဓိကလိုအပ်ချက်မှာ လူဦးရေဖြစ်လျှက်နေသည်။ လူ့မြို့ပြနိုင်ငံရေးစနစ် အောင်မြင်ကြီးမားအောင် တည်ဆောက်မှုများတွင် လူသားသည်သာ အခရာ။ ဤအတွက်လူအင်အားစုနေခြင်းဟုဆိုကြပါစို့။ ဒီမိုကရက်တို့၏ဤမဟာဗျူဟာအရ တောင်ဖက်နယ်စပ်များလည်း ဟစိဖွင့်ထား၏။ ဗီဇာစနစ်များလည်းချောင်ထားသည်။ အမြဲတန်းနေထိုင်ခွင့်မဲများDVဖေါက်ခေါ်ယူနေသလို ဆွေမျိုးရင်းများကိုလည်း စပွန်စာလုပ်ခေါ်ယူခွင့် နိုင်ငံသားဖြစ်လမ်းပေါ်တင်နိုင်ခွင့်ပေးထား၏။ ဂရင်းကဒ်သမားများ အမေရိကစစ်တပ်သို့ ဝင်ရောက်အမှုထမ်းလျှင်သာမန် ၅နှစ်(အိမ်ထောင်ဖက်-၃နှစ်)စောင့်ရမည့်နိုင်ငံသားဖြစ်မှုကို လပိုင်း(၃-၆လ)နှင့်ပြီးပြတ်စေသည်။ တနေ့ ထိုတံခါး ပြန်ပိတ်လိမ့်မည်။

"မုန့်ဆီကြော်ကဘယ်နေမှန်းမသိ"

ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင်လိုက်လျောညီစွာ ဆိုင်ရာဆိုရှယ်မီဒီယာများတွင် ဗီဇာ/နေခွင့်အကြံပေးဆွေးနွေးအုပ်စုများ ဝန်ဆောင်မှုပေး ကူညီသူများ မိုးရွာလျှင်ထွက်လာသောမှိုများပမာဖွေးလှုပ်လျှက်သား။အားလုံးကောင်းပါသည်။

ဤသူသည် အဆိုပါအုပ်စုများသို့ (ဆိုင်ရာအက်ဒ်မင်များခွင့်ပြုသလောက်) ဝင်ရောက်ဆွေးနွေး သိသည်တို့မျှဝေခြင်းပြုပါ၏။ သို့နှင့် သတိထားမိသည်မှာအမေရိကားသို့ရောက်ပင်မရောက်၊ ကြိုးစားခြင်းလည်းမပြုသေး၊ "နှုတ်ခမ်းနာနှင့်တည့်ပါ့မလား" မေးခွန်းများဖြစ်၏။

ရှေးနှစ်၅၀၀ကျော်ကထဲက ဥရောပသားများ ကမ္ဘာအနှံ့ခြေဆန့်ရေကြောင်းသွားရင်း အမေရိကားကိုတွေ့ခဲ့(October 12, 1492 Columbus Day) အာရှသို့ရေလမ်းမှရောက်လာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုခေတ်ကမ္ဘာပြားဇတ်လမ်းသွားအရ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းလွန်လျှင် အစွန်းချောက်၌ပြုတ်ကျသွားမည့်ကမ္ဘာ့စွန်းကိုမမှု ရဲရင့်ချီတက်ခရီးဆက်ခဲ့ကြ၍ လူသားမျိုးနွယ်တို့ ယခုကဲ့သို့ဘဝအခြေရောက်နေသည်မဟုတ်လော။ ထွက်သွားသူများအတွက် အိမ်/ဆွေမျိုးများသို့ဆက်သွယ်ရန် အခြေအနေ/နည်းပညာမရှိ။

ထိုမျိုးဆက်တို့ကို အားနာပါ။ ဖေါင်ဖျက်ပါ။စွန့်စားပါ။

အပူပိုင်းသဲကန္တာရမှသည် အအေးလွန်ရေခဲတောင်များအထိအကုန်ရှိသော ဤအပြောကျယ်မြေဝယ် သင့်ရှေ့ရောက်နှင့်သူများက အားလုံးအဆင်သင့်ပြင်ထားပြီးနှင့်ပါသည်။ ရောက်အောင်သာလာပါ။စားလှည့်ပါ။ သောက်လှည့်ပါ။ ယူငင်ပါ။ သုံးစွဲပါ။ ပျော်ပါးပါ။ လောကအရသာ (သင့်အသက်/အစွမ်းအလိုက်)ခံစားပါလေ။ မြန်မာ-အမေရိကန်တယောက်အနေနှင့် အမြဲတမ်း ဝဲလ်ကမ်းပါ။

"မိုဟာမက်ဆီတောင်ကြီးမလာရင် တောင်ကြီးရှိတဲ့နေရာရောက်အောင်သွားရမည်။" ဤမြေသည် မရှိလျှင်ရှိအောင်လုပ်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းအားလုံးပေးထားသည်။ ချဉ်ပေါင်၊ ခွေးတောက်မှသည် ရဲယိုပင်အထိ စိုက်ပျိုးထုတ်ယူနိုင်ကြပါပြီ။ မြန်မာပြည်မှလည်း လိုသည်ထက်ပိုအောင် စားသောက်ကုန်အစုံ လွယ်စွာ ကုန်တင်သွင်းရနိုင်လေ၏။ ယုံကြည်ချက်အပြည့်ထား လက်ချည်းသာနှင့်ရောက်အောင်လာပါလေ။မရောက်ခင်တွေးမကြောက်ပါနှင့်။ စစ်မရောက်ခင် မြှားလည်းမကုန်ပါနှင့်။

သင်နှင့်သင့်ထက်ဆိုးသော သူများ အမေရိကားမြေခြေချနေကြသည်မှာ သန်းချီ။

"ပန်းထိမ်မတတ်ခင်ရွှေခိုးသင်"

ပန်းထိမ်မတတ်ခင် ရွှေခိုးနည်းသင်ချင်သူများမဖြစ်ပါစေလင့်။ ဤမြေသည် လိမ်လည်သည်ကိုမကြိုက်ပါ။ ငါးပါးသီလ၏ မုသာဝါဒါကို ဝေရမဏီထားသောတိုင်းပြည်ဖြစ်သည်။ ဂရုဓမ္မသီလ၏ လိမ်လည်လှည့်ဖျားပြောဆိုခြင်းမပြုရကံကို အထူးစောင့်ထိန်းသောစောင့်ထိန်းဖြစ်အောင် ဥပဒေကြောင်းအရပြုထားနိုင်သောနိုင်ငံဖြစ်သည်။

ရုံးပြင်ကန္နားအလုပ်ကိစ္စတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ခံဝန်ချက်ဖြင့် တင်ပြခွင့်ပြုထားသည်ဖြစ်ရာ ဤသို့ပြုခြင်းကြောင့် စာရွက်စာတန်းဖိုး/အချိန်ကာလလွန်စွာသက်သာလေသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တာဝန်ယူ/တာဝန်ခံခြင်းသည် အမေရိက၏ရုံးတွင်း စာစနစ်ပင်ဖြစ်ရာ အပြန်အလှန်အားဖြင့် လိမ်လည်လှည့်ဖျားထားသည်ကိုတွေ့ပါက ပြင်းထန်သောအရေးယူမှုကိုပြုပါ၏။ ပြုရပါ၏။ နိုင်ငံသားတိုင်းကို SSနံပါတ်ဖြင့်ချိပ်ဆက်ထားပြီး ငွေကြေးပေး/ယူရာဇဝင်(Credit score)ကို အဆင့်နံပါတ်ဖြင့်သတ်မှတ်ထားရကား လိမ်လည်မှုသည်သေရာပါကျန်ရစ်သွားပေလိမ့်။ ကျမ်းကျိန်ပြီးမှ လိမ်ညာတွက်ဆိုခြင်းပြုလိုက်ပါက မည်မျှပေါ့ပါးသောအဖြူရောင်လိမ်လည်မှုဖြစ်စေဦး ရာဇဝတ်မှုမြောက်၍ထောင်တန်းကျပေလိမ့်။

"ရောမရောက်လျှင်"

သင်သည်ကမ္ဘာ့စူပါပါဝါ နံပါတ်တစ်သို့ လာရောက်အခြေချပြီး(သို့) အခြေချရန်ရွေးချယ်သူဖြစ်သည်။ ရောမရောက်လျှင် ရောမန်ကဲ့သို့ကျင့်ရမည်။

ကျင့်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးတို့တန်းစီနေပါသည်။ အံဝင်ဂွင်ကျအောင် ပြင်ဆင်ရမည်တို့ရှိ၏။ သေချာသည်မှာ ကမ္ဘာ့ပဋိပက္ခအများဆုံးဖြစ်ခဲ့သည် ဖြစ်နေသည့် ဖြစ်လတ္တံ့ အဖမြန်မာနိုင်ငံ၏ ရိုးရာဓလေ့ယဉ်ကျေးမှုအများစုကို လွှတ်ချရလိမ့်မည်။ ဆုပ်ကိုင်ထားသမျှပွတ်တိုက်မှုကို တိုက်ရိုက်ခံစားရမည့်သူမှာ သင်သာဖြစ်ပါလိမ့်။ စားဝတ်နေရေး လူမှုရေးအမျိုး၊ဘာသာ၊သာသနာ ဘာတခုမှမတူသော အမေရိကားမြေသည် ရောက်ခါစသူအားပျားရည်ဆမ်းကာလဖြင့်ကြိုဆိုပါသည်။ ထို့နောက်ဘာသာစကားအခက်အခဲနှင့် Culture Shockကြောင့် ဗျာပါရဖြစ်စိတ်ပျက်ပြန်ပြေးချင်စိတ်ပေါ်မည်။ ရပ်တည်နိုင်သောဝင်ငွေတခုရချိန်ဝယ် သင်ပျော်ပါလိမ့်။ အပျော်တို့များချိန်ဝယ် ပျက်တတ်/ပျက်နိုင်ပါသည်။ ထိုပျက်စီးခြင်းတောင် အမောင်ကျော်နိုင်ပါလျှင် အချိန်ကာလလည်း ၅နှစ်ကျော်သွား၍ သင်လည်းအမေရိကန်စစ်စစ်ဖြစ်ပြီဆိုပါစို့။

အမေရိကန်အဖြစ်ကို ကျမ်းကျိန်ရပြီးချိန်ဝယ် သင်သည် လောကတက္ကသိုလ်၏ဘွဲ့တခုရပြီးသူဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေ အခြေကျနေစရာနှင့် တည်ငြိမ်ခြင်းလည်းဖြစ်ခဲ့ပြီ။ နိုင်ငံရေးအခြေပြု ခိုလှုံလာသူများမှာလည်း နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်သဘောတရားအရ ထိုထိုနိုင်ငံမြန်မာသည် သင်နှင့်မဆိုင်တော့ပြီ။ သင်၏ဘဝလုံခြုံရေး စားဝတ်နေရေးအတွက် အမေရိကားမှ တာဝန်ယူထားသည်။ လျှောက်လွှာတင်ကာလတွင် ပြန်ခွင့်လည်းမပြုပါ။ အတင်းကာရောပြန်ပြေးခဲ့ပါလျှင် အဆိုပါနိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်နှင့် ပြောင်းခိုသူRefugee၏ ရှိပြီးပေါ်လစီကြီးတခုလုံးသို့ထိခိုက်စေပါသည်။ အတ္တမများပါနှင့်။ နောက်နောင်လာသူများအတွက်တံခါးများဖွင့်ပေးထားခဲ့ပါရန် သင့်၌တာဝန်ရှိပါသည်။

"Burmese ဖြည့်ပါ"

ယခုရက်ပိုင်းတွင် အမေရိက၂၀၂၀ သန်းခေါင်စာရင်း၏ မြန်မာနိုင်ငံမှလာသူလူဦးရေစာရင်းအတိအကျထွက်လာသည်။ Burmese ဖြည့်ထားသူ တနိုင်ငံလုံး ၂၇၆၃၂၂ဦးဟူသတတ်။(၂၀၁၀/၁၀၀၂၀၀) လော့စ်အိန်ဂျလိစ်တွင် ၆၉၄၁ဦးဆိုပါ၏။

ဆယ်နှစ်တခါအမေရိကသန်းခေါင်စာရင်းကောက်ယူရာတွင် ၂ကြိမ် ထဲထဲဝင်ဝင်ပါတ်သက်ပါဝင်နေသူတဦးအနေဖြင့် ဤသူ၏ခန့်မှန်းတွက်ချက်ထားမှုများကို အခြေခံပြောရရင် အမေရိကားတွင် မြန်မာနိုင်ငံသားနှင့် ဤမြေပေါက်ဒုတိယ-တတိယမြန်မာ-အမေရိကန်မျိုးဆက်ထည့်တွက်ပါလျှင် ဦးရေသန်းချီသွားပါပြီ။

အဘယ်ကြောင့်ကွာဟနေသနည်း။

၂၀၂၀ သန်းခေါင်စာရင်း၌ ဖေါင်အပိုဒ် (၉) ကိုဖြည့်ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှရောက်လာသူတို့သည် မိမိလာခဲ့ရာ(ကမ္ဘာအသိအမှတ်ပြုနိုင်ငံ)Burma/Burmeseကိုအခြေမခံ တိုင်းရင်းသာ(၁၃၅)မျိုးထဲမှ မိမိ၏လူမျိုးစုအမည်ကိုသာ ဖြည့်သောကြောင့်ဟု သိရ၏။ သို့နှင့် မည်သည့်ဘောင်မှမဝင် Otherအဖြစ် ကွယ်ပျောက်သွားသည်ဖြစ်ပါ၏။ ဤသည်မှာသင့်ကိစ္စဖြစ်သည်။ သင်၏အသံကို သင်ဖျောက်ပစ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ Burmese ခေါင်းစဉ်အောက် တစုတည်းရှိပါမှ သင်၏ပြောစကား/ဆွေးနွေးချက်များကို အမေရိကား၏ရွေးကောက်ခံ/ရွေးကောက်ခံရမည့်လွှတ်တော်အမတ်များနားထောင်အရေးယူဆောင်ရွက်မည်သာ။

ရောက်လာမည့်သူများ ရောက်ပြီးသူများကို တောင်းဆိုချင်ပါ၏။ လာမည့်၂၀၃၀ သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံရာတွင် Chinese, Indian, Chin, Kachin, Karen, Kayah, Mon, Rakhine, Shan အစား Burmese သာဖြည့်ပါ။ ဤသည်မှာ အမေရိကားရောက်နေသော သင်-အမေရိကန်အတွက်သာ။

အကျယ်ဆွေးနွေးလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/241814/

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။

အင်းဝနှင့်မြင်းခြံ

မောင်စွမ်းရည်

အင်းဝနဲ့ မြင်းခြံ၊ ဒီမြို့နှစ်မြို့ရဲ့ အမည်ကို ယှဉ်တွဲပြီး ဖေါ်ပြတာ တွေ့ရခဲပါတယ်။ ကျွန်တော်လဲ ခုလို "အင်းဝနှင့် မြင်းခြံ"လို့ ဆောင်းပါး ခေါင်းစီးတင်လိုက်မိတော့မှ ဘာမှ မဆက်စပ်ပါလားလို့ တွေးလိုက်မိပါတယ်။ အင်းဝက သမိုင်းဝင်၊ ကမ္ဘာကျော်မြို့တော်ကြီး ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ မြင်းခြံက ကိုလိုနီခေတ်နောက်မှ ရထားလမ်း၊ ကားလမ်း၊ သင်္ဘောလမ်း ဆုံရာမြို့တမြို့ဖြစ်လာလို့ နာမည်ထွက်လာခဲ့တာပါ။ ဒီလို လမ်းဆုံမြို့ဖြစ်လာတော့ အညာလယ်ယာထွက်ကုန်တွေဖြစ်တဲ့ ပဲ၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ဝါ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားရာ အချက်အခြာနေရာတခုလဲ ဖြစ်လာလို့ ထင်ပေါ်လာဟန် ရှိပါတယ်။

သည့်အရင်ကတော့ မြင်းမွေးတဲ့ ရွာကြီးတခုပဲ ဖြစ်ခဲ့ဟန်ရှိပါတယ်။ လမ်းဆုံမြို့ ဖြစ်လာတော့ အင်္ဂလိပ်ခေတ်မှာ တိုင်း၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ် ဆိုတာတွေ ဖွဲ့စည်းတဲ့အခါမှာတော့ ရှေးက ရာဇဝင်ကျော် ပုဂံ၊ ညောင်ဦး ဆိုတဲ့ မြို့တွေဟာ မြင်းခြံရဲ့ လက်အောက်က မြို့နယ်လေးတွေ ဖြစ်သွားခဲ့ပြီး မြင်းခြံက ခရိုင်မြို့ကြီး ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

ရှေးက မင်းနေပြည်တော်ကြီး ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အင်းဝမြို့ကတော့ မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်းနဲ့ ကျောက်ဆည်တို့ကြားမှာ မြုပ်သွားခဲ့ပါပြီ။ ရှေးမြို့တော် ဖြစ်ခဲ့တာချင်း အတူတူ မန္တလေးနဲ့ စစ်ကိုင်းတို့ကတော့ ရေလမ်း၊ ကုန်လမ်း အချက်အခြာတွေ ဖြစ်လာလို့ တိုင်း၊ မြို့ကြီးများ အဆင့်မှာ ရပ်တည်နေခဲ့ပါတယ်။ မန္တလေးကတော့ အရပ်လေးမျက်နှာရဲ့ လမ်းဆုံမြို့ ဖြစ်လာပြီး မင်းနေပြည်တော်အဆင့်က ရွှေ့လျောခဲ့ပေမဲ့ ခေတ်သစ်ရဲ့ ဒုတိယမြို့တော်အဖြစ် ဆက်လက်ရပ်တည်နေခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပညာရေး ဗဟိုဖြစ်တဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းကြီးတခုရဲ့ တည်ရာလဲ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ရယ်လို့ မရှိတဲ့ အင်းဝတို့၊ မြင်းခြံတို့က ကျောင်းသားတွေဟာ မန္တလေးတက္ကသိုလ်ကို လာရောက်ပြီး ပညာဆည်းပူးကြရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မြင်းခြံက တင်မိုး တို့၊ မောင်စွမ်းရည်တို့၊ အင်းဝက ကိုလေး တို့၊ ကြည်အောင်တို့လဲ မန္တလေးတက္ကသိုလ်ကို လာရောက်ကြပြီး ပညာသင်ယူကြရပါတယ်။ စစ်ကိုင်းက မောင်သာနိုး၊ မုံရွာက မောင်သိန်းနိုင်၊ ဘုတလင်က ကိုချစ်လေး၊ မုံရွာ(အမြင့်) ဇော်မြင့်(ဇော်ဇော်အောင်) တို့လဲ မန်းတက္ကသိုလ်ကို ဦးခိုက်ခဲ့ကြရပါတယ်။

တက္ကသိုလ်ဆိုတာ အရပ်လေးမျက်နှာ ဒေသပေါင်းစုံက လူပေါင်းစုံ၊ ဝါသနာပေါင်းစုံနဲ့ လာရောက် စုဝေးကြတဲ့နေရာ မဟုတ်လား။ အားကစား ဝါသနာ ပါသူ၊ စာပေဝါသနာ ပါသူ၊ စက်မှု ဝါသနာ ပါသူ၊ ပန်းချီ ပန်းပု ဝါသနာ ပါသူ စသဖြင့် ဝါသနာစုံ၊ လူစုံရောက်လာ စုဝေးမိကြတဲ့အခါ ဝါသနာတူသူချင်းလဲ ပေါင်းဆုံစုစည်းမိသွားခဲ့ပြီး စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုစွမ်းအားကြောင့် အဖက်ဖက်မှာ ပိုမိုထက်မြက်တိုးတက်လာခဲ့ကြတာကိုလဲ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကိုက တက္ကသိုလ်ရဲ့အနှစ်သာရတခု မဟုတ်လား။ ဒေသတူလို့ စုဝေးမိကြတာကတော့ ပိုမိုသိသာထင်ရှားပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခရိုင်အသင်းတို့၊ မြို့နယ်အသင်းတို့ စသည် ဖွဲ့စည်းကြတာကိုး။ အလားတူပဲ သင်ယူတဲ့ ဘာသာရပ် တူလို့ မြန်မာစာအသင်း၊ သမိုင်းအသင်း၊ ဘူမိဗေဒအသင်း စသည်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းကြသလို စာပေအသင်း၊ ပန်းချီအသင်း၊ ခြေလျင်တောင်တက်အသင်း စသဖြင့် ဝါသနာတူ အသင်းတွေလဲ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအဖွဲ့အစည်းလေးတွေနဲ့ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ကြပြန်တော့ သက်ဆိုင်ရာ ဝါသနာဘက်မှာ ပိုမိုထက်မြက်တိုးတက်လာရတယ်ဆိုတာ စုပေါင်းခြင်းရဲ့ သာဓကပဲ မဟုတ်ပါလား။

> **ဒီလိုအဖွဲ့အစည်းလေးတွေနဲ့ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ကြပြန်တော့ သက်ဆိုင်ရာ ဝါသနာဘက်မှာ ပိုမိုထက်မြက်တိုးတက်လာရတယ်ဆိုတာ စုပေါင်းခြင်းရဲ့ သာဓကပဲ မဟုတ်ပါလား။**

ကျွန်တော်က မြင်းခြံမြို့က ဆယ်တန်းအောင်လာခဲ့တာဆိုတော့ တက္ကသိုလ်မှာ မြင်းခြံခရိုင် အသင်းသား ဖြစ်လာပါတယ်။ စာပေ ဝါသနာပါလို့ စာပေအသင်းဖြစ်တဲ့ မန်းတက္ကသိုလ် ကလောင်ရှင်အသင်းသားအဖြစ် ပါဝင်လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ကလောင်ရှင်အသင်း အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် တာဝန်ကိုတောင် ယူခဲ့လိုက်ရပါသေးတယ်။ မြင်းခြံခရိုင်အသင်းနဲ့ ကလောင်ရှင်အသင်းမှာ မြင်းခြံခရိုင်က ကလောင်ရှင် တင်မိုးနဲ့ ဆုံစည်းရသလို အင်းဝက လာတဲ့ ကြည်အောင်တို့၊ ကိုလေး တို့နဲ့လဲ မလွဲမသွေ ဆုံစည်းခဲ့ကြရပါတယ်။ အင်းဝက ကိုလေး၊ ကြည်အောင်၊ ကံညွှန့် ဆိုတဲ့ ကလောင်ရှင် သုံးဦးက ကိုလေး(အင်းဝဂုဏ်ရည်)တဲ့။ ကြည်အောင် တဲ့၊ ညွှန့်အေး(အင်းဝ)တဲ့၊ အသီးသီး ကလောင်ဘွဲ့တွေ ခံယူကြသလို မြင်းခြံက လာတဲ့ ဘဂျမ်း၊ ဝင်းဖေ၊ လေးမောင်တို့ကလဲ တင်မိုး၊ မောင်စွမ်းရည်၊ လေးမောင်(မြင်းခြံ) ဆိုပြီး ကလောင်ရှင်တွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ သူတို့အားလုံးဟာ မန်းတက္ကသိုလ်ရောက်မှ ဒီလို ကလောင်ဘွဲ့တွေ ခံယူလိုက်ကြတာ ဖြစ်ပြီး တက္ကသိုလ်ကလောင်ရှင်များအဖြစ် ထင်ပေါ်လာခဲ့ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ တက္ကသိုလ်ကို မောင်စွမ်းရည်၊ လေးမောင်နဲ့ ကြည်အောင်တို့က တနှစ်စောပြီး ရောက်ကြတာပါ။ တင်မိုးက တနှစ်နောက်ကျပါတယ်။ သူက ၁၉၅၇ မှ ရောက်တာပါ။ ကျွန်တော်တို့က ၁၉၅၆ က ရောက်ပြီး ကိုလေးကတော့ ၂နှစ် ၃နှစ်တောင် စောတယ်ထင်ပါတယ်။ စောရောက်သလို စောထွက်သွားတာဖြစ်လို့ ကျန်တဲ့ကလောင်ရှင်တွေနဲ့တော့ တွဲပြီး မလှုပ်ရှားလိုက်ရပါဘူး။

အင်းဝကလောင်ရှင် တစုနဲ့ မြင်းခြံကလောင်ရှင်တစုကို သေချာ စာရေးပြီး စာရင်းချကြည့်လိုက်တော့ ထူးထူးဆန်းဆန်း သုံးယောက်တတွဲစီ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ကို အရင်ရောက်သူ ရှေ့ထားပြီး ချရေးလိုက်တဲ့အခါ အောက်ပါအတိုင်း တန်းစီလို့ ရလာပါတယ်။

၁။ အင်းဝက - ကိုလေး၊ ကြည်အောင်၊ ညွှန့်အေး။

၂။ မြင်းခြံက - မောင်စွမ်းရည်၊ လေးမောင်၊ တင်မိုး။

အထက်ပါ ခြောက်ယောက်ထဲမှာ ကိုလေးက ၂နှစ် - ၃နှစ်စောပြီး တင်မိုးက ၁၉၅၄ - ၅၅ က ရောက်သတဲ့။ ကြည်အောင်၊ မောင်စွမ်းရည်၊ လေးမောင်တို့က ၁၉၅၆ မှာ ရောက်ပြီး မောင်သိန်းနိုင်နဲ့ တင်မိုးတို့က ၁၉၅၇ ခုနှစ်မှာ ရောက်ပါတယ်။ မောင်ပေါက်စည်၊ ဘုတလင်ချစ်လေး၊ အောင်သျှန်၊ တက္ကသိုလ် မောင်ထွန်းဝေ၊ မောင်သာနိုး၊ မုံရွာ မောင်တင်ရွှေတို့က ပိုစောတယ်။ ကိုလေး(အင်းဝဂုဏ်ရည်)တို့၊ ဇော်ဇော်အောင်တို့နဲ့ အတူလောက် ဖြစ်မှာပေါ့။ ကိုလေးရဲ့အဆိုကတော့ သူနဲ့ ဇော်ဇော်အောင်တို့ နှစ်ယောက်တည်း တွဲခဲ့ရသတဲ့။

အမျိုးသမီးကလောင်ရှင်များပါ တွဲကြည့်ချင်လို့ စာရင်းလုပ်ကြည့်တော့ နုနုရည်(အင်းဝ)ကို ချက်ခြင်း ပြေးမြင်မိတယ်။ မြင်းခြံဖက်ကတော့ ခင်ခင်ထူးကို ပြေးမြင်မိတယ်။

ခင်ခင်ထူးက နုနုရည်လိုပဲ ဇာတိဝတ္ထုနဲ့ အမျိုးသားစာပေဆု ရရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တက္ကသိုလ်ထွက်တော့ မဟုတ်ပေဘူး။ တွဲဖက်ကြည့်မည်ဆိုရင်တော့ ...

၁။ တင်မိုး၊ မောင်စွမ်းရည်၊ ခင်ခင်ထူးတို့က မြင်းခြံအတွဲ။

၂။ ကိုလေး၊ ကြည်အောင်၊ နုနုရည် တို့က အင်းဝအတွဲ။

အမျိုးသားတွေက ကဗျာသမားတွေချည်း ဖြစ်နေကြပြီး၊ အမျိုးသမီးတွေက ဝတ္ထုသမားတွေ ဖြစ်နေကြတာလဲ တူညီတိုက်ဆိုင်မှုတခုပါပဲ။ မြင်းခြံနဲ့ အင်းဝ သုံးယောက်စီ အမျိုးသားစာပေဆုတွေ ရကြပြီး အမျိုးသား နှစ်ယောက်စီက ကဗျာဆု၊ အမျိုးသမီးတယောက်စီက ဝတ္ထုဆု။ အမျိုးသားထဲက စကားပြေပုံပမာ ဆုရဖူးသူ ရှာကြည့်တော့ မန်းတက္ကသိုလ်ထဲမှာ မောင်သိန်းနိုင်(ဂုဏ်ထူး) တယောက်ပဲ တွေ့ရပါတယ်။

သူက ရုပ်သေးသမိုင်းလား၊ ဇာတ်သဘင်သမိုင်း မသိတော့ပါ။ ဆု ရဖူးခဲ့ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ကလောင်ရှင်အသင်းမှာ သူက အတွင်းရေးမှူး လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျနော်လဲ အတွင်းရေးမှူးပဲ လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ တင်မိုးက ဥက္ကဌနဲ့ ဒုဥက္ကဌ လုပ်တယ်လို့ မှတ်သားဖူးပါတယ်။ (မှားရင်လဲ ပြင်ကြပေတော့) ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ဘက်က ဆုရသူကို စဉ်းစားလို့မရပါ။ မရှိသေးတာ ဖြစ်မယ်။ သူတို့က (ကလောင်အသင်း) လို့ခေါ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့က ကလောင်ရှင် အသင်း တဲ့။ (ရှင်)တလုံး ပိုတယ် ဆိုပါတော့။ သူတို့အသင်းက စာအုပ် မထုတ်ကြဘူး။ ထုတ်ပြီး ဆုမရတာတွေလဲ ရှိပါတယ်။ မန်းတက္ကသိုလ်က ကဗျာစာအုပ်တွေချည်းသာ ထုတ်ခဲ့ကြတာပါ။ မောင်ပေါက်စည်၊ တက္ကသိုလ် မောင်ထွန်းဝေ၊ မောင်အောင်သျှန်၊ ကသာ ဝင်းကြွယ်၊ မောင်စန်းသော်တို့လဲ ကဗျာစာအုပ်တွေပဲ ထုတ်ခဲ့ကြတာပါ။ (၅ အုပ် ဆုမရခဲ့ပါ။ ဆုရတာလဲ ၅ အုပ်ပါ။) ဆုရသူများကတော့ ဒေါက်တာထွန်းရွှေ၊ လူထုဒေါ်အမာ၊ တက္ကသိုလ် ကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးကိုလေးတို့လို လူကြီးပိုင်းကလဲ ဆု ရခဲ့ကြဖူးပါတယ်။ ဆရာတော် ရွှေကိုင်းသား ကတော့ တက္ကသိုလ်က မဟုတ်ပါ။ လူထုဦးလှလဲ တက္ကသိုလ်က မဟုတ်ပါ။ သူတို့နှစ်ဦးက ရန်ကုန် ကြီးပွားရေး မဂ္ဂဇင်း (၁၉၃၀ တဝိုက်)က အတူ တွဲခဲ့ကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကဗျာဆု ရကြသူတွေက မန်းတက္ကသိုလ် ကလောင်ရှင်အသင်းကချည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျောင်းသားကလောင်ရှင်တွေပဲ ဦးစီးပြီး ကဗျာစာအုပ်လေးတွေကို ထုတ်ဝေခဲ့ကြတာပါ။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ ခေတ်စမ်းစာပေခေတ်မှာလဲ တက္ကသိုလ်ကပဲ ထုတ်ဝေခဲ့တာဖြစ်ပေမဲ့ ဦးဆောင်သူက ပါဠိပါမောက္ခ ဆရာကြီး ဦးဖေမောင်တင် ဖြစ်ပါတယ်။ မန်းတက္ကသိုလ်ကလောင်ရှင်အသင်းစာစဉ်အဖြစ် ထုတ်ခဲ့ကြတဲ့ ကဗျာစာအုပ်ကလေးတွေက တကယ်တော့ ကျောင်းသားကဗျာဆရာတွေက ကိုယ့်ငွေနဲ့ကိုယ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ကြတာပါ။

ကလောင်ရှင်အသင်းက ပထမဆုံး ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ စာအုပ်က ကြည်အောင်နဲ့ မောင်စွမ်းရည် နှစ်ယောက်တွဲ "စိတြ"ကဗျာစာအုပ်ကလေးပါ။ တဂိုးရာပြည့်အဖြစ် ထုတ်ဝေခဲ့ကြတာပါ။ (၁၉၆၀)ခုနှစ်မှာ ထုတ်ဝေခဲ့ကြပါတယ်။ နောက်တော့ တင်မိုး၊ ကြည်အောင်၊ မောင်စွမ်းရည်၊ ကိုလေး(အင်းဝဂုဏ်ရည်)၊ ဘုတလင်ချစ်လေးတို့က ကဗျာများကို အစဉ်လိုက် တနှစ်ပြီးတနှစ် ထုတ်ဝေခဲ့ရာမှာ အားလုံး အမျိုးသားစာပေဆု ရကြပါတယ်။ ကြားဖေါက်ပြီး တင်မိုး၊ အောင်သန်းဌေး၊ မောင်မျိုးမြတ်၊ မုံရွာ ဝင်းဖေတို့က ကလေးကဗျာဆု၊ ပ၊ ဒု၊တ စသည် ရခဲ့ကြပါတယ်။ ၂၀၁၆ မှာတော့ သစ်ရာကောက် မောင်တင်စိုးက ကဗျာ အမျိုးသားစာပေဆုကို ရခဲ့ပြန်ပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မှာ ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညွှန့်နဲ့ စာရေးဆရာ ဦးသန်းကိုကလဲ တသက်တာစာပေဆု ခြီးမြှင့်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ကဗျာ ဆုကတော့ တင်မိုးက တင်စိုးထိ ခြောက်ယောက်လုံးဟာ မန်းတက္ကသိုလ်ထွက်များချည်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ ပထမ ၅ယောက်က ဆက်တိုက်ရခဲ့ကြတာပါ။ ဝတ္ထုဆု ရသူတွေပါ လူစုခွဲလိုက် အင်းဝ သုံးယောက်နဲ့၊ မြင်းခြံ သုံးယောက်၊ သုံးယောက်တတွဲ ဖြစ်လာပါတယ်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ဖြစ်လာပုံကို တွေ့ရလို့ ဒီဆောင်းပါးကို ကောက်ရေးလိုက်မိတာပါ။

ဆရာဇော်ဂျီ အမိန့်ရှိဖူးသလို ပြောရရင်တော့ သူတို့စာအုပ်တွေ နောက်ထပ်ထုတ်ကြရင်လဲ နောက်ထပ် - ဆု ရကြဦးမှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကို ဆရာတို့က အကြောင်းရှာပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ ထပ်ပြီး ဖေါ်ပြရရင် စာဖတ်သူများ မျက်စိနောက်မှာစိုးလို့ မရေးတော့ပါ။ သိချင်ရင်တော့ နောက်ကြောင်းပြန်ရှာပြီး ဖတ်ကြပေတော့။

မောင်စွမ်းရည် ၂၀၂၃၊ ဩဂုတ်၊ ၂၉ ရက်

ဒေါ်မြရီ

အသက်(၉၈)နှစ်

California ပြည်နယ်၊ San Francisco Daly City နေ (ဦးခင်မောင်ဆွေ)(ချောက်- အေဝမ်းစတိုး)၏ချစ်လှစွာသောဇနီး၊ ဦးထွန်းရွှေ-ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ၊ ဦးခင်မောင်ကြီး - ဒေါ်ခင်ခင်စန်း ၊ Dr.ကြည်ဝင်း-Dr.သင်းသင်းရီ(Rosanna Chow)ဦးမောင်စိန်-ဒေါ်မို့မို့ရီ၊ ဦးခင်မောင်အေး-ဒေါ်လီခင်၊ ဦးခင်မောင်လေး-ဒေါ်နွယ်ဇင်အေး၊ ဦးခင်မောင်ထွေး-ဒေါ်ခင်မာဝင်း၊ ဦးစိုးမင်း-ဒေါ်နှင်းနှင်းရီ၊ ဦးထွန်းလင်း-ဒေါ်ဇင်ပြုံးရီတို့၏ချစ်လှစွာသောကျေးဇူးရှင် မွေးမိခင်ကြီး၊ မြေး ၂၆ ယောက်၊ မြစ်၂၀ယောက်တို့၏ချစ်လှစွာသော ဖွားဖွားကြီး ဒေါ်မြရီသည် စက်တင်ဘာ၁၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဒေသစံတော်ချိန် ည ၉:၄၀ နာရီတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိသွားခဲ့ကြောင်း ရပ်ဝေးရပ်နီး ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတို့အားအသိပေးအပ်ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူ ဒေါ်မြရီ၏ ဈာပနအခမ်းအနားနှင့် ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်အား ဂူသွင်းသင်္ဂြိုဟ်ခြင်းအစီအစဉ် ကို အောက်တိုဘာ၃၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မနက်၉နာရီမှ၁၁နာရီထိ Cypress Lawn - Olive Chapel တွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပန်းချီဆရာ ဓာတ်ပုံဆရာ

စစ်ငြိမ်းအေး(ခ)ဦးစိန်အေး

(၁၉၆၅–၂၀၂၃)

စစ်ငြိမ်းအေး ကို အဖ ဦးထွန်းဖေ၊ အမိ ဒေါ်သန်းဆွေတို့က ၁၉၅၆ ခု၊ ဧပြီ ၂၄ ရက်နေ့ ပုဂံ ညောင်ဦးမြို့နယ်၊ မအူပင်တွင် မွေးဖွားသည်။ အမည်ရင်းက ဦးစိန်အေး ဖြစ်သည်။ ဆရာမြသန်းတင့်၏ စစ်နှင့်ငြိမ်းချမ်းရေး ဝတ္ထုကိုဖတ်ပြီး " စစ်ငြိမ်းအေး" ဟုအမည်ခံယူခဲ့သည်။

၁၉၇၁ ခုနှစ်တွင် မန္တလေး ပန်းချီပန်တျာကျောင်းသို့ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး၊ ကျောင်းပြီးခဲ့သည်။မန္တလေး မှ ဆရာ ဦးအေးကျော်နှင့် ဆရာ ဦးခင်မောင်တို့ထံမှ ပန်းချီပညာကို လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့ သည်။ ၁၉၇၇ မှာ "စစ်ငြိမ်းအေး" စီးပွားရေး ပန်းချီလုပ်ငန်းကို တည်ထောင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး၊ စီးပွားရေး ပန်းချီခေတ် တခေတ်ဆန်းစေခဲ့သူ ဖြစ်သည်။မန္တလေးတိုင်း၊ တိုင်းသမ၏ ပန်းရိုးမ ပြကွဒိန်များတွင် သူ၏ လက်ရာများ ဖေါ်ပြပါရှိသည်။ ၁၉၈၀ နဲ့ ၁၉၈၈ မတိုင်မီ ကြားကာလမှာ အထူး အောင်မြင်ခဲ့ပြီး၊ နာမည်ကြီး ကြော်ငြာမှန်သမျှ စစ်ငြိမ်းအေး၏ လက်ရာနဲ့ မကင်းခဲ့ပေ။

၁၉၈၈ ခုနှစ်၊ ရှစ်လေးလုံး ပြည်သူ့အရေးတော်ပုံတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ခဲ့ပြီး၊ ရှစ်လေးလုံး အရေးတော်ပုံ ကာလအတွင်း မန္တလေးမှာ ဖွဲ့စည်းခဲ့တဲ့ "ဂဠုန်နီ" သံဃာအဖွဲ့၏ အာဘော် "ဂဠုန်နီ သတင်းစာ"ကို စာရေးဆရာ မြတ်ထက်နှင့်အတူ ဦးစီးထုတ်ဝေခဲ့သည်။၁၉၈၈ ခု၊စက်တင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့မှာ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းပြီး နောက်အိန္ဒိယ-မြန်မာ နယ်စပ်သို့ ထွက်ခွာ၍အိန္ဒိယနိုင်ငံ မဏိပူရ နှင့် မီဇိုပြည်နယ်တို့တွင် လှည့်လည် နေထိုင်ခဲ့ခဲ့သည်။ ထို့နောက် United States သို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချသည်။ စစ်ငြိမ်းအေးသည် ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၃၁ သောကြာညတွင် Coloradoပြည်နယ်၊ Trinidad မြို့၊ United States တွင် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သည်။

ကောင်းလန်းမှန် **ဂွတ်ဂွတ်**

အသီးအရွက်ဖျော်ရည်များ

မျက်စိမညောင်း-အမြင်ကောင်း

မျက်စိညောင်းတတ်သူတွေ၊ အမြင်အားကောင်းလိုသူတွေ အတွက်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးကြီး	၁ လုံး
မုန်လာဥနီ	၈၀ ဂရမ်
ပျားရည်	အနည်းငယ်

ခရမ်းချဉ်သီးကိုအတုံးငယ်တုံးပါ၊မုန်လာဥနီကိုလည်း အခွံနွှာပြီးအတုံးငယ်တုံးပါ ယင်းတို့အားလုံးကို အရည်ညှစ် စက်ဖြင့် အရည်ညှစ်ပါ။ ထိုအရည်ထဲ ပျားရည်ခတ်ပြီး သမစွာမွှေကာသောက်သုံးပါ။ သည်ဖျော်ရည်မှာ ဗီတာမင်အေနဲ့ ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာပါလို့ ခန္ဓာကိုယ်ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်တာ သက်သာ စေတယ်၊ အသားအရေကောင်းမွန်လှပစေတယ်၊ မျက်စိအညောင်းအညာ သက်သာစေပါတယ်။

ပန်းသီး	၁ လုံး
မုန်လာဥနီ	၈၀ ဂရမ်
သံပရာရည်	စားပွဲဇွန်း တစ်ဇွန်း
ပျားရည်	အနည်းငယ်

ပန်းသီးနဲ့ မုန်လာဥနီကို အခွံနွှာပြီး အတုံးငယ်တုံးကာ အရည်ညှစ်စက်ဖြင့် အရည်ညှစ်ယူပါ။ သံပရာရည်နဲ့ ပျားရည်ကိုလောင်းထည့်ပြီး သမစွာမွှေကာ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဖျော်ရည်မှာ ဗီတာမင်အေ၊ စီထရစ် အက်ဆစ်၊ မာလစ်အက်ဆစ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ အမြင်အားကို ကောင်းစေပါတယ်၊ ကိုယ်ခံအားတက်စေပါတယ်။

မောပန်းပင်ပန်း-ပြေပြီးလန်း

မောပန်းနွမ်းနယ်တာပြေစေဖို့အတွက်ပါ။

စတော်ဘယ်ရီ	၁၀ လုံး
စပျစ်သီး	၁၅ လုံး
နို့ချဉ်	၂၀၀ စီစီ
ပျားရည်	အနည်းငယ်

စတော်ဘယ်ရီနဲ့ စပျစ်သီးကို စင်အောင်ဆေးပြီး သစ်သီးဖျော်စက်ထဲထည့်ပါ၊ နို့ချဉ်နဲ့ပျားရည်လောင်းထည့်ကာ သမအောင် ညက်ညက်မွှေပြီးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

စတော်ဘယ်ရီနဲ့ စပျစ်သီးတို့မှာ ဗီတာမင် ကြွယ်ဝစွာပါတယ်၊ စပျစ်သီးရဲ့အခွံနဲ့ အစေ့မှာ ဓာတ်စုလွတ် ရှင်းပေး နိုင်တဲ့အစွမ်း သတ္တိတရှိတယ်၊ သည်ဖျော်ရည်ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားတက်စေပါတယ်၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် ကို အားပေးတယ်၊ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေစေတယ် အသားအရေရင့်ရော်မှုတုံ့နှေးစေတယ်။

စပျစ်သီး	၂၀ လုံး
သခွားမွှေး	၁ စိတ်
နွားနို့	၂၀၀ စီစီ

သခွားမွှေးကိုအခွံနွှာပြီးစပျစ်သီးရေစင်အောင်ဆေးထားတာနဲ့အတူ သစ်သီးဖျော်ရည်ထဲထဲ့ကာ နွားနို့လောင်း ထည့်ပြီး ညက်ညက်မွှေကာ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

သည်ဖျော်ရည်မှာ သကြားဓာတ်အမျိုးမျိုး ကြွယ်ဝစွာပါလို့ ခွန်အားကိုအလျင်အမြန်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါတယ်၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အားပေးပြီး မောပန်းနွမ်းနယ်မှုပြေပျောက်စေပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်သက်သာ-ဝမ်းမှန်လာ

ဝမ်းချုပ်သက်သာဖို့အတွက်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးငယ်	၁၀ လုံး
နွားနို့	၂၀၀ စီစီ
သံပရာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပျားရည်	အနည်းငယ်

ခရမ်းသီးမှည့်ကိုရေစင်အောင်ဆေး အညှာခြွေပြီး နွားနို့ သံပရာရည်တို့နဲ့အတူ သစ်သီးဖျော်ရည်စက်ထဲ ထည့်ကာမွှေပေးပြီး ပျားရည်လောင်းထည့်ကာ သမအောင် ထပ်မွှေလို့ သောက်သုံးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးဟာ ကိုယ်တွင်းက ဓာတ်စုလွတ်တွေ ရှင်းပေးတယ်၊ ကိုလက်စထရောကျစေတယ်၊ သွေးတိုးတာ ထိန်းပေးတယ်၊ အဆီကို ဖြိုခွဲပေးပြီး ဝမ်းချုပ်သက်သာစေပါတယ်။

ငှက်ပျောသီး	၁ လုံး
ကမ္ဘလာသီး(Sweet lime)	၁ လုံး
နို့ချဉ်	၂၀၀ စီစီ

ငှက်ပျောသီးနဲ့ ကမ္ဘလာသီးကို အခွံနွှာပြီး သင့်တော်တဲ့ အတုံးလေးတွေတုံးကာ သစ်သီးဖျော်ရည်စက်ထဲထည့်၊ ပြီးနောက် နို့ချဉ်လောင်းထည့်ပြီး သမအောင် ညက်ညက်မွှေကာ သောက်သုံးပေးပါ။

ငှက်ပျောသီးဟာ အူကိုရွှမ်းစိုစေပြီး ဝမ်းမှန်စေတယ်၊ ကမ္ဘလာသီးမှာ ပါတဲ့ အစာမျှင်ဓာတ်ကြောင့် ဝမ်းသွားဖို့ ပိုအားပေးပါတယ်။

Veterans Affairs Hospital, Palo Alto CA ဆေးသုတေသနပညာရှင် Dr.ခင်ငြိမ်းချမ်း

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ VA Palo Alto Health Care System, မှာ ဆေးသုတေသနပညာရှင်တဦးအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ ၊ ယခုနှစ် United States Burma Medical Associatio (Northern California) ရဲ့ဥက္ကဌတာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ Dr. ခင်ငြိမ်းချမ်းနဲ့အမေးအဖြေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ အစ်မ မြန်မာပြည်မှာ ဘယ်ကျောင်းတွေမှာ ပညာသင်ကြားခဲ့လဲ။

ကျမက အညာဒေသတခုဖြစ်တဲ့ မုံရွာမြို့မှာကြီးပြင်းခဲ့ပြီး ၂တန်းကနေ ၁၀တန်းအထိ မုံရွာမြို့မှာ ကျောင်းတက်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၀တန်းအောင်ပြီးတော့မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်မှာ ၂နှစ်တက်ခဲ့ပြီး 3rd MB မှာ ရန်ကုန်၊ ဆေး(၁)ကိုပြောင်းခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက ဖေဖေကရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းဆေးရုံအုပ်ကြီးအဖြစ်ပြောင်းရွှေ့တာဝန်ထမ်းဆောင်တော့ ကျမလဲ ဆေးတက္ကသိုလ်ကိုရန်ကုန်မှာပြောင်းတက်ခဲ့ရတာဖြစ်ပါတယ်။

၂။ US ကိုပြောင်းရွှေ့လာတဲ့အကြောင်းကို ပြောပြပါဦး။

ကျမဆေးကျောင်းပြီးတော့ အလုပ်သင်ဆရာဝန်ဆင်းပြီးတဲ့အခါမှာ ဖေဖေနဲ့အတူ သံလျင်မှာ ပရဟိတဆေး ခန်းလေးဖွင့်ခဲ့တယ်။ ဒီပရဟိတဆေးခန်းလေးဖွင့်ပြီး အစ်မတို့သားအဖနှစ်ယောက် ကျန်းမာရေးပညာပေးဟော ပြောပွဲတွေ အများကြီးလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ကျောင်းတွေကိုသွားပြီး ကျန်းမာရေးပညာရေးဟောပြောပွဲ တွေလဲလုပ်တယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေ၊ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းတွေမှာလဲ မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲတွေ လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးတာ တွေမှာလဲ ကျမတို့ကူညီခဲ့ကြတယ်။ တီဘီကုထုံးနဲ့ တီဘီဆေးတွေကို ဘယ်လိုသောက်မလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျမတို့ စစ်တမ်းတွေကောက်ခဲ့ကြတယ်။ အဲ့ဒီထဲကစပြီး ကျမက Public health နဲ့ သုတေသနကို ဝါသနာပါခဲ့တယ်။ ကျမရဲ့ Public health ဆရာမနဲ့ လားရှိုးကိုသွားပြီး ကုထုံးကုနည်းတွေဘယ်လိုလုပ်တယ်။ ဒေသစွဲတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကုထုံးကုနည်း အလေ့အကျင့်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့ကြတယ်ဆိုတာတွေကို Focus group discussion လုပ်ပြီး သွားမေးကြတယ်ပေါ့နော်။ တကယ်တော့ကျမက ကျောင်းပြီးတော့ UK မှာLondon School of Hygiene & Tropical Medicine မှာ Master ဘွဲ့တက်ဖို့ ပြင်ဆင်ပြီးသား။ ကျောင်းဝင်ခွင့်လဲရပြီးသား။ US ကိုလာဖို့အစီအစဉ်မရှိပေမယ့် ကံတရားကြောင့်ပဲပြောရမှာပေါ့နော်။ US ကိုလာဖြစ်ခဲ့တယ်။ US ရောက်တော့လဲ USMLE ဖြေခဲ့တယ်။ E စာမေးပွဲတွေအောင်ပြီး ECFMG certificate ရတော့ ကျမက US health care system ကို သိချင်တာရော၊ အလုပ်လုပ်ချင်တာရောကြောင့် အခုလုပ်နေတဲ့ VA hospital မှာပဲ Volunteer အနေနဲ့ ဝင်လုပ်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီတုန်းကတော့ Dr. Victor Froelicher နဲ့ Dr. Jonathan Myers ရဲ့ Research lab မှာ လုပ်ခဲ့တယ်။ ကျမအဲ့ဒီတုန်းက Volunteer စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်ဆိုပေမယ့် စေတနာအပြည့်နဲ့သေသေချာချာလုပ်ပေးခဲ့တယ်။ အလုပ်လာချိန်ကအစ စောစောလာတယ်။ အချိန်တိကျအောင်အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။ ၆လလောက်လဲကြာရော ကျမကို သူတို့က တကယ်အလုပ်ခန့်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီအချိန်ကစပြီး ကျမ ဆေးသုတေသနမှာပဲ အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။ သူတို့က ကျမရဲ့ကျေးဇူးရှင်ဆရာသမားတွေ။ Mentors တွေလဲဖြစ်သလို ဆေးသုတေသနနဲ့ပတ်သက်ပြီး အများကြီးသင်ပေးခဲ့တယ်။

၃။ အစ်မလုပ်ခဲ့တဲ့သုတေသနလုပ်ငန်းတွေမှာ အမှတ်တရဖြစ်ခဲ့ရော၊ ဂုဏ်ယူခဲ့ရာတွေနဲ့ အစ်မစိတ်အဝင်စားဆုံး Pro ject တွေကို ပြောပြပေးပါဦး။

ဆေးသုတေသနပညာရှင်တယောက်မှာ Academic achievement အတွက် Publication တွေ အရေးကြီးတယ်။ ကျမဆို တနှစ်ကိုနှစ်စောင်လောက်တော့ ထုတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားတယ်။ ခုချိန်ထိ ၁၀နှစ်ကျော်ကာလမှာ Paper တွေရေးတာ ၂၂ စောင်လောက်ရှိသွားပြီ။ Conference တွေ သွားတက်ပြီး Presentation တွေလုပ်ရတယ်။ ကျမ Presentation တွေလုပ်တာဆိုရင် Kidney (ကျောက်ကပ်) နဲ့ပတ်သက်ပြီး Exercise to prevent muscle loss and functional loss in elderly dialysis patients လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီကျောက်ကပ် နဲ့ပတ်သက်ပြီး Study မပြီးခင်နဲ့ပြီးတဲ့အထိ နှစ်တိုင်းပဲ ၄နှစ်ဆက်တိုက် ကျမရဲ့ Paper တွေကို Presentation လုပ်ဖို့အတွက် အရွေးခံရတယ်။ အခုလောလောဆယ်တော့ ကျမက VA Office of Academic Affiliation ကပေးတဲ့ Advance Research Felllowship ကိုတက်နေတယ်။ အခုဆိုရင်နှစ်နှစ်ရှိပါပြီ။ ဒီ Fellowship အတွက် ကျမက Polytrauma နဲ့ SCI (Patient with the spinal cord injury) တွေကို သုတေသနလုပ်ရပါတယ်။ Research တွေကတော့ ကျမအခုလုပ်နေတဲ့ SCI နဲ့ပတ်သက်တဲ့ Research ဆိုရင် Oral presentation အနေနဲ့ အရွေးခံရတယ်။ အရွေးခံရတော Asian American Spinal Injury Association Conference မှာ ကျမ တက်ရောက်ပြီး စာတမ်းဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဖတ်ခဲ့တဲ့ဒီစာတမ်းကိုအတွက် American Spinal Injury Association (ASIA) က 2023 Annual Conference မှာ ကျမကို 2023 Early Career Best Oral Presentation Award ချီးမြှင့်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် မြန်မာတယောက်အနေနဲ့ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ Conference ကို ကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ခဲ့ပြီး တော်တဲ့သူတွေအများကြီးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုအရွေးခံရတယ်ဆိုတော့ မြန်မာတယောက်အနေနဲ့ ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ဒါက ဒီနှစ်မှာ ဆုရခဲ့တာပေါ့နော်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်ကပဲ San Diego မှာ Ascip Conference ဆိုတဲ့ Academy of Spinal Cord Injury Professionals Conference မှာ ကျမစာတမ်းတခုဖတ်ခဲ့ပါသေးတယ်။

ကျမလုပ်တဲ့ Research က Clinical research ပေါ့နော်။ Clinical research ရဲ့ ဒီဇိုင်းအကြောင်းကို နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။ Research design မှာ Descriptive တွေရှိမယ်။ ပြီးတော့ Analytical ဆိုတာရှိမယ်။ Descriptive ဆိုတာကတော့ Case report တွေပေါ့။ Case တခုမှာ ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတာကို ပြောပြတဲ့ သဘောပါပဲ။ Analytical မှာကျတော့ Observational နဲ့ Experimental ရှိမယ်။ Observational မှာကျတော့ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကိုစောင့်ကြည့်တဲ့သဘောပါ။ ဥပမာ- ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတယောက်ကနောက်၁၀နှစ်ကြာရင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်မလားပေါ့။ Experimental ကျတော့ Interventional study တွေပေါ့။ စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်တာပေါ့။ ကျမအများဆုံးလုပ်တာကတော့ Observational study နဲ့ Clinical trial ဖြစ်တဲ့ Interventional study တွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်တာများတယ်။

ကျမလုပ်တဲ့ Project တွေကိုပြောရရင် ကျမကဘာတွေကိုအဓိကထားပြီးလုပ်သလဲဆိုတော့ Cardiopulmonary research နဲ့ Rehabilitation research ၂ခုပါ။ Cardiopulmonary research မှာက နှလုံးရောဂါရှိတဲ့သူတွေ၊ နှလုံးကြီးနေတဲ့ သူတွေ၊ နာတာရှည် Chronic disease ဖြစ်နေတဲ့သူတွေပေါ်မှာ သူ တို့ ရဲ့ နှ လုံး အ ဆု တ် အား ဘယ်လောက် တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်သလဲ။ ကောင်းသလဲဆိုတာကိုကြည့်တာပေါ့နော်။ ဘယ်လိုကြည့်သလဲဆိုတော့ Cardiopulmonary exercise testing လုပ်တယ်။ Cardiopulmonary exercise testing ဆိုတာက Peak VO2 လို့ခေါ်တဲ့ Oxygen consumption ကိုတိုင်းတာ။ လူတယောက်ရဲ့ နှလုံးအဆုတ်အားဘယ်လောက် ကောင်းလဲဆိုတာကို Treadmill ပေါ်မှာ exercise လုပ်ခိုင်းတယ်။ ပြီးရင် Oxygen consumption ကိုတိုင်းတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လဲ စက်ဘီးစီးခိုင်းပြီးတော့ Mask တပ်ခိုင်းပြီးတော့ Oxygen consumption ကိုတိုင်းတယ်။ အဲ့ဒီ Peak V02 Oxygen consumption ဟာဆိုရင် လူတယောက်ရဲ့ အဆုတ်နှလုံးကြံ့ခိုင်မှုအတွက် အကောင်းဆုံး၊ အသင့်လျော်ဆုံးနဲ့အတိကျဆုံးစံညွှန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒါကိုတိုင်းတာပြီး Primary outcome အနေနဲ့ ကြည့်တာများတယ်။ လူတယောက်အားကစားလုပ်တဲ့အခါမှာအသက်ရှူရတယ်။ အားကစားလုပ်တာအားထုတ်မှု များလာလေလေ အောက်ဆီဂျင်ကိုသုံးရတာများလာလေလေပဲ ဖြစ်ရမှာပေါ့နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် အဲ့ဒီလူကကျန်းမာတယ်။ဥပမာ-ဘယ်လောက်ပဲ အားကစားလုပ်လုပ် အောက်ဆီဂျင်သုံးတာကနည်းနေတယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ နှလုံးနဲ့အဆုတ်က ဒီလောက်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုမရှိဘူး။

၄။ ဆေးသုတေသနဟာ လူတွေအတွက် ဘယ်လိုအရေးကြီးလဲ။

ဆေးသုတေသနဟာ အရမ်းအရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍကပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ပြောစရာ

To Page 30

ဂဇက်ကဗျာ ၁

လှူပီသမှု

ငါတို့မှာ
ငါတို့မျက်ရည်နဲ့ ငါတို့

ငါတို့မှာ
ငါတို့လက်မောင်းသွေးနဲ့ ငါတို့

ကြေကွဲခွင့်
သေရဲခွင့်

ငါတို့ဟာ
ငါတို့ ပီသခွင့်

တောင်းဆိုစရာ မလို
အပန်စရာ မလို ။

ပြည့်ဇော်လင်း

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

မလိုချင်ဆုံး အလိုအပ်ဆုံး

ဘဝက ခါးလွန်းတော့
ဒုက္ခတွေက ချိုခဲ့တယ်
အချစ်က ခါးလွန်းတော့
အမုန်းတွေက ချိုခဲ့တယ်
နာကြည်းစရာတွေ များလွန်းတော့
အရက်တွေက ချိုခဲ့ တယ်
ဒီလိုနဲ့
အရက်သောက်တတ်ခဲ့တယ်
ဒီလိုနဲ့
အမုန်းတွေကိုချစ်တတ်လာတယ်
ဒီလိုနဲ့
ဒုက္ခတွေကို ကြိုက်တတ်လာတယ်
ခုတော့
နာကြည်းစရာတွေ လာပါ
နက်ရှိုင်းစွာ ခံစားချင်လို့
အမုန်းတွေလာပါ
ပိုပြီးချစ်တတ်ချင်လို့
ဒုက္ခတွေလာပါ
ဘဝကိုတည်ဆောက်ချင်လို့။

ဂျော်ဇူးသစ်

ငါ့ကိုထားခဲ့

ငါ့ကိုထားခဲ့
ပြေး.. ပြေး.. ပြေး..
မင်းတို့လွတ်ရာပြေး
ဆန္ဒပြပြည်သူတွေကို စစ်ခွေးတွေလိုက်ပစ်တန်းက။

ငါ့ကိုထားခဲ့
ဆုတ်.. ဆုတ်.. ဆုတ်..
မင်းတို့လွတ်ရာဆုတ်
အင်အားချင်းမမျှလို့ ရှေ့တလှမ်းတိုးဖို့
နောက်နှစ်လှမ်းဆုတ်ပေးရတန်းက။

ငါ့ကိုထားခဲ့
သွား.. သွား.. သွား
မင်းတို့လွတ်ရာသွား
တက်လာတဲ့စစ်ကားတန်းကို ငါကပစ်မယ်
တပ်စခန်းဟာ ရန်သူ့လက်တကမ်းမှာတန်းက။

"ငါ့ကိုထားခဲ့" တဲ့လား
ယမ်းငွေ့စွဲနေတဲ့ အမိန့်စကား
ပတ်ပတ်လည်မိုင်းတောင်ထားတဲ့
စစ်ခွေးတောင်ကုန်းပေါ် ငါတို့အလံတက်စိုက်ဖို့
သူ့ကိုထားခဲ့ခိုင်းတဲ့ သူ့ရဲ့ကောင်းကြီး
သူ့ရဲ့ဘော်ပီဒီအက်ဖ်တွေ ဘေးကင်းဖို့
သူ့အသက်ကို အပ်နှင်းသွားသူကြီး။

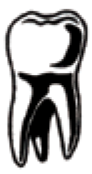
အခုတော့ -
ကျုပ်တို့ကိုထားခဲ့
ကျုပ်တို့စခန်းကိုထားခဲ့
ခင်ဗျားသွားလိုရာသွားနိုင်ပြီလို့
ခင်ဗျားရဲ့ဈာပနမှာ
ကျုပ်တို့ဘယ်လို ပြန်တမ်းစာထုတ်ရမလဲ ??

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

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

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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



Office Hours - By Appointment

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

Tel: (415) 399-1212

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

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

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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

Highland Transporter
Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving
လူ ၂၀ ဆောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများ ဆက်သွယ်ပါ။
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)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်...ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ
(၁) ဘဝဟေးကံစာတာဟောကိန်း၊
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစံကံစာတာဟောကိန်း- စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာများ စသည်တို့ကို သိရှိ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း-
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အခြေခံကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း-
☎: (929)928 6659 E-mail: victor.aung@gmail.com
(646) 944-3964 104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

ဂီတအနုပညာ နဲ့ မျိုးဆက်ကွာ ဟမှုကို ဖြည့်ယူခြင်းတွေ

ညိုခက်ကျော်

နိုင်ငံရေးနဲ့ အနုပညာဆိုတာဟာ Propaganda ဆိုတာကြီးကြားညှပ်စရာမလိုဘဲ နိုင်ငံရေးကိုလှစ်ကနဲ လှလှလပပနဲ့ အေးအေးဆေးဆေးဆက်စပ်လို့ရတယ်ဆိုတာကို ပြတဲ့ English သီချင်းတွေအများကြီးပဲ။ နိုင်ငံရေးကိုလှစ်ကနဲပြသွားတဲ့ အနုပညာမျိုးဆို ကိုယ်တိုင်အကြိုက်ဆုံးသီချင်းတပုဒ်ဖြစ်တဲ့ CCR (Creedence Clearwater Revival) အဖွဲ့သီဆိုတဲ့ Fortunate Son ကို ဥပမာပြချင်ပါတယ်။

It ain't me, it ain't me
I ain't no senator's son
It ain't me, it ain't me
I ain't no military son, Lord

English သီချင်းကြိုက်တဲ့၊ အနောက်တိုင်းရုပ်ရှင်ကြိုက်တဲ့၊ ကြည့်တဲ့ အသက်၅၀၊ ၆၀အထက်တွေ ဒီစာသားကို ကောင်းကောင်းသိကြမှာပါ။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာမွေးထားတဲ့ ရုပ်ရှင်ကြည့်၊ သီချင်းနားထောင်ဝါသနာပါတဲ့အသက်၁၄နှစ်၊ ၁၅နှစ်ကလေးတွေလဲ ဒီသီချင်းကို ကောင်းကောင်းသိတယ်။

ဗီယက်နမ်စစ်ပွဲကာလ US မှာ CCR ရဲ့ Fortunate Son သီချင်းက စစ်ထဲဝင်ရတာချင်းတူတူ အခွင့်ထူးခံတွေ ပလပ်လို့ရနေတဲ့ကိစ္စကို ရေးခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီသီချင်းဟာ အနုပညာပါဝါ ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုရင် အဲ့ဒီခေတ်ကနေ ကျမတို့ဆယ်တန်းအောင်ကာစမှာ Forrest Gump ဇာတ်ကားရဲ့ဇာတ်ဝင်ခန်းမှာ ဒီသီချင်းပါခဲ့တယ်။ တခါထဲကြည့်တာနဲ့တင် သီချင်းရော၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ဝင်ခန်းတွေရော တသက်စာမှတ်မိသွားခဲ့တာမှာ...၂၀၁၅ကာလ သမ္မတ Trump ရွေးကောက်ပွဲမဲဆွယ်ပွဲ Rallies တွေမှာ Fortunate Son ဟာ TV နဲ့ ရေဒီယိုတွေမှာ သူ့ရဲ့မဲဆွယ်ပွဲအဲ့ဒီကာလတွေက ကြားနေခဲ့ရတာ။ နောက်တော့ John Fogerty က Trump ဒီသီချင်းယူသုံးတာကို ရှုံ့ချတဲ့သတင်းတွေဖတ်ရ။ ကိုယ်တောင်မမွေးသေးတဲ့ ၁၉၆၉က ထွက်ခဲ့တဲ့ဒီသီချင်းဟာ ဒီနေ့ခေတ် ၁၄နှစ်၊ ၁၅နှစ်ကလေးတွေကြားမှာလဲ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ နာမည်ဆက်ကြီးတုန်းပဲ။ အဲ့ဒီအရွယ်အမေရိကန်ကလေးတွေ ဒီသီချင်းကို တညည်းညည်းရှိကြတယ်။ (မြန်မာသီချင်းတွေထဲမှာတော့ အဲ့ဒီ၁၃နှစ်၊ ၁၄နှစ်မြို့ပေါ်က ကလေးက ဝင်းဦးသီချင်းတွေ မိုက်လှချည့်ရဲ့လို့ တညည်းညည်း ရှိမယ်မထင်။) ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် ဆယ်ကျော်သက်တွေနဲ့ ကလေးတွေကြားနာမည်ကြီးတဲ့ Suicide Squad ရုပ်ရှင်တွဲတွေထဲမှာလဲ ဒီသီချင်းကို ထည့်သုံးခဲ့သေးတာကြောင့်ပဲ။ Fortunate Son ဟာ ဝါဒဖြန့်အနုပညာမဟုတ်ဘူး။

> **အနုပညာတို့၊ နိုင်ငံရေးအမြင်တို့ဆိုတာက ပေးသူက ပေးတိုင်း တဘက်က ရကြတဲ့အရာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ အဟောင်းအဆွေးတွေပိတ်နေတဲ့ဦးနှောက်အတွေးနဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်မျိုးတွေဆို ပေးနေလို့ပေးမှန်းတောင်သိကြတာမဟုတ်ဘူး။**

ဒါပေမယ့် ဖြစ်နေပျက်နေတဲ့ခေတ်နဲ့နိုင်ငံရေးအခြေအနေကို အနုပညာနဲ့လှလှပပပြခဲ့တယ်။ သူတို့အဲ့ဒီခေတ်ကို ကိုင်လှုပ်ခဲ့တာပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီဗီယက်နမ်စစ်ကာလမှာပဲ မရပ်ခဲ့ဘူး။ CCR က လူတွေ အဘိုးကြီးတွေဖြစ်ပြီး Tom Fogerty က သေတာကြာလှပြီ။ သို့ပေမယ့် သီချင်းက ခုထိမအိုဘူး။ ခေတ်အဆက်ဆက် လက်ဆင့်ကမ်းသူကကမ်းသလို ယူတဲ့သူတွေကလဲ ဝမ်းမြောက်လှစွာယူတယ်။ အနုပညာနာမည်တပ်ထားပေမယ့် ခေတ်နဲ့နိုင်ငံရေးဟာ လှပ်ကနဲလှပ်ကနဲ သီချင်းထဲကနေ မျိုးဆက်သစ်တွေရင်ထဲ ထည့်ထည့်ပေးသွားတယ်။

အနုပညာတို့၊ နိုင်ငံရေးအမြင်တို့ဆိုတာက ပေးသူကပေးတိုင်း တဘက်က ရကြတဲ့အရာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ အဟောင်းအဆွေးတွေပိတ်နေတဲ့ဦးနှောက်အတွေးနဲ့နှလုံးသားပိုင်ရှင်မျိုးတွေဆို ပေးနေလို့ပေးမှန်းတောင်သိကြတာမဟုတ်ဘူး။ အဲ့ဒီနှစ်ခုလုံးတွဲထားတဲ့အမြုတေလိုအရာကို ဒီနိုင်ငံကကလေးတွေ လိုလိုလားလားလက်ခံကြတာဟာ ဘာ့ကြောင့်လဲ။ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးနဲ့ ရှေ့ကလူကြီးဆိုသူတွေက နေရာတကာလိုက်မပိတ်သလို အသက်အရွယ်မျိုးစုံဟာ ဖွင့်ထားတဲ့နှလုံးသားတွေ ရှိကြလို့ပဲ။

ဒါ့ကြောင့် သူတို့ရဲ့အနုပညာဖန်တီးမှုဆိုတာဟာရော၊ နိုင်ငံရေးဆိုတာရောဟာ တခေတ်နဲ့တခေတ်အကူးမှာ ခြောက်ကပ်ကပ်ကြီး ဘယ်တော့မှမဖြစ်ဘူး။ Generation Gap မျိုးဆက်ကွာဟမှုကို ညှိ ပေးတဲ့ အနုပညာပစ္စည်းတွေဟာ သူတို့ Society မှာ အများကြီးပဲ။

အနုပညာပစ္စည်းတွေကို မတိမ်မြုပ်အောင်၊ မပျောက်ကွယ်အောင် တစ်ခေတ်ကနေနောက် တစ်ခေတ်ထိ သယ်ဆောင်ပေးတဲ့ အ မေရိကားရဲ့ များစွာသော နည်းလမ်းတွေထဲက တစ်ခုက နှစ် ပေါင်းများစွာကြာ ခဲ့တဲ့ သီချင်းတွေဟာ နောက်မျိုးဆက်တွေအထိ မူရင်းတေးသံရှင်ရဲ့ မူရင်းအဆိုနည်းနဲ့ ဖြစ်စေ၊ အသစ်ပြန်ဆိုသူများရဲ့ ပြန်ဆိုတေးနည်းနဲ့ဖြစ်စေ အမြဲသစ်လွင်လှပ နေ စေ တာပါပဲ။ Generation Gap (မျိုးဆက်ကွာဟမှု) ဆိုတာကိုလည်း လိုက်ညှိနိုင်သမျှ လိုက်ညှိလို့ရတဲ့အနေအထားမျိုးလည်း ဖြစ်စေတယ်။

က လေး ကြို က် ကား တွေ မှာ ကို Theme songs တွေအ နေနဲ့ ထည့်သုံးတဲ့သီချင်းတွေကို ဥပမာပြချင်ပါတယ်။ 1964 ခုနှစ်က Simon & Garfunkel ရဲ့ Sound of Silence ကို က လေး ကြိုက် Trolls ဇာတ်ကားထဲမှာ ထည့်သုံး တယ်။

1972 ခုနှစ်က ခေတ်စားခဲ့တဲ့ Looking Glass ရဲ့ Brandy (You're a fine girl), Queen ရဲ့ Bohemian Rhapsodyနဲ့ Don't stop me now, George Harrison ရဲ့ My Sweet Lord စတဲ့သီချင်းတွေ ကို မူရင်းအဆိုတွေ အတိုင်း Guardians of The Galaxy 2 မှာထည့်သုံးတယ်။

ယု တ် စွ အ ဆုံး Bee Gees ရဲ့ To Love Somebody ကို Television မှာ သတင်းကြည့်တုန်း မိနစ်၂၀ တစ်ခါ လောက်လာတဲ့ Facebook group ကြော်ငြာမှာ၊ Coca Cola ကြော်ငြာမှာ၊ ကျမတို့တက္ကသိုလ်တက်တုန်းက ကြည့်ခဲ့တဲ့ Amageddon ရဲ့ Theme Song ဖြစ်တဲ့ Aerosmith ရဲ့ I don't want to miss a thing ကို Heineken တယ်လီဗေးရှင်းကြော်ငြာမှာ ထည့်သုံးထားတယ်။ Bohemian Rhapsody ရုပ်ရှင်ထွက်လာတဲ့အခါမှာ Radio က နေ လွှင့်တာ ကြောင့် ရော၊ ရုပ်ရှင်က နေ သိတာက ရော "We are the Champions, my friends.." တို့ " Radio Gaga...Radio Gugu .." ဆိုတာတွေဟာ က လေးတွေ ပါးစပ်ဖျားမှာ ဆိုလို့ ကောင်းနေကြပြန်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်က လေးတွေ အကြိုက် Strangers things Netflix ဇာတ်လမ်းတွဲမှာ ၁၉၈၄ခုနှစ်က နာမည်ကြီး Never Ending Story သီချင်းကို ထည့်သုံးထားပြန်ရာမှာ ကလေးတွေ အသဲစွဲရပြန်တယ်။

ဒီလိုဆိုရင်ဖြင့် မူရင်းသီချင်းတွေကို မူရင်းဆိုသူရဲ့ သီဆိုပုံနဲ့အနီးစပ်ဆုံး ပြန်ဆိုမှုလက်ခံကြတာလား။ Version မတူညီစွာနဲ့ ပြန်ဆိုကြတာမျိုးကိုရော ပရိသတ်က ဘယ်လိုလက်ခံကြသလဲဆိုတာကို မေးစရာရှိပါ တယ်။.

To Page 21

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

အောက်တိုဘာ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း ငွေဝင်နှေးနေသောလ ဖြစ်သည်။ သားသမီးများအတွက် စိတ်အေးနေရသော်လည်း မထင်မှတ်သော သောကတွေ့မည်။ ဆွေမျိုးများ၏ သတင်းကောင်းများ ကြားသိမည်။ လင်ယောက်ျား ကျန်းမာရေး ညံ့မည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူ ဆုတောင်းပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ ဇနီးမယား၏ ကူညီမှုများစွာ ရရှိမည်။ အလုပ် မကောင်းပါ ။ ငွေကုန်ကျမှုများနေမည်။ မိမိကျန်းမာရေး ညံ့တတ်၍ သတိပြုနေထိုင်ပါ။ လင်ယောက်ျား၏ ကူညီမှုများစွာ ရရှိမည်။ သားသမီးများအတွက် ရန်ပေါ်တတ်သည်။ ယတြာ။ ဇီးသီးကပ်လှူ ဆုတောင်းပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ ငွေကုန်ရန်ကိစ္စများ တခုပြီးတခု ဖြစ်ပေါ်နေမည်။ လင်ယောကျာ်း၏ အထောက်အပံ့များစွာ ရရှိနေမည်။ ငွေများ လက်လွှန်ထားလျှင် ဆုံးရှုံးရတတ်သည်။ ယတြာ။ ငှက်စာကြွေး၍ ဒါနပြုပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ပြောင်းရွှေ့ရကိန်း ရှိနေသည်။ အလုပ်၌ ပြဿနာ ၂မျိုး၊ ၂ခါ ဖြစ်မည်။ ငွေလည်း ကုန်ကျသောလ ဖြစ်သည်။ ငွေချေးထားလျှင် ပြန်ရကိန်း မရှိပါ။ လင်ယောကျာ်းအတွက် ဝမ်းသာရသောလ ဖြစ်သည်။ အကူအညီများစွာ ရရှိမည်။ ယတြာ။ ဇီးယို တပုဂံ လှူဒါန်းပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်မှ ထွက်ရကိန်း ဖြစ်မည်။ ရန်ဖြစ်၍ ပြဿနာ ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်၏။ မမျှော်လင့်သော ငွေကြေးများ ဝင်လာမည်။ အထက်လူကြီး၏ ကူညီမှု ရမည်။ အမှုအခင်းဖြစ်လျှင် အနိုင်ရမည်။ ယတြာ။ ခွေးစါ ကြောင်စါ ကြွေးပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ ငွေကြေးကိစ္စ ကြီးကဲသူများ ကူညီ၍ အဆင်ပြေမည်။ အလုပ်ပြောင်း၊ နေရာပြောင်း ဖြစ်မည်။ လင်ယောကျာ်းဖြစ်သူနှင့် ပြဿနာဖြစ်၍ စိတ်ဝင်းကွဲမည်။ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ အတွင်းရန် သတိထားပါ။ သားသမီးများအတွက် စိတ်ချမ်းသာမည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ၅လုံး ကပ်လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ နေအိမ်ပြောင်းရွှေ့ရကိန်း ရှိသည်။ အိမ် မပြောင်းဖြစ်လျှင် အလုပ်ပြောင်းမည်။ ဝင်ငွေ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ အထောက်အကူ ရမည်။ ဝမ်းသာရမည်။ သားသမီးများအတွက် ဝမ်းသာရမည်။ ယတြာ။ သဘော်သီးကို ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ (သတိပြုရမည့် ပက္ခ)

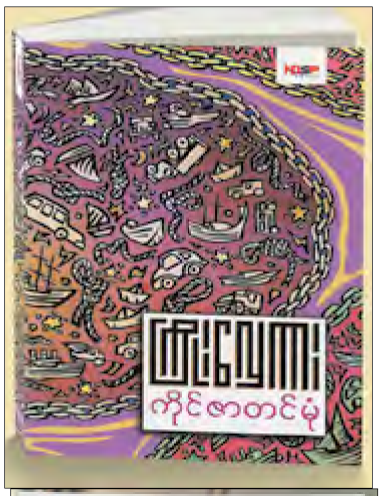
ပက္ခ ဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခ ဖြစ်စေခြင်း၊ အတိုက်အခံ ရန်ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း ဖြစ်၏။ မဟာဘုတ်ဂြိုလ်ခွင်တွင် ပက္ခဖြစ်စေသောဂြိုလ်တို့မှာ ဘင်္ဂနှင့် ဘင်္ဂအတွဲ၊ အဓိပတိဂြိုလ်နှင့် မရဏဂြိုလ်အတွဲ၊ အထွန်းဂြိုလ်နှင့် ဘုမ္မိဂြိုလ်အတွဲ၊ သိုက်ဂြိုလ်နှင့် ရာဇဂြိုလ်အတွဲတို့သည် ပက္ခတွဲများ ဖြစ်ကြ၏။ ဂြိုလ် နံ နှစ်ခု အပြန်အလှန် အတွဲပြုနေလျှင်လည်း ပက္ခ မည်၏။

အဆိုပါ ဂြိုလ်တွဲများကိုကြည့်၍ နာမည်ပက္ခ မိခြင်း၊ ဂြိုလ်စီး ပက္ခ မိခြင်း၊ သက်ရောက်ဂြိုလ် ပက္ခ မိခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေးဂြိုလ် ပက္ခမိခြင်း၊ ဇနီးမောင်နှံတို့၏ နေ့နံပက္ခ မိခြင်းဟူ၍ ပက္ခမိခြင်း အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ နာမည်ဂြိုလ် ပက္ခမိလျှင် ဂုဏ်သတင်းညှိုးနွမ်းခြင်း၊ နာမည်ပျက်၍ မကောင်းသတင်း ကျော်ဇောခြင်း၊ အတိုက်အခံ ရန်ပေါ်၍ ပြဿနာဖြစ်ခြင်း၊ အလုပ်ထိခိုက်ခြင်း၊ အချုပ်အနှောင် ထောင်ကျတတ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ အိမ်ထောင်ရေး ဂြိုလ်ပက္ခ မိလျှင် အိမ်ထောင်ရေး၌ ရန်ပေါ်စေ၏။ အိမ်ထောင် ကွဲကွာစေတတ်၏။

ဘုမ္မိဂြိုလ်စီး ကျရောက်နေသော နှစ်ကာလများအတွင်း ပက္ခဂြိုလ်များပါ ငြိစွန်းနေပါက စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေးတို့ကို အလွန်ထိခိုက် ဒုက္ခပေးတတ်ပေ၏။ ပက္ခမိနေသော ဂြိုလ် နံ ၂ခုသည် ဂြိုလ်စီးကာလ၌ ဖြစ်စေ၊ သက်ရောက်ကာလ၌ ဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခပေးတတ်၏။ ဂြိုလ်စီးသက်ရောက် ဂြိုလ်တို့သည် မိတ်ဂြိုလ်ဖြစ်နေလျှင် သက်သာတတ်သော်လည်း ရန်ဂြိုလ်လည်း ဖြစ်မည်၊ ဘုမ္မိဂြိုလ်လည်း ဖြစ်နေမည်၊ ကိစ္စဂြိုလ်၊ မရဏဂြိုလ်လည်း ကပ်နေမည်ဆိုပါက ကျန်းမာရေး အထူးညံ့နေယုံမက ထိခိုက်မှု ဘေးအန္တရာယ်များလည်း ကြုံတွေ့ကြရ၍ အသက်ကိုပင် ထိခိုက်တတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ပက္ခ ကျရောက်စေတတ်သော ဂြိုလ်တွဲများကို သတိပြုနိုင်၊ ရှောင်ရှားနိုင်ကြပြီး မိမိတို့၌ မှည့်ခေါ်ထားသော နာမည်တို့ကိုပါ ပက္ခမိခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ကြစေရန် ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။

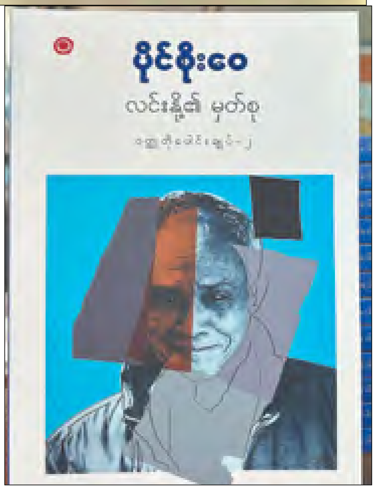
ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဇဧက်စာအုပ်စင်



ကြိုးလေ့ကား- ကိုင်ဇာတင်မုံ

ကွယ်လွန်သွားခဲ့သော တေးရေး၊ တေးဆို၊ ဂီတပညာရှင် ကိုင်ဇာတင်မုံ သူမကွယ်လွန်ခင်နှစ်ပေါင်းများစွာထဲက ရေးသားခဲ့သော စာအုပ်ဖြစ်ပြီး အတွေးအခေါ်သစ်များပါဝင်သော ဂီတကိုဖန်တီးခဲ့သူ ကိုင်ဇာတင်မုံ၏ပရိသတ်များ ဝယ်သိမ်းသင့်သော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ အမှာစာကို မင်းခက်ရဲ၊ အံ့ဘွယ်ဇင်၊ ရဲငွေစိုးတို့က ရေးသားထားပြီး စာမျက်နှာ ၁၇၀ ပါဝင်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၉၀၀၀ကျပ်ဖြစ်ပြီး ငါတို့စာပေက စက်တင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။



ပိုင်စိုးဝေ ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် -၂ - ပိုင်စိုးဝေ

ကဗျာဆရာ၊ စာရေးဆရာပိုင်စိုးဝေ၏ ဝတ္ထုတိုကောင်းများကို စုစည်းထုတ်ဝေထားခြင်းဖြစ်ပြီး ပထမအကြိမ်ထုတ် လင်းနို့၏ မှတ်စု စာအုပ်မှာ နောက်ထပ်ဝတ္ထုများထပ်မံဖြည့်စွက် ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို ဝေချစ်ကိုကဖန်တီးထားပြီး နှစ်ကာလများစာပေက ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၈၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဖြည့်ရန်ကျန်သော ဆက်ထုံးများ - ဂျူလီယာမြင့်သိန်း

ရှေ့ဖြစ်ဟောသူ စာရေးဆရာမ ဂျူလီယာမြင့်သိန်းက ဓာတ်ခွဲခန်းကိုဇာတ်လမ်းတည်ပြီး ဆရာဝန်မတဦးနှင့်အမျိုးသမီးတဦးကို ဇာတ်ကောင်ဖန်တီးကာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပရလောကသတင်းစကားနှင့် ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်များကို ရေးသားထားသော ဝတ္ထုစာအုပ်ဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာ ၂၀၈မျက်နှာပါဝင်ပြီး ပန်းဆက်လမ်းစာပေက စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။

ဇဧက်ကဗျာ ၂

"အရိပ်"

လီလီပန်းတွေကို
မင်းက တယုတယကိုင်ရင်း
ကြက်ဥတွေလို ကွဲရန်မှာစိုးတယ်လို့
ပါးစပ်ကဖျစ်တောက်ဖျစ်တောက်ရေရွတ်
ခြင်းတောင်းထဲကောက်ထည့်နေတယ်
နောက်တော့
ယုန်မွေးလေးတွေရဖို့
ယုန်လေးတွေသတ်ခဲ့သေးသလားလို့
မင်းကိုယ်ပေါ်က ယုန်မွေးအကျီလေးပြန်ကြည့်ရင်း
ငါ့ကို မေးနေသေးတယ်
ငါက မင်းအမေးထဲနစ်ဝင်ရင်း
လမ်းတစ်လျှောက်ကိုပြန်ငေးကြည့်နေမိတယ်
ပထမကမ္ဘာစစ်
ဒုတိယကမ္ဘာစစ်
ပြည်ပစစ်
ပြည်တွင်းစစ်
ပဲလှော်ကြားကဆားတွေ
ကျွဲနှစ်ကောင်ကြားကမြေစာမြက်တွေထဲ
ငါဟာ တောကြောင်ပါကွာ
ယုန်ရဲ့အသည်းကိုစားဖို့ ယုန်မွေးလေးတွေမင်းဝတ်ဖို့
အတ္တကိုကြိုးကျစ်ပြီး
ငါ မင်းဆီပြန်လာတာလေလို့ဖြေတော့
တခစ်ခစ်နဲ့မင်းရယ်ရင်း
ကြက်ဥတွေလို လီလီပန်းတွေကွဲပြဲရန်မှာ ရှင်မကြောက်ဘူးလားလို့
မင်းအကြည့်စူးစူးနဲ့ ငါ့ကိုနာကျင်အက်ကွဲစွာမေးခွန်းထုတ်နေတော့တာ
ငါ့မှာ ငါ့အရိပ်မည်းမည်းထဲ
ခေါင်းဖြတ်ခံရတော့မယ့် မျောက်တစ်ကောင်လို
ဒိုက်ဒိုက်တုန်အောင်ကြောက်လို့ရယ်။ ။

နိုင်မင်းညို မြစ်ခြေ

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.

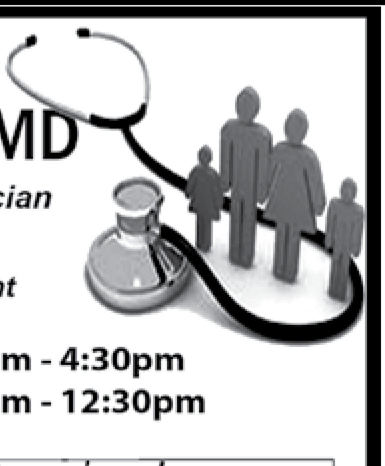
We provide an astounding wealth of information to our Community

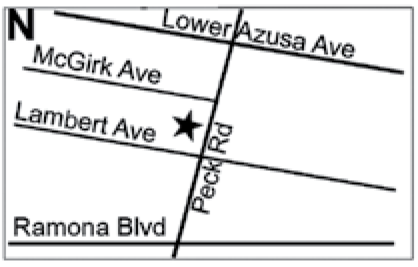
ဤသတင်းစာတွင်ပါဝင်သောကြော်ငြာများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ(Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖေါ်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။

ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း
Matthew K M Kaw, MD
Internal Medicine & Family Physician
Tran Vo, PA-C
Family Practice Physician Assistant

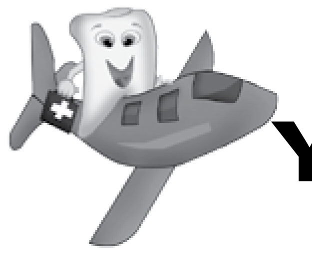
Monday to Friday - 8:30am - 4:30pm
Saturday - 9:00am - 12:30pm

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





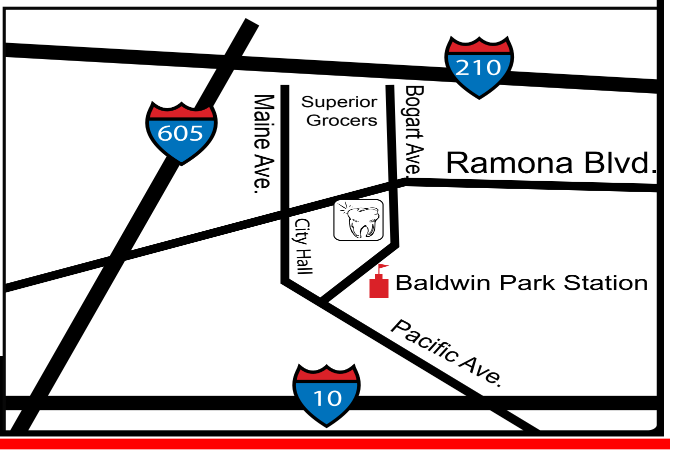
WIN DENTAL
Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry
Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通 曉 國 台 粵 英 語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795



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

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 စျေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။
Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut
☎650 515 5130, 650 515 5215
https://www.facebook.com/Foods
https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဆရာဝန့်ကုသချက်

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ရပ် ခံစားနေရတယ်။ ဒါ့ ကြောင့် တစ်နေ့ ဆရာဝန်ဆီသွားပြတယ်။ သူမပြဿနာအား ဆရာဝန်ကိုပြောပြ တယ်။

ဆရာဝန်ကပြောတယ်။ 'ခင်ဗျား ကိုယ် ဝန်ရှိနေပြီ' ။

အမျိုးသမီးထိတ်လန့်ပြီး ဆေးရုံပြင်ဘက်ထွက်ပြေးသွားတယ်။ တခြားဆရာဝန်က အဲဒီဆရာဝန်ကိုပြော တယ်။ 'ခင်ဗျား သူ့ကိုဘာပြောလိုက်တာလဲ၊ သူမ ၆၉နှစ်ရှိနေပြီ၊ ကိုယ်ဝန်ဘယ်လိုရှိ နိုင်မှာလဲ '

ဆရာဝန်ပြန်ပြောလိုက်တာက

' ဟုတ်ပါတယ်၊ အဲဒီလိုပြောလိုက်လို့ သူ ကြို့ထိုးနေတာ ရပ်သွားပြီလေ ' တဲ့ ။

မနေ့ကစားတာပါ

ကျနော်အလုပ်လုပ်တဲ့ စားသောက်ဆိုင် မှာ တခါတရံ အချိုပွဲအတွက် မုန့်တွေပို နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ အလုပ်သမား တွေကို ခွဲဝေပေးတတ်တယ်။ တစ်ခါ တော့ ကျနော့်သားနဲ့သမီးအတွက် ချိစ် ကိတ် ၂ခု ကျနော် အိမ်ယူလာတယ်။

အဲ ဒီညနေမှာ သမီးကချိစ်ကိတ်တစ်ခုစား တယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာ ကျန်ချိစ်ကိတ်ကို တီဗီကြည့်ရင်း သူမစားနေတာကို အစ်ကိုဖြစ်သူတွေ့သွားတယ်။

'ငါ့ကိတ်ကို နင်စားနေတာလား '

သူမ ချိုသာစွာပြန်ဖြေလိုက်တာက 'အို မဟုတ်ပါဘူး ၊ အစ်ကို့ချိစ်ကိတ်ကို ညီမလေး မနေ့က စားလိုက်တာပါ' တဲ့။

ယောက္ခမကြီးရဲ့စေတနာ

ဆူပါမားကက်တစ်ခုမှာ ကျမကားကိုရပ် လိုက်တယ်။ ကျမရဲ့သားမက်အကြိုက် စဗျစ်သီးခြောက်နဲ့မလိုင်ချဉ်ဆမ်းထားတဲ့ အဆာသွပ်မုန့်ဝယ်ဖို့ပါ။ မုန့်ဘူးပေါ်မှာ ကပ်ထားတဲ့တန်ဖိုးက၁၅ဒ်။ လက်ဆောင် ပေးဖို့ဆိုရင် စျေးပေါနေတယ်လို့ ကျမ ထင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် တန်ဖိုးကိုဖျက်ဖို့ ကောင်တာနောက်က လူကြီးဆီ မာကာ တစ်ချောင်း ကျမတောင်းလိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖျက်လို့မရဘူး ။ မှင်ရောင်ရဲ့ အောက်က တန်ဖိုးကို အတိုင်းသားမြင် နေရတယ်။

'ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကျနော်သိ တယ်- ဒါဆိုရင် အဲဒါကို ဖုံးထားနိုင်ပြီ ပေါ့ '

လူကြီးက ပြောပြောဆိုဆိုနဲ့စတစ် ကာ တစ်ခုကို စျေးနှုန်းစာရွက်ပေါ် မြုန်း ကနဲ ကပ်ရိုက်လိုက်တယ်။ စတစ်ကာ ပေါ်မှာ ရေးထားတာက ' ၂.၉၈ဒ်-တစ်ရက်ခံ ' တဲ့။ ။

အဖွားနဲ့လက်မှတ်စစ်

တခါက အဖွားကြီးတစ်ယောက် သူမ သားနဲ့အတူတူ ဘတ်စ်ကားပေါ်တက် တယ်။ ဘတ်စ်ကားမထွက်ခင် သားဖြစ် သူ ကားပေါ်ကပြန်ဆင်းသွာတယ်။ သူ့ အမေကို မှတ်တိုင် အိတ်စ်(X) ရောက်ရင် သတိထားဖို့မှာခဲ့တယ်။ ၂မိနစ်လောက်ကြာပြီးနောက် အဖွားကြီး ကလူသွားလမ်းဘက်လျှောက်သွားပြီး အိတ်စ်မှတ်တိုင်ရောက်ပြီလားလို့ လက် မှတ်စစ် ကိုမေးတယ်။ လက်မှတ်စစ်က မရောက်သေးဘူးလို့ ပြောတယ်။ အဲဒီနောက် အဖွားကြီး က Xမှတ်တိုင်မ ရောက်သေးဘူးလားလို့ ခဏခဏမေး တယ်။ လက်မှတ်စစ်ဒေါသထွက် လာပြီး အော်ပြောတယ်။

' အဖွားကြီး-ခင်ဗျား နေရာမှာပြန်သွားထိုင်၊အဲဒီမှတ်တိုင် ရောက်ရင် ခင်ဗျားကိုပြောမယ် '။

ဒီတကြိမ်မှာတော့ လက်မှတ်စစ်က 'အဖွားရယ်-တကယ့်ကိုဆောရီးပါ၊လွန် ခဲ့တဲ့ ၁နာရီက Xမှတ်တိုင်ကိုကျော်ခဲ့ပါပြီ အဖွားအတွက် အဲဒီမှတ်တိုင်ကို ပြန် မောင်းပေးပါ့မယ်' ။

ဒါကြောင့်အဖွား သူမထိုင်ခုံမှာ ၂နာရီ လောက် ထိုင်နေရပြီးမှ လက်မှတ်စစ်ဆီ ပြန်သွားပြီး ထပ်မေးပြန်တယ်။ ဘတ်စ်ကားဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လမ်း ကြောင်းအတိုင်း ၁နာရီကြာမောင်းပြန် တယ်။ X မှတ်တိုင်ရောက်တော့ လက် မှတ်စစ်ကအဖွားကို

' ခင်ဗျားရဲ့ X မှတ် တိုင် ရောက်ပါပြီခင်ဗျား ' လို့ပြောတယ်။ အဖွားကြီးက သူ့ပိုက်ဆံအိတ်ထဲက ဆေး ပြားတစ်ပြားထုတ်ပြီး ရေနဲ့သောက်ချ လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ လက်မှတ်စစ်ကို ရှေ့ဆက်မောင်းဖို့ပြောတယ်။ ဆက်ပြော လိုက်သေးတာက

'အဖွားသားက X မှတ်တိုင်ရောက်ရင် ဆေးသောက်ဖို့ ပြောထားလို့ပါကွယ်' ။

အဖွား ဟက်ဟက်ပက်ပက်ရီတယ်။ လက်မှတ်စစ်ထိတ်လန့်သွားတယ်။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Sept 22 ။ မြန်မာ၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နဲ့ ဒေသတွင်းကလိုအပ်နေတဲ့ပြည်သူတွေအတွက် အမေရိကန်က လူသားချင်းစာနာကူညီမှု နောက်ထပ် ဒေါ်လာ ၁၁၆ သန်းထောက်ပံ့မယ့်ထဲမှာ ဒေါ်လာ ၇၄ သန်းကိုတော့ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်တွေနဲ့ သူတို့ကိုအကူအညီပေးထားတဲ့ ဒေသခံလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ထောက်ပံ့ပေးမယ်လို့ အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဌာနက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အထွေထွေညီလာခံကနေ စက်တင်ဘာလ ၅ ရက်နေ့က Credential Committee နိုင်ငံကိုယ်စားပြုကိုယ်စားလှယ်စိစစ်ရေး ကော်မတီကို ခန့်အပ်ဖွဲ့ခဲ့ပေမယ့် ကော်မတီအစည်းအဝေးမထိုင်နိုင်လို့ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းဟာ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာသံအမတ်ကြီးအဖြစ် ဆက်ရှိနေမယ်လို့ ကုလ အရာရှိတဦးကို ကိုးကားပြီး RFA သတင်းဌာနက ရေးသားပါတယ်။

Sept 21 ။ အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဌာန အရှေ့အာရှနဲ့ ပစိဖိတ်ရေးရာဗျူရို လက်ထောက်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Daniel Kritenbrink နဲ့ NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်ဦးဆောင်တဲ့ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့တို့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

မိတ်ဆွေများကို ရန်သူမလုပ်ရေးမူ သတ်မှတ်ထားရမည်ဟု NUG ယာယီသမ္မတ ဒူဝါလရှီးလက ပြည်ထောင်စုအစိုးရနှင့် ပြည်နယ်/ ဖက်ဒရယ်ယူနစ်များအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကော်မရှင် အစည်းအဝေး (၂ / ၂၀၂၃) ၌ ပြောပါတယ်။

Sept 20 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ နိုင်ငံခြားသားတွေ အများအပြား ကွန်ဒိုတိုက်ခန်းတွေ ဈေးကြီးပေး ဝယ်ယူနေထိုင်နေကြရာမှာ မြန်မာပြည်သားတွေလည်း ၂၀၂၃၊ ၆ လအတွင်း ဘတ်သန်းပေါင်း ၁,၂၇၄ သန်းဖိုး ဝယ်ယူခဲ့ကြောင်း BTimesမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး-ကေအန်ယူဟာ နိုင်ငံရဲ့ တောင်ပိုင်းဒေသကြီးကို ခြေကုတ် မြဲမြဲ ယူထားနိုင်တဲ့ လူမျိုးစုတော်လှန်ရေး အဖွဲ့အစည်းကြီး တခုဖြစ်သလို နွေဦးတော်လှန် ရေးအတွက် အထူးအလေးထားရမယ့် အဖွဲ့အစည်းကြီးတခုဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ယာယီသမ္မတ ဒူဝါလရှီးလက ပြောပါတယ်။

ကချင်ပြည်နယ်နဲ့ နိုင်ငံအရှေ့တောင်ပိုင်း (ကရင်၊ ကယား၊ ပဲခူးတိုင်းအရှေ့ခြမ်း)မှာ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ဝင်ရောက်ကူညီခွင့်အတွက် ကန့်သတ်ချက်တွေ ပိုတိုးလာတာကြောင့် အကူအညီ လိုအပ်သူတွေဆီကို အရေးပါတဲ့ အကူအညီတွေ ပေးအပ်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးမှူးရုံး(UNOCHA)က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Sept 19 ။ မြန်မာပြည်တွင်းမှာ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ နိုင်ငံခြားငွေ လဲလှယ်ခွင့်လိုင်စင်ရ ကုမ္ပဏီ Money Changer (၁၂၃) ခုကို လိုင်စင်ပိတ်သိမ်းလိုက်ကြောင်း စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်က ကြေညာပါတယ်။ ကုမ္ပဏီလိုင်စင်တွေ ပိတ်သိမ်းပြီးနောက် ဗဟိုဘဏ်မှာ ဒေါ်လာ ၂၁၀၀ ဈေးရှိပြီး လက်ရှိ ပြင်ပဒေါ်လာဈေးကွက်မှာ US တဒေါ်လာကို ၃၅၀၀ နဲ့ ၃၆၀၀ ကြား ပေါက်ဈေးရှိနေပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက နိုင်ငံခြားငွေ ကိုင်ဆောင်၊ ရောင်းဝယ်မှုတွေကို ပိုမိုတင်းကျပ်ထားပြီး နိုင်ငံခြားငွေလဲကောင်တာတွေကို လိုင်စင်ပိတ်သိမ်း အရေးယူတာတွေလည်း မကြာခဏ လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ စကစရဲ့ အဖမ်းအဆီးကို စိုးရိမ်ပြီး တရားဝင် ငွေလဲကောင်တာ အများစုဟာ အရောင်းအဝယ် မပြုလုပ်ဘဲ ပိတ်ထားကြရတဲ့ အခြေအနေထိ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

Sept 18 ။ ကချင်ပြည်နယ်၊ ချီဖွေမြို့နယ် ပန်ဝါဒေသမှာ Rare Earth ဆိုတဲ့ မြေရှားသတ္တု တူးဖော်တာတွေကို စစ်ကောင်စီရဲ့ တာဝန်ရှိသူတွေ စစ်ဆေးမယ်ဆိုတဲ့ သတင်းကြောင့် စက်တင်ဘာ ပထမပတ်ကနေ စပြီး လုပ်ငန်းတွေရပ်ထားကြတယ်လို့ အလုပ်သမားတွေနဲ့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ၂နှစ်ကျော်အတွင်းမှာ မြန်မာပြည်ကနေ ချိုင်းနားပြည်ကို တင်သွင်းခဲ့တဲ့ မြေရှားသတ္တုတန်ဖိုး US ဒေါ်လာ သန်း ၉ ရာ နီးပါး ရှိခဲ့ကြောင်း ချိုင်းနား အကောက်အခွန်ဌာနရဲ့ စာရင်းတွေအရ သိရပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်းရှိ သာကေတ၊ မြောက်ဥက္ကလာ၊ လှိုင်သာယာနဲ့ ရွှေပြည်သာ၊ သဃ်န်းကျွန်းနဲ့ တိုက်ကြီးမြို့နယ်မှာ မှတ်ပုံတင်တခုကို ၅ သောင်းမှ ၅ သိန်းအထိ ပေးပြီး လုပ်နေရကြောင်း သွားရောက်လုပ်ကိုင်နေသူတွေက ပြောပါတယ်။ တိုက်ကြီးမြို့နယ်မှာ မှတ်ပုံတင်အသစ်ပြုလုပ်တာနဲ့ ပျောက်ပျက်မိတ္တူလျှောက်ထားရာမှာ မှတ်ပုံတင် တခုကို ၂ သိန်းမှ ၄ သိန်းအထိ ပေးရတယ်လို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Sept 17 ။ နေပြည်တော်က စစ်ကောင်စီရဲ့ ဇေယျာ လေတပ်စခန်းကို ဒရုန်းနဲ့ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း အဲဒီဒေသမှာလှုပ်ရှားနေတဲ့ PDF တပ်ဖွဲ့တဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ ကျားသံလုံးစစ်ကြောင်းက သတင်းထုတ်ပါတယ်။ စက်တင်ဘာ ၁၅ ရက် ညနေ ၃ နာရီခွဲက တိုက်ခိုက်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး စကစတပ်တွေ လုံခြုံရေးတင်းကျပ်ထားတဲ့ကြားက လေတပ်စခန်းအနီးနားထိ သွားရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖျက်အားပြင်း မိုင်း ၂လုံးနဲ့ စစ်လေယာဉ်တွေထားတဲ့ Aircraft Hanger တွေပေါ် ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း PDF ကထုတ်ပြန်တာပါ။

၂၀၂၃၊ ဇန်နဝါရီကနေ ဇူလိုင်လအထိ ပထမ ၇ လအတွင်း မြန်မာပြည်ကို နိုင်ငံခြား ခရီးသွားဧည့်သည် စုစုပေါင်း ၆၀၉,၆၉၀ ဦး ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး မနှစ် ကာလတူက ဝင်ရောက်ခဲ့တဲ့ ခရီးသွားဧည့်သည် ၁၀၄,၃၃၇ ဦးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ယခုနှစ်မှာ ပြည်ပခရီးသွားဦးရေ ၅၀၀,၀၀၀ ကျော် ပိုမိုတိုးတက်လာခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီ ဟိုတယ်နဲ့ ခရီးသွားလာရေး ဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Sept 16 ။ မြန်မာကို နျူကလီးယား အဆင့်မြင့်နည်းပညာ အသုံးပြုနိုင်ရေး လေ့ကျင့်ပေးဖို့ နန်နင်းမြို့မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ အာဆီယံ-ချိုင်းနား နျူကလီးယားနည်းပညာ ငြိမ်းချမ်းစွာ အသုံးပြုခြင်းဖိုရမ်မှာ ချိုင်းနားနိုင်ငံဆိုင်ရာ မြန်မာသံအမတ် ဦးတင်မောင်ဆွေက ချိုင်းနား အစိုးရကို တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာ ပြောင်း တင်ပို့မှုကို ထိုင်းနိုင်ငံကပိတ်လိုက်ပြီးနောက် ပြောင်းဈေး ဆက်တိုက် ဈေးကျ ဆင်းလာကြောင်း သိရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ နှစ်စဉ် ပြောင်းတန်ချိန် ၃ သန်းနီးပါးထွက်ရှိပြီး ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းက အများဆုံး ထွက်ပါတယ်။

Sept 15 ။ ရုရှားရဲ့ အိမ်နီးချင်းဖြစ်တဲ့ ဘယ်လာရုစ်နိုင်ငံမှာ မြန်မာစစ်ကောင်စီရဲ့ ကောင်စစ်ဝန်ချုပ်ရုံးကို တိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်လိုက်ကြောင်း ၂ နိုင်ငံလုံးက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဘယ်လာရုစ်နိုင်ငံဟာ မြန်မာစစ်ကောင်စီရဲ့ အာဏာသိမ်းမှုကို ရှုတ်ချဖို့ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ အဆိုကို မထောက်ခံဘဲ ဆန့်ကျင်မဲ ပေးခဲ့တဲ့နိုင်ငံဖြစ်ပါတယ်။

တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါးတွေကို အဓိက ဖြတ်သန်းသယ်ယူ၊ ထုတ်လုပ်တဲ့ ထိပ်ဆုံး နိုင်ငံတွေ စာရင်းမှာ မြန်မာပြည်ပါဝင်ကြောင်း US သမ္မတ အိမ်ဖြူတော်က သတင်းထုတ်ပါတယ်။ ၂၀၂၄ ဘဏ္ဍာနှစ်အတွက် မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြတ်သန်းသယ်ယူတဲ့၊ တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါးထုတ်လုပ်တဲ့ အဓိကနိုင်ငံတွေစာရင်းကို US သမ္မတက US နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနဆီပေးပို့တဲ့ စာချွန်လွှာမှတ်တမ်းမှာ အရင်နှစ်တွေတုန်းကလိုပဲ ဆက်လက် သတ်မှတ် ဖော်ပြတာပါ။

Sept 14 ။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ကျန်းမာရေး တစုံတရာ ချို့ယွင်းမှုသာမက အသက်အန္တရာယ်ပါ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပေါ်လာပါက စစ်ကောင်စီမှာ တာဝန်အလုံးစုံရှိကြောင်း အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)ပါတီက ကြေညာပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ကုန်ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်မှုနဲ့ ငွေကြေးဖေါင်းပွမှု ထိန်းချုပ်ရေး စစ်ကောင်စီဘက်က တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ဆောင်ရွက်နေချိန်မှာပဲ စားအုန်းဆီ အကြီးအကျယ် ပြတ်လတ်နေတဲ့အတွက် ရန်ကုန်မြို့နေရာတချို့မှာ လူတယောက်ကို ဆီ ၅၀ ကျပ်သားနှုန်းနဲ့ ရောင်းချပေးနေရအကြောင်း ရန်ကုန်မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Sept 13 ။ နေအိမ်တွေ မီးရှို့ဖျက်ဆီးခံလိုက်ရတဲ့ စစ်ကိုင်းတိုင်းထဲက စစ်ရှောင်ပြည်သူတွေအတွက် အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ယာယီတဲ ၁၀၈ လုံး အခုလထဲမှာ ဆောက်လုပ်ပံ့ပိုးပေးခဲ့ကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ပြီး မြို့နယ်နေရာတွေကိုတော့ မဖော်ပြထားဘဲ လုံခြုံမှုရှိတဲ့နေရာတွေမှာ ဆောက်လုပ်ပေးခဲ့တာလို့ပဲ ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်က ထုတ်လုပ်တဲ့ သကြားတွေကို ဝယ်ယူဖို့ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံက ကမ်းလှမ်းထားကြောင်း ကြံစိုက်ပျိုးရေးနဲ့ သကြားထုတ်လုပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။ မြန်မာပြည်တွင်းမှာ တနှစ်ကို သကြားတန်ချိန် ၄ သိန်းခွဲကျော် ထွက်ရှိပြီး ပြည်တွင်းစားသုံးပြီး ပိုလျှံတဲ့သကြားကို ဗီယက်နမ်၊ ဖိလစ်ပိုင်နဲ့ ချိုင်းနားတို့ကို တင်ပို့နေတာပါ။

Sept 12 ။ ပြည်ပအဝယ်ရှိနေသလို ပြည်တွင်းဝယ်လိုအားလည်း တိုးလာတာကြောင့် ကြက်သွန်နီနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ဈေးနှုန်းတွေ ပြန်လည်မြင့်တက်လာပါတယ်။ မြန်မာတပြည်လုံး အတိုင်းအတာအနေနဲ့ တနှစ်ကို ကြက်သွန်နီ ပိဿာချိန် သိန်း ၆၀၀ ခန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ပိဿာချိန် သိန်း ၅၀ ခန့် စားသုံးကြောင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ စားသုံးသူရေးရာဦးစီးဌာန အချက်အလက်တွေအရ သိရပါတယ်။

ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ကိုယ်စားပြုကော်မတီ(CRPH)က ၂၀၂၃ ဇန်နဝါရီကနေ ဩဂုတ်လအထိ ၈လ အတွင်း အကြမ်းမဖက် အာဏာဖီဆန်ရေးလှုပ်ရှားမှု(CDM)မှာ ပါဝင်သူ ၁,၆၀၀ ကျော်ကို ကူညီထောက်ပံ့နိုင်ခဲ့ကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Sept 11 ။ မြန်မာစစ်ကောင်စီက ချိုင်းနားပြည်ဆိုင်ရာ မြန်မာသံအမတ်ကို မြောက်ကိုရီးယားဆိုင်ရာ မြန်မာသံအမတ် ပူးတွဲခန့်အပ်ကြောင်း ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ ရုရှားနိုင်ငံကို မြောက်ကိုရီးယားခေါင်းဆောင် ရောက်နေချိန်မှာပဲ ဒီလို သံအမတ်ခန့်အပ်တာဟာ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင်အနေနဲ့ မြန်မာပြည်ကို မြောက်ကိုရီးယားလိုဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နေတာလို့ ဒီမိုကရေစီအရေး ဆောင်ရွက်နေသူတွေက သုံးသပ်ဝေဖန်ကြပါတယ်။

စစ်ကောင်စီပိုင် မြန်မာဘီယာ၊ အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်အပြင် Mytel ဆင်းကတ်တွေပါ ဆိုင်ပေါ်တင်ရောင်းချဖို့ စစ်ကောင်စီတပ်ဘက်က ဖိအားပေးလာတာကြောင့် ဆိုင်ပေါ်မှာ ပြန်တင်ရောင်းနေရကြောင်း အရက်ဘီယာ ရောင်းချခွင့်ရထားတဲ့ အေးဂျင့်ဆိုင်တချို့နဲ့ ဈေးဆိုင်ပိုင်ရှင်တွေက ပြောပါတယ်။ စစ်ကောင်စီတပ် ထုတ်ကုန်တွေကို ပြည်သူအများစုက သပိတ်မှောက်ထားကြတာပါ။

Sept 10 ။ ပထမအင်းဝ၊ ညောင်ရမ်း၊ အမရပူရ၊ ကုန်းဘောင် ခေတ်လေးခေတ်၊ မင်းဆက် လေးဆက်နဲ့ ၁၄ ရာစုကနေ ၁၈ ရာစုအထိ နှစ်ပေါင်း ၄၀၀ ကျော် မင်းနေပြည်တော်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရှေးအမွေအနှစ် အင်းဝမြို့ဟောင်းဟာ လူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အန္တရာယ်တွေအပြင်၊ တည်ရှိရာနေရာရဲ့ ရေမြေ၊ အနေအထားအရ သဘာဝဘေးကြောင့်ပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးရမယ့် အန္တရာယ်ရှိနေပါတယ်။

ရုရှားနဲ့ မြန်မာပြည်ကြား ခရီးသွားလာရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ ကိစ္စအပါအဝင် ၂နိုင်ငံ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး သဘောတူစာချုပ်တွေကို လက်မှတ်ထိုးသွားဖို့ရှိကြောင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာချာလီသန်းက ပြောပါတယ်။

Sept 09 ။ မြန်မာပြည်ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၂ အတွင်း ကမ္ဘာတဝန်း ပညာရေးကဏ္ဍ တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့ ထိပ်ဆုံးနိုင်ငံတွေထဲမှာ ပါဝင်နေကြောင်း နိုင်ငံတကာပညာရေးစောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့ Global Coalition to Protect Education from Attack(GCPEA)ရဲ့ နောက်ဆုံးထုတ်ပြန်တဲ့ အချက်အလက်တွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ပြည်ပရောက် မြန်မာအလုပ်သမားတွေရတဲ့ အခြေခံလစာငွေရဲ့ ၂၅ ％ ကို လစဉ် ဒါမှမဟုတ် ၃လ တကြိမ် စစ်ကောင်စီ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ငွေလွှဲလုပ်ငန်းတွေမှာ ဘဏ်စာရင်းဖွင့်ပြီးမှ မိသားစုဆီ ငွေလွှဲပြောင်းပေးပို့ရမယ်လို့ စကစရဲ့ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနက ဒီလဆန်းမှာ သတ်မှတ်ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ ထုတ်ပြန်ချက်အတိုင်း မလိုက်နာရင် နောက်တကြိမ် ပြည်ပထွက်ခွာခွင့် ၃နှစ် ပိတ်ခံရမယ်လို့ သတိပေးထားပြီး ဒီညွှန်ကြားချက်ကြောင့် စိုးရိမ်နေသူတွေထဲမှာ မြန်မာသင်္ဘောသားတွေလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

Sept 08 ။ စစ်ကောင်စီအတွင်းမှာ ရာထူး၊ တာဝန် အပြောင်းအလဲများနေတာဟာ ဖွဲ့စည်းပုံပျက်နေတာ ဖြစ်ပြီး တပ်ဖွဲ့ဝင်အင်အား တနေ့တခြား လျော့နည်းလာနေတာကြောင့် စစ်တပ်က အရေးယူထုတ်ပယ်ထားသူတွေ၊ အငြိမ်းစားယူထားသူတွေကို ငွေကြေးနဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ မက်လုံးပေးပြီး တာဝန်ပြန်လည်ထမ်းဆောင်ဖို့ စည်းရုံးနေကြောင်း CDM

To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း ဗိုလ်ကြီး ထက်မြတ်က ပြောပါတယ်။

၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ၊ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်မှာ ပုဂ္ဂလိက သတင်းဌာနတွေ ဖြစ်တဲ့ Myanmar Now၊ Mizzima၊ 7 Day၊ DVB၊ The 74 Media၊ Delta News Agency၊ ရန်ကုန်ခေတ်သစ်မီဒီယာ၊ မြစ်ကြီးနား သတင်းဂျာနယ်၊ တာချီလိတ် သတင်းအေဂျင်စီ စတဲ့ ပုဂ္ဂလိက သတင်းမီဒီယာ ၉ ခုကို လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ခွင့်လိုင်စင် ပိတ်သိမ်းခဲ့ပါတယ်။ တချို့ပြည်ပကို ပြောင်းရွှေ့ လုပ်ကိုင်ကြတာနဲ့ ရပ်နားသွားကြတာတွေကြောင့် ကြေးမုံ၊ မြန်မာ့အလင်း၊ စစ်တပ်ပိုင် မြဝတီ သတင်းစာ၊ Eleven သတင်းစာ၊ စံတော်ချိန် သတင်းစာနဲ့ အခြားဂျာနယ်တချို့သာ ဆက်လက် ထုတ်ဝေနေပါတယ်။

Sept 07 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့စပါးကျီလို့ တင်စားရတဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းက လယ်သမားအများစုဟာ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုနဲ့ ရွှေခရုအပါအဝင် သီးနှံဖျက်ပိုးမွှား အန္တရာယ် မြင့်တက်လာတဲ့အပြင် ကုန်ဈေးနှုန်း၊ စက်သုံးဆီဈေး ကြီးမြင့်မှုတွေကြောင့် ဆန်ကြမ်း ၁ပြည် ၃၅၀၀ ကျပ်ကိုတောင် ဝယ်စားဖို့ ခက်ခဲနေပြီး ဆလပ်ကြီးလို့ခေါ်တဲ့ ဆန်ကွဲကိုသာ စားနေကြရပါတယ်။

သစ်အလွန်အကျွံ ထုတ်ယူမှု အပါအဝင် ခေတ်ဆက်ဆက် နိုင်ငံ့ဝင်ငွေအတွက် သစ်ထုတ်ရောင်းစားခဲ့လို့ နိုင်ငံတဝန်း သစ်တောဖုံးလွှမ်းမှုဟာ ၄၂ ％ ခန့်ထိ ကျဆင်းကြောင်း စကစဥက္ကဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က မိုးရာသီသစ်ပင်စိုက်ပွဲမှာ ပြောပါတယ်။

နိုင်ငံတဝန်း ခုခံတွန်းလှန်စစ်ဟာ ၂နှစ်အတွင်း တိုက်ပွဲပေါင်း ၉,၉၀၀ ကြိမ်ခန့် ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး စစ်ရေးဗျူဟာမှာလည်း ခံစစ်ကနေ အကြိုထိုးစစ်ကာလကို ကူးပြောင်းနိုင်ခဲ့ကြောင်း တိုက်ပွဲပေါင်း ၁သောင်းနီးပါးအတွင်းမှာ စစ်ကောင်စီတပ်သား ၃သောင်းခန့်ကို ချေမှုန်းနိုင်ခဲ့ကြောင်းNUG ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ဒီနေ့ထုတ်ပြန်တဲ့ ခုခံစစ် ၂နှစ်ပြည့် အစီအရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

Sept 06 ။ အာဏာသိမ်းပြီး ၂နှစ်ခွဲအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်က လေကြောင်းနဲ့ ဖုံးကြဲ တိုက်ခိုက်တဲ့အပြင် မီးရှို့လို့ ပျက်စီးတဲ့အထဲမှာ ဘာသာရေး အဆောက်အအုံ ၂ရာနီးပါး ရှိပြီလို့ ဒေသခံပြည်သူတွေ၊ ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်တွေ၊ လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့တွေရဲ့ ပြောပြချက်နဲ့ RFA က သတင်းဖော်ပြပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဟာ အောင်ဘာလေသိန်းဆုထီနဲ့ အောင်ဘာလေအွန်လိုင်းသိန်းဆုထီ ဆိုပြီး အောက်တိုဘာလ ၁ ရက်နေ့ကစပြီး ၁လ ၂ကြိမ် သီးခြားစီ ခွဲဖွင့်ပေးသွားမယ်လို့ ပြည်တွင်းအခွန်များဦးစီးဌာန အောင်ဘာလေသိန်းဆု ဌာနခွဲက ထုတ်ပြန်ကြေညာထားပါတယ်။

Sept 05 ။ ထောင်ဒဏ် ၂၇ နှစ် ချမှတ်ခံထားရတဲ့ အသက် ၇၈ နှစ်အရွယ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ အခုရက်ပိုင်းမှာ သွားဖုံးရောင်ရောဂါနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ သွားကိုက်ဝေဒနာ ခံစားနေရပေမဲ့ နေပြည်တော် အချုပ်ထောင် ဆရာဝန်ကသာ လာရောက်စစ်ဆေးပေးခဲ့ပြီး ပြင်ပ သွားဆရာဝန်နဲ့ ကုသခွင့်ရဖို့ ကြန့်ကြာနေကြောင်း အကျဉ်းထောင်နဲ့ နီးစပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်မှာ ထွက်ပြေးခိုလှုံနေတဲ့ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်တွေထဲက လူပေါင်း ၇ထောင်ကို ယခုနှစ်အတွင်း ပြန်လည်လက်ခံသွားမှာဖြစ်ပြီး လာမဲ့ မိုးရာသီအကုန်မှာ လက်ခံရေးအစီအစဉ်ကို စတင်မယ်လို့ စစ်ကောင်စီက ကြေညာပါတယ်။

Sept 04 ။ တနင်္သာရီတိုင်း၊ မြို့နယ် အဝင်အထွက်လမ်း၊ တံတားတွေမှာ ည ၈ နာရီကနေ မနက် ၄ နာရီအထိ လူနာတင်ယာဉ်တွေ ဖြတ်သန်းသွားလာခွင့် စစ်တပ်က ကန့်သတ်တားမြစ်တာတွေလုပ်လာကြောင်း ဒေသခံတွေနဲ့ လူမှုကူညီရေးအသင်းတွေက ပြောပါတယ်။

ပုဂံမှာရှိတဲ့ ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်စာရင်းဝင်ဘုရားတွေဟာ တနှစ်ထက်တနှစ် ပိုမိုပျက်စီး ယိုယွင်းလာပြီးသဘာဝဘေးအန္တရာယ်တခုတည်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ စနစ်ကျမှန်ကန်တဲ့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု အားနည်းလို့ ရှေးဟောင်းဘုရားတွေ ရေရှည်မခံတော့တာလို့ ပုဂံဒေသခံတဦးက ပြောကြပါတယ်။ ပုဂံဒေသဟာ ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၊ ပညာရေးသိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ - ယူနက်စကို(UNESCO)ရဲ့ ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်စာရင်း ဝင်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 03 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ကလေးမြို့နယ်မှာ ဧရာမင်း အမျိုးအစား ဆန်၁ တင်းခွဲ ၁အိတ်ကို ၁သိန်းကျော်အထိ ဈေးပေါက်နေပြီး တချို့နေရာတွေမှာ ဆန်ပြတ်နေလို့ ငွေရှိရင်တောင် ဝယ်လို့မရတဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်နေပါတယ်။ စစ်ဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက် စားနပ်ရိက္ခာ ပြတ်လပ်မှု အခက်အခဲ ပိုဆိုးလာနေကြောင်း ဒေသခံ စစ်ဘေးဒုက္ခသည်တွေနဲ့ ကူညီပေးနေသူတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်းက စားအုန်းဆီ ရောင်းဝယ်တဲ့ လက်လီဆိုင်တွေဟာ စစ်ကောင်စီ ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်ညွှန်းဈေး(၁ ပိဿာ ၄၅၂၄ ကျပ်)ဝန်းကျင်နဲ့ ဝယ်ယူလို့ မရတာကြောင့် ပြန်လည်ရောင်းချနိုင်ခြင်း မရှိကြောင်း စားအုန်းဆီရောင်းဝယ်သူတွေထံက သိရပါတယ်။ လက်ရှိ ပြင်ပဈေးကွက်မှာ စားအုန်းဆီ ၁ ပိဿာ ကျပ် ၁၁,၀၀၀ မှ ၁၃,၀၀၀ အထိ ပေါက်ဈေးရှိနေပါတယ်။

Sept 02 ။ မြန်မာစစ်တပ်ဟာ နိုင်ငံတကာက အသုံးပြုခွင့် ပိတ်ပင်ထားတဲ့ Cluster ဗုံးကို အသုံးပြုနေတဲ့အတွက် ဒီဗုံး အသုံးပြုမှုကို ချက်ချင်းရပ်တန့်ဖို့ Cluster ဗုံးနဲ့ လက်နက်များ တားဆီးပိတ်ပင်ရေး လှုပ်ရှားနေတဲ့ Cluster Munition Coalition (CMC) အဖွဲ့က တောင်းဆိုလိုက်ကြောင်း AFP သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။ မြန်မာစစ်တပ်ဟာ ဆင့်ကဲပေါက်ကွဲစေတဲ့ Cluster ဗုံးလက်နက်တွေကို ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ အာဏာသိမ်းပြီးကတည်းက အကြိမ်ကြိမ် အသုံးပြုခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဈေးအတန်ကြာ ငြိမ်နေခဲ့တဲ့ မိုးစိုက်ဖရဲသီးတွေဟာ ပြည်တွင်းဝယ်ယူမှု ကောင်းနေတဲ့အတွက် ဈေးကွက်အတွင်း ဈေးမြင့်တက်လာကြောင်း ဖရဲသီး တင်ပို့ရောင်းချသူတွေက ပြောပါတယ်။ ကိုဗစ်ကြောင့် ချိုင်းနားကို တင်ပို့ခွင့် မရှိခဲ့တဲ့အတွက် ဖရဲစိုက်တောင်သူ ၈၀ ％ နီးပါး ၂နှစ်ကျော် အရှုံးပေါ်ခဲ့ပြီး လက်ရှိမှာတော့ ပြည်တွင်းမှာပဲ ရောင်းချနေရပါတယ်။

Sept 01 ။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်မှာ နိုင်ငံတဝန်း ပြည်လုံးကျွတ် သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ယူမှာ ဖြစ်ပြီး အဲဒီလုပ်ငန်းစဉ်ပြီးမှ ရွေးကောက်ပွဲလုပ်မယ်လို့ စစ်ကောင်စီဥက္ကဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။ လက်ရှိမှာ ရန်ကုန်တိုင်းနဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းကလွဲပြီး ကျန်တိုင်းနဲ့ ပြည်နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ လက်နက်ကိုင် ခုခံသူတွေအကြား တိုက်ပွဲတွေဖြစ်ပွားနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Aug 31 ။ ကချင်ပြည်နယ် ဖားကန့် ကျောက်စိမ်းနယ်မြေမှာ မြေပြိုလို့ လူတွေသေဆုံးတာ နှစ်တိုင်းဖြစ်နေပါတယ်။ RFA က လက်လှမ်းမီသလောက်ပြုစုထားတဲ့ စာရင်းတွေအရ ၂၀၁၈ ကနေ ၂၀၂၃ အထိ ၅နှစ်ကျော်အတွင်း မြေပြိုမှု ၁၀ ကြိမ်ထက်မနည်း ဖြစ်ခဲ့ပြီး သေဆုံးသူ ၆၀၀ နီးပါးရှိခဲ့ပါတယ်။ သေဆုံးသူတွေဟာ ရေမဆေးကျောက် ရှာတဲ့သူနဲ့ တပိုင်တနိုင်တူးတဲ့ သူတွေပါ။ ဒေသခံတွေအဆိုအရ လူမသိ၊ သူမသိ သေဆုံးတာတွေလည်း မကြာခဏ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သေတဲ့သူဦးရေ အခုထက်များနိုင်ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၂နှစ်ခွဲကျော်အတွင်း ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး(KNU) တပ်မဟာ (၃) နယ်မြေမှာ တိုက်ပွဲပေါင်း ၁၁၄၃ ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့ပြီး အရပ်သား ၁၇၀,၀၀၀ ကျော် အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးနေရကြောင်း KNU ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်တွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ စစ်ကောင်စီတပ်က လက်နက်ကြီးတွေနဲ့ပစ်လို့ ၁၈၇ ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပြီး၊ ၉၈ ဦး သေဆုံးခဲ့ရတယ်လို့လည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

Aug 30 ။ ဒီနေ့ဟာ "ပျောက်ဆုံးသူများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာနေ့" ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ ဘယ်မှာထားမှန်းမသိ၊ သတင်းအစအန မရဘဲ ပျောက်ဆုံးနေပါတယ်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ဘယ်နေရာမှာ ချုပ်နှောင်ထားသလဲဆိုတာ သိနိုင်ဖို့နဲ့ သူနဲ့ အဆက်အသွယ်ရဖို့ မြန်မာစစ်တပ်ကို အကြိမ်ကြိမ် တောင်းဆိုခဲ့ပေမယ့် အကြောင်း မပြန်ဘူးလို့ သူမရဲ့ သား ကင်မ်အဲရစ် (ခေါ်) ကိုထိန်လင်းက ပြောပါတယ်။

ဩဂုတ်လအတွင်း နိုင်ငံတဝန်းမှာ စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုနဲ့ လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်မှုတွေကြောင့် အရပ်သား ၂၈ ဦးသေဆုံးပြီး ၁၀၅ ဦး ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း RFA က ပြုစုထားတဲ့စာရင်းတွေအရ သိရပါတယ်။

Aug 29 ။ မြန်မာ့ပန်းချီလောကမှာ ရောင်းအားအကောင်းဆုံး ပန်းချီဆရာတွေရဲ့ ပန်းချီကားအတုတွေ အံ့နဲ့ကျင်းနဲ့ ရှိနေကြောင်း ပန်းချီလောကသားတွေက ပြောပါတယ်။ နိုင်ငံတကာမှာလည်း ပန်းချီကားအတုတွေ ဖန်တီးပြီး ကမ္ဘာကို ဖြန့်သလို မြန်မာပြည်မှာလည်း ကမ္ဘာကျော် ပန်းချီဆရာတွေရဲ့ကားတွေကို ကူးဆွဲပြီး ပြည်ပကို တချိန်က ပို့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒီခေတ်မှာတော့ ပန်းချီကားအတုဈေးကွက်က ပြည်တွင်းမှာပဲ ရှိနေတာပါ။

Aug 28 ။ ကျန်းမာရေး CDM ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ စုဖွဲ့ထားတဲ့ CDM Medical Network ရဲ့ စာရင်းတွေအရ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ဆက်တွဲ အကြမ်းဖက်မှုတွေကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ၈၉ ဦး အသတ်ခံခဲ့ရပြီး ကျန်းမာရေးဆေးခန်းနဲ့ အဆောက်အအုံတွေကို ရဲနဲ့စစ်တပ်က ဝင်ရောက်စီးနင်းလို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ အယောက် ၁၁၀ ရှိတဲ့အပြင် ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကတော့ ၈၅၃ ယောက် ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Aug 27 ။ အရှေ့တီမောနိုင်ငံဟာ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG နဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံလို့ ဆိုပြီး ရန်ကုန်မြို့ သံရုံးမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ သံရုံးတာဝန်ခံကို စက်တင်ဘာလ ၁ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထားပြီး မြန်မာပြည်တွင်းကနေ ထွက်ခွာဖို့ အကြောင်းကြားခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီက ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Aug 26 ။ ကုန်ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်မှုဟာ မသမာသူတွေရဲ့ ဈေးကစားမှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း စစ်ကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် မြန်မာကျပ်ငွေတန်ဖိုး အဆမတန် ကျဆင်းသွားပြီး ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ တဟုန်ထိုး ကြီးမြင့်လာတာကြောင့် ပြည်သူတွေ စားဝတ်နေရေးအတွက် ခက်ခဲစွာ ရုန်းကန်နေရပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက ထုတ်ဝေထားတဲ့ တရားမဝင် ၂သောင်းတန် ငွေစက္ကူတွေကို ပုဂ္ဂလိကဘဏ်တွေနဲ့ ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတွေမှာ သုံးစွဲခြင်းမပြုလုပ်ကြဖို့နဲ့ မလိုက်နာရင် ဥပဒေနဲ့အညီ အပြစ်ပေး အရေးယူသွားမယ်လို့(NUG) အကြမ်းဖက်မှုတိုက်ဖျက်ရေးဗဟိုအဖွဲ့က ဩဂုတ် ၂၄ ရက်မှာ တားမြစ်မိန့် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ စစ်ကောင်စီက ထုတ်ဝေတဲ့ ၂သောင်းတန် ငွေစက္ကူတွေဟာ တရားမဝင်ငွေစက္ကူတွေလို့ ကြေညာထားပြီးဖြစ်သလို အဆိုပါငွေစက္ကူတွေကို လက်ဝယ်ထားရှိတာ၊ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်တာ၊ တနည်းနည်းနဲ့ လွှဲပြောင်းတာတွေက ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဆိုင်ရာ ပြစ်မှုတွေကျူးလွန်ရာ ရောက်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ချက်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

Aug 25 ။ ကချင်ပြည်နယ်၊ ဖားကန့်မြို့နယ် နမ့်ယားရွာမှာ ခေတ္တရပ်နားခဲ့တဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ လူ ၈၀ ထက်မနည်းကို ပေါ်တာအဖြစ် ဖမ်းဆီး ခေါ်ဆောင်ပြီး ဒီကနေ့ မနက်အစောပိုင်းက ဖားကန့်ဘက်ကို တက်သွားပြီး မနက်အစောပိုင်း စစ်ကြောင်း မထွက်ခင် လက်နက်ကြီးနဲ့ ပစ်ခတ်မှုတွေ ရှိခဲ့ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ကချင်လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်အဖွဲ့ KHRW ကတော့ - ဒီကနေ့မှာ စစ်ကောင်စီတပ်တွေဟာ နမ့်ယားကျေးရွာက ဒေသခံ ၁၀၀ ကျော်ကို လူသားဒိုင်းအဖြစ် မတရားဖမ်းဆီး ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့တာကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုတ်ချကြောင်းနဲ့ ဒါဟာ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးကို ထပ်မံ ချိုးဖောက်တာ ဖြစ်တယ်လို့ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေအပါအဝင် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးနေသူတွေရဲ့ ဝင်ငွေထဲကနေ စက်တင်ဘာ ၁ ရက်ကစပြီး ၂ ％ အခွန် ကောက်ယူမယ်လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ စီမံကိန်းနဲ့ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနက ကြေညာပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် ဆေးကုသစရိတ်ကြီးလာပြီး လူနာတွေကိုပဲ ထိခိုက်လိမ့်မယ်လို့ CDM ကျန်းမာရေးအသိုင်းအဝိုင်းက ပြောပါတယ်။

Aug 24 ။ မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံ(ကပစ)တွေကနေ လက်နက်ကြီးတွေ၊ လေယာဉ်ပေါ်က ပစ်ခတ်နိုင်တဲ့ လက်နက်တွေကို ထုတ်လုပ်နေရာမှာ ချိုင်းနားနဲ့ မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံသားတွေက စက်ရုံတွေထဲ နေထိုင်ကူညီနေကြောင်း ကပစမှာ ၆နှစ်ကျော် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ CDM ဗိုလ်ကြီး ဝင်းနိုင်စိုး က ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ဖြစ်ပွားနေဆဲ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေကြောင့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးရသူတွေ စဉ်ဆက်မပြတ်ရှိနေသလို လူသားချင်း စာနာမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေလည်း ဆက်လက်မြင့်တက်နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်း စာနာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးမှူးရုံး(UNOCHA)က သတင်း ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အရောင်းရင်ဆုံ မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Joe Biden raised Canadian Sikh separatist's murder with Modi at G20: Media

Sept 22 | https://bit.ly/3ZunfW8

United States President Joe Biden and other leaders expressed concern to Indian Prime Minister Narendra Modi at the G20 summit earlier this month about Canada's claim that New Delhi was involved in the killing of a Sikh separatist leader, the Financial Times (FT) has reported.

Russia and China hail their cooperation ahead of Putin's expected Beijing visit

Sept 19 | https://bit.ly/3sZf3Bc

Russia and China's top diplomats discussed strengthening their international cooperation during a meeting in Moscow on Monday ahead of an expected landmark visit from Russian President Vladimir Putin to Beijing in the coming weeks.

The two countries would continue "well-coordinated work" at the UN General Assembly (UNGA), which opened a new session this week, and other summits and high level meetings, Russian Foreign Minister Sergey Lavrov told visiting Chinese counterpart Wang Yi in opening remarks.

How Taylor Swift Was Able To Make Her Eras Tour Movie In The Middle Of Multiple Strikes

Sept 19 | https://bit.ly/3PsQKDv

According to Duncan Crabtree-Ireland, the National Executive Director and Chief Negotiator of SAG-AFTRA, Taylor Swift went out of her way to make sure Taylor Swift: The Eras Tour met all of SAG-AFTRAs demands to film and produce a movie in Hollywood's current landscape. As Crabtree-Ireland shared while attending last week's Toronto International Film Festival

More than 700 million people don't know when — or if — they will eat again, UN food chief says

Sept 14 | https://bit.ly/3Zrlolh

UNITED NATIONS -- A global hunger crisis has left more than 700 million people not knowing when or if they will eat again, and demand for food is rising relentlessly while humanitarian funding is drying up, the head of the United Nations food agency said Thursday.

World Food Program Executive Director Cindy McCain told the U.N. Security Council that because of the lack of funding, the agency has been forced to cut food rations for millions of people, and "more cuts are on the way."

Most of the 177 environmental activists killed last year were in Latin America

Sept 13 | https://bit.ly/3PUM8rf

Nearly 200 environmental activists around the world were killed last year. That's according to a new report from an international human rights group. Most of the advocates were killed in Latin America. Colombia topped the list with 60 people killed.

China's arms exports face sharp decline due to defective quality, unreliable performance: Analysts

Sept 13 | https://bit.ly/3Znl1a2

China's arms exports have declined due to poor quality, and weak and inconsistent performance, which puts buyer countries in peril. In the last decade, China's weaponry exports have dropped by nearly a quarter, according to a report by the Directus.

Furthermore, China's People's Liberation Army (PLA) is plagued by the issue of low-quality weapons.

Putin and North Korea's Kim discuss military matters, Ukraine war and satellites

Sept 13 | https://bit.ly/4528ZVX

MOSCOW/SEOUL, Sept 13 (Reuters) - North Korean leader Kim Jong Un and Russian President Vladimir Putin met for a rare summit on Wednesday at which they discussed military matters, the war in Ukraine and possible Russian help for the secretive state's satellite programme.

Putin showed Kim around Russia's most advanced space rocket launch site in Russia's Far East and discussed the possibility of sending a North Korean cosmonaut into space.

Europeans, Americans See China's Influence Rising

Sept 12 | https://bit.ly/46BrGRJ

TUNIS, TUNISIA —

Climate change and immigration top the security concerns of Europeans and North Americans, while China is racing to rival the United States in global influence in the coming years, according to a new 14-nation survey of public perceptions straddling both sides of the Atlantic.

Published on Tuesday, the German Marshall Fund's 2023 Transatlantic Trends report also finds continued strong public support for NATO and for Ukraine joining both the transatlantic alliance and the European Union — even as some experts point to worrying caveats.

G20 summit avoids condemning Russia for Ukraine war, calls for peace

Sept 9 | https://bit.ly/44YUS3C

(Reuters) - The Group of 20 nations adopted a consensus declaration at a summit on Saturday that avoided condemnation of Russia for the war in Ukraine but called on all states to refrain from the use of force to seize territory.

The consensus came as a surprise as the group is deeply divided over the war in Ukraine, with Western nations earlier pushing for strong condemnation of Russia in the Leaders' Declaration, while other countries demanded a focus on broader economic issues.

Powerful ethnic militia in Myanmar repatriates 1,200 Chinese suspected of involvement in cybercrime

Sept 9 | https://bit.ly/3Pg4pgM

BANGKOK (AP) — One of Myanmar's biggest and most powerful ethnic minority militias has arrested and repatriated more than 1,200 Chinese nationals allegedly involved in criminal online scam operations, an official of the group said Saturday.

The arrests were carried out in territory controlled by the United Wa State Army, or UWSA, in eastern Shan state in raids on Tuesday and Wednesday, Nyi Rang, a liaison officer from the militia, told The Associated Press.

Italy Seeks to Leave China's Belt and Road Initiative—Without Angering Beijing

Sept 4 | https://bit.ly/45ZqVle

ROME—Italy is preparing to cancel its controversial membership in China's Belt and Road infrastructure initiative, engaging in an elaborate diplomatic dance to avoid angering Beijing and triggering retaliation against Italian businesses.

Global community steps up financial pressure on Myanmar's military junta

Sept 1 | https://bit.ly/48jBnWr

SINGAPORE: Myanmar's military regime is now facing a harder time in getting access to funding globally.

Singapore's United Overseas Bank (UOB) is cutting off ties with banks in Myanmar from Friday (Sep 1), a move that is in step with international sanctions targeting Myanmar's banking industry.

India allows exports of non-basmati white rice trapped at ports

August 29 | https://bit.ly/3RrqCey

NEW DELHI, Aug 30 (Reuters) - India has allowed traders to ship out their non-basmati white rice cargoes sitting at ports due to a sudden ban on exports of the category, a government order said late on Tuesday.

On July 20, India surprised buyers by banning exports of widely consumed non-basmati white rice to control rising domestic prices. The move followed a ban on broken rice exports last year.

Chandrayaan-3 spacecraft lands on the moon in 'victory cry of a new India'

Aug 23 | https://bit.ly/3PMkqNg

BENGALURU, Aug 23 (Reuters) - An Indian spacecraft became the first to land on the rugged, unexplored south pole of the moon on Wednesday in a mission seen as crucial to lunar exploration and India's standing as a space power, just days after a similar Russian lander crashed.

"This moment is unforgettable. It is phenomenal. This is a victory cry of a new India," said Prime Minister Narendra Modi

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Sept 22 ။ ထိုင်းတွင် အကျဉ်းချခံထားရသည့် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း သက်ဆင်ရှင်နာဝပ်သည် အစိုးရအဖွဲ့၏ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် တာ ဝန်ထမ်းဆောင်လိမ့်မည်ဟု ဒုတိယဝန်ကြီး ချုပ် ဖွမ်သမ်ဝီချာရာချိုင်းက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Sept 21 ။ အမေရိကန်သမ္မတကို တွေ့ဆုံရန် သမ္မတဇယ်လန်းစကီး ဝါရှင်တန်သို့ ရောက်ရှိစဉ် ရုရှားက ယူကရိန်းမြို့များကို ဒုံးကျည်များဖြင့် တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း AFP သတင်းတွင် ဖော်ပြထားပါတယ်။

"မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်တဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ ပိုမို ဆိုးရွားလာနေတဲ့ ငတ်မွတ် ခေါင်းပါးမှုတွေအပြင် ဒီမိုကရေလမ်းကြောင်းပေါ် ပြန်ရောက်လာရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်တွေဟာလည်း ရိုက်ချိုး ဖျက်ဆီးခံနေရပါတယ်" - လို့ ကုလသမဂ္ဂ အတွင်းရေးမှူးချုပ်က အထွေထွေညီလာခံမှာပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Sept 20 ။ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ဇန်နဝါရီလမှ စက်တင်ဘာလလယ်အထိ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားဧည့်သည် အရေအတွက် ၁၉ သန်းကျော် ဝင်ရောက်ခဲ့ရာ ယမန်နှင့် အလားတူကာလထက် ၂၇၁ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်လာခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

Sept 19 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံတောင်ပိုင်းရှိ ရဲတပ်ဖွဲ့သည် China Evergrande အိမ်ခြံမြေကုမ္ပဏီကြီး ၏ ဘဏ္ဍာရေးလုပ်ငန်းခွဲမှ ဝန်ထမ်း အချို့ကို ထိန်းသိမ်းလိုက်ပါတယ်။

"ကနေဒါမြေပေါ်မှာ ကနေဒါနိုင်ငံသားတဦး သတ်ဖြတ်ခံရတဲ့ကိစ္စမှာ နိုင်ငံခြားအစိုးရက ပါဝင်ပတ်သက်နေတာဟာ ကျနော်တို့နိုင်ငံရဲ့ အချုပ်အခြာအာဏာကို ချိုးဖောက်တာဖြစ်ပြီး လက်ခံနိုင်စရာမရှိဘူး" လို့ ဝန်ကြီးချုပ် Justin Trudeau ကပြောပါတယ်။

Sept 18 ။ အကျဉ်းသားလဲလှယ်ရေး အစီအစဉ်အရ အမေရိကားက ပိတ်ဆို့ဒဏ်ခတ်မှုအရ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ဒေါ်လာသန်း ၆၀၀၀ ကို ဖယ်ရှားပေးလိုက်ပြီးနောက် အမေရိကနိုင်ငံသား ၅ ယောက်ကို အီရန်နိုင်ငံ ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်ပြီး တီဟီရန်မြို့တော်က လေကြောင်းကနေ ထွက်ခွာသွားပြီဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

မက္ကဆီကိုရဲ့လွတ်လပ်ရေးနေ့ချီတက်ပွဲမှာ ရုရှားကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ ကို ဖိတ်ခြင်းအားဖြင့် မက္ကဆီကိုသမ္မတ အင်ဒရေ မန္နူရယ်လ် လိုပက်ဇ် အိုဘရာဒို(Andres Manuel Lopez Obrador) ဟာ အဝေဖန်ခံနေရပါတယ်။

Sept 17 ။ မြောက်ကိုရီးယားခေါင်းဆောင် Kim Jong Un ဟာ ခြောက်ရက်ကြာ ရုရှားခရီးစဉ်အဆုံးသတ်ပြီးနောက် မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံကို ပြန်သွားပါတယ်။

ဖမ်းဝရမ်းနဲ့ အလိုရှိနေသူ ၁၁ ဦး အပါအဝင် အွန်လိုင်းလိမ်လည်မှုတွေအတွက် မသင်္ကာသူ ၁၀၉ ဦးကို မြန်မာဘက်က လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ကြောင်း ချိုင်းနားကပြောပါတယ်။

Sept 16 ။ ကမ္ဘာပေါ်က လူသန်းပေါင်း ၇၀၀ ကျော် ဘယ်တော့ထပ်ပြီးအစားအစာ ရမယ်ဆိုတာ မသိနိုင်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်နေကြတယ်လို့ ကုလစားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ်အဖွဲ့ WFP က ပြောလိုက်ပါတယ်။

စက်တင်ဘာ (၁၃)ရက်နေ့က ထုတ်ပြန်တဲ့ Global Witness ရဲ့ အစီရင်ခံစာသစ်အရ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း ကမ္ဘာတလွှား အနည်းဆုံး မြေယာနဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ၁၇၇ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်းနဲ့ ဒါဟာ တရက်ခြားမှာ တယောက်နှုန်း အသတ်ခံနေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခု အသစ် သေဆုံးမှုမှတ်တမ်းတွေကြောင့် ၂၀၁၂ နဲ့ ၂၀၂၂ ခုနှစ်ကြားမှာ မြေကမ္ဘာကာကွယ်ရေး လုပ်ဆောင်သူတွေထဲက သေဆုံးရသူက ၁,၉၁၀ အထိရှိလာခဲ့ပြီလို့ Global Witness က ပြောပါတယ်။

Sept 15 ။ အခုနှစ် မေလအတွင်းကျင်းပခဲ့တဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲမှာ အမတ်နေရာအများစု အနိုင်ရတဲ့ Move Forward (ရှေ့သို့ချီ) ပါတီခေါင်းဆောင် Pita Limjaroenrat ဟာ ပါတီခေါင်းဆောင်နေရာကနေ ဒီကနေ့ စက်တင်ဘာ ၁၅ ရက်နေ့မှာ နုတ်ထွက်သွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ် ကရင်ပြည်နယ် မြဝတီမြို့ ရွှေကုက္ကိုလ်ဒေသက ချိုင်းနားကာစီနိုလောင်းကစားရုံနဲ့ အွန်လိုင်းလိမ်လည်ဂိုဏ်းတွေမှာရောင်းစားခံရတဲ့နီပေါနိုင်ငံသားတွေကို ထိုင် အထူးစုံစမ်း စစ်ဆေးရေးဌာန ကဦးဆောင်ပြီး ကယ်ဆယ်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 14 ။ ရုရှားသိမ်းထားတဲ့ ခရိုင်းမီးယားက ဗျူဟာမြောက် Sevastopol သင်္ဘောကျင်းကို ယူကရိန်းက ဒုံးကျည်နဲ့တိုက်ခိုက်လို့ ၂၄ ဦး ဒဏ်ရာရ၊ ဒေါက်တင်နေတဲ့ သင်္ဘောနှစ်စင်းလည်း ပျက်စီးခဲ့ကြောင်း ရုရှားက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အာဖရိကတိုက် မြောက်ပိုင်း လစ်ဗျားနိုင်ငံ Derna မြို့မှာ အင်အားပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ပြီး၊ ရေကာတာတွေကျိုးပေါက်ပြီး ရေလွှမ်းမိုးခဲ့တာကြောင့် အနည်းဆုံး လူ ၆၀၀၀ ကျော်သေဆုံးပြီး၊ ၁၀၀၀၀ လောက်ပျောက်ဆုံးနေပါတယ်။

Sept 13 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စုမှာ စက်တင်ဘာလ ၁၂ ရက်ကကျင်းပခဲ့တဲ့ MTV ဂီတဗွီဒီယိုဆုပေးပွဲ VMA ဆုပေးပွဲမှာ ပေါ့ပ်အဆိုတော် တေလာဆွိဖ်က အကောင်းဆုံးပေါ့ပ်သီချင်းဆုအပါအဝင် ဆု ၉ ဆု ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ရုရှားသမ္မတ Vladimir Putin ဟာ မြောက်ကိုရီးယားခေါင်းဆောင် Kim Jong Un နဲ့ ရုရှားနိုင်ငံ အရှေ့ပိုင်းမှာ ဒီကနေ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလထဲမှာ ပိတ်ထားခဲ့ရတဲ့ ပြတိုက်ကနေခိုးခံခဲ့ရတဲ့ နာမည်ကျော် ဒတ်ချ်ပန်းချီဆရာကြီး ဗင်းဆင့်ဗန်ဂိုး The Parsonage Garden at Nuenen in Spring ပန်းချီကားတကား ၃ နှစ်အကြာမှာ ပြန်ရှာတွေ့ခဲ့ပါတယ်။

Sept 12 ။ ယူကရိန်းကို အနောက်နိုင်ငံတွေက F-16 တိုက်လေယာဉ်တွေ ပေးပို့တာဟာ ပဋိပက္ခကို ပိုမိုရှည်ကြာစေလိမ့်မယ်လို့ ရုရှားသမ္မတ ပူတင်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

"Everything Everywhere All at Once" ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားအော်စကာဆုရှင် မလေးရှားမင်းသမီး မီရှဲလ်ယိုးကို နိုင်ငံတကာအိုလံပစ်ကော်မတီ IOC မှာ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်ပါဝင်ဖို့ ကမ်းလှမ်းခံရပါတယ်။

နိုင်ငံတကာတရားရုံးကိုရောက်နေတဲ့ ရိုဟင်ဂျာလူမျိုးသုဉ်းသတ်ဖြတ်မှုမှာ ပြင်သစ် က ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်မယ်လို့ ပြင်သစ်သမ္မတ အီမင်နျူရယ် မက်ခရွန်နဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဝန်ကြီးချုပ် ရှိတ် ဟာစီနာတို့ရဲ့ ပူးတွဲကြေညာချက်မှာ ပြောလိုက်ပါတယ်။

Sept 11 ။ အမေရိကနဲ့ ဗီယက်နမ်နှစ်နိုင်ငံအကြား ဆက်ဆံရေးတိုးမြှင့်ဖို့ သဘောတူညီတာကို နှစ်နိုင်ငံခေါင်းဆောင်တွေ ကြိုဆိုလိုက်ပြီး နည်းပညာတီထွင်မှုတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်ခြေ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မယ့်အကြောင်း သမ္မတ Joe Biden က ပြောပါတယ်။

ဒီကနေ့ကျင်းပတဲ့ US OPEN အမျိုးသားတင်းနစ်ဗိုလ်လုပွဲစဉ်မှာ ဆာဘီးယားနိုင်ငံသား Djokovic နဲ့ ရုရှားနိုင်ငံသားDaniil Medvedevတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့ကြရာမှာ ဂျိုကိုးဗစ်က မက်ဗီးဒက်ဗ် ကို (၆-၃၊ ၇-၆၊ ၆-၃) နဲ့ အနိုင်ရရှိသွားပါတယ်။

Sept 10 ။ အာဖဂန်နစ္စတန်ဟာ ဒီကနေ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မက်သာဖက်တမင်း စိတ်ကြွဆေးတွေကို အမြန်ဆုံးနှုန်းနဲ့ထုတ်လုပ်နေတဲ့ နိုင်ငံတနိုင်ငံဖြစ်လာနေကြောင်း UNODC ကုလသမဂ္ဂ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာရုံးရဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မော်ရိုကို နိုင်ငံမှာ လှုပ်ခတ်ခဲ့တဲ့ ပြင်းအား အဆင့် ၆.၈ ရှိတဲ့ ငလျင်ကြောင့် သေဆုံးရသူက စနေညအထိဆို ၂၀၁၂ ယောက်ရှိပြီဖြစ်ပြီး ဒဏ်ရာရသူကလည်း ၂၀၀၀ ထက် မနည်းရှိနေတယ်လို့ မော်ရိုကို ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Sept 9 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ နယူးဒေလီမြို့မှာ ကျင်းပနေတဲ့ စီးပွားရေးအင်အားကြီးနိုင်ငံ ၂၀ - G20အစည်းအဝေးကနေ အာဖရိကသမဂ္ဂ (AU) ကို အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံလိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း အိမ်ရှင်အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် က ကြေညာပါတယ်။

ဘရာဇီး တိုက်စစ်မှူး နေမားဟာ ကမ္ဘာကျော်ဘောလုံးသမားကြီး ပီလီရဲ့ စံချိန်ကိုကျော်ပြီး ဘရာဇီးအသင်းအတွက် ဂိုးအများဆုံးသွင်းတဲ့သူ ဖြစ်သွားပါပြီ။

Sept 8 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံက အစိုးရဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း iPhone တွေ အသုံးမပြုရလို့ ချိုင်းနားအစိုးရက တားမြစ်ပြီးနောက် အခု ၂ ရက်အတွင်း Apple ကုမ္ပဏီရဲ့ အစုရှယ်ယာ ၆ ရာခိုင်နှုန်းကျော်အထိ ထိုးကျသွားခဲ့ပါတယ်။

မြောက်ကိုရီးယားရဲ့ နျူကလီယားနဲ့ မစ်ဇိုင်းဒုံးကျည်စမ်းသပ်မှု အစီစဉ်တွေဟာ အင်ဒို-ပစိဖိတ်ဒေသအတွက် အပြင် ဒေသတွင်းငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်ဆို တိုက်ရိုက်ခြိမ်းခြောက်မှုရှိနေတယ်လို့ တောင်ကိုရီးယားသမ္မတက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Sept 7 ။ အာဆီယံအလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ကို အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံကနေ လာအိုနိုင်ငံကို လွှဲပြောင်းပေးအပ်လိုက်ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံကို ရောက်နေတဲ့ ရိုဟင်ဂျာ ဒုက္ခသည်တွေ နေရပ်ပြန်နိုင်ရေးနဲ့ ဒုက္ခသည် အကျပ်အတည်းကို ဖြေရှင်းရေးမှာ နိုင်ငံတကာက ဝိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးဖို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ သမ္မတ Mohammad Shahabuddin က အာဆီယံ ထိပ်သီးအစည်းအဝေးမှာ ပြောဆိုသွားါတယ်။

Sept 6 ။ အမေရိကက ပိတ်ဆို့ဒဏ်ခတ်ထားတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံပိုင် ဘဏ်တွေနဲ့ ဘဏ္ဍာရေးလုပ်ငန်းတွေ မလုပ်ဖို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ဗဟိုဘဏ်က ညွှန်ကြားချက် ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ အကြမ်းဖက်မှု အဆုံးသတ်ရေး စစ်ကောင်စီကို ဆက်လက်ဖိအားပေးသွားမယ့်အကြောင်းနဲ့ အားလုံးပါဝင်တဲ့ ဒီမိုကရေစီ လမ်းကြောင်းပေါ် ပြန်ရောက်အောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ အမေရိက ဒုသမ္မတ Kamala Harris က တိုက်တွန်းပြောဆိုသွားပါတယ်။

Taylor Swift: The Eras Tour" မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကို မြောက်အမေရိကားမှာ အောက်တိုဘာ ၁၃ မှာ ရုံတင်မယ်လို့ တေလာဆွိဖ်က အရင်က တွီတ်တာ၊ အခု နာမည်ပြောင်းလိုက်တဲ့ X အက်စ် လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာမှာ ဩဂုတ်လကုန်က ကြေညာသွားပါတယ်။

Sept 5 ။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်မှာ အာဆီယံအလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌ တာဝန်ယူရမယ့် မြန်မာနိုင်ငံနေရာမှာ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံက အစားထိုး တာဝန်ယူဖို့ အသင့်ရှိကြောင်း ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတ Ferdinand Marcos Jr. က စက်တင်ဘာ ၅ ရက်နေ့မှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကဖက်ရှင်ဘွားအေကြီး Iris Apfel အိုင်းရစ် အက်ပ်ဖယ်လ် ဩဂုတ်လ ၂၈ ရက်နေ့က အသက် ၁၀၂ နှစ်ပြည့်သွားခဲ့ပါတယ်။ မွေးနာမည် အိုင်းရစ် ဘဲလ်ရယ်လ်ဖြစ်ပြီး နယူးယောက်မြို့ ကွင်းစ်အရပ်မှာ ၁၉၂၁ ခုနှစ်မှာ မွေးဖွားတာပါ။

Sept 4 ။ တိုင်းပြည်တခုရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ စီးပွားရေးကြွယ်ဝချမ်းသာမှုတွေ၊ လက်နက်အင်အားကောင်းဖို့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ အပေါ်မှာ မူမတည်ဘဲ ပြည်သူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး ထောက်ပံ့နိုင်စွမ်းအပေါ်မှာ မူတည်ကြောင်း ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးက မိန့်ခဲ့ပါတယ်။

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ ဂျကာတာမြို့တော်မှာ ဒီကနေ့ ကျင်းပတဲ့ အာဆီယံ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေရဲ့ ဆွေးနွေးပွဲမှာ မြန်မာ့အရေး အဓိကထား ဆွေးနွေးသုံးသပ်ဖို့ရှိတဲ့အကြောင်း လက်ရှိအာဆီယံ အလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက ပြောပါတယ်။

ယူကရိန်းဘက်က ရုရှားကို ဒရုန်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်လာချိန်မှာပဲ အခု ဆောင်းဦးပေါက်အစောပိုင်းမှာ ဒရုန်းထုတ်လုပ်မှုတွေကို တိုးလုပ်သွားဖို့ စီစဉ်နေတယ်လို့ ယူကရိန်းကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Oleksii Reznikov က ပြောပါတယ်။

Sept 3 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စု နယူးမက္ကဆီကိုပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဟောင်း Bill Richardson မနေ့ စနေနေ့ ကွယ်လွန်သွားတဲ့အပေါ်မှာ အမေရိကသမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒန်အပါအဝင် အစိုးရထိပ်တန်းတာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ နိုင်ငံရေးသမားတွေက အမှတ်တရဂုဏ်ပြုစကားတွေ ပြောခဲ့ကြပါတယ်။

ချိုင်းနားရဲ့ ကမ္ဘာပတ် ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းအစီအစဉ်ဖြစ်တဲ့ Belt and Road အစီအစဉ်မှာ အီတလီရဲ့ ပါဝင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဟာ အငြင်းပွားဖွယ်ဖြစ်နေပြီး အီတလီမျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာဘူးလို့ ချိုင်းနားပြည်ကို မကြာမီသွားရောက်မယ့် အီတလီနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antonio Tajani ကစနေနေ့မှာပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

Sept 2 ။ ဆွီဒင်နိုင်ငံ၊ စတော့ဟုမ်းမြို့မှာ ကျင်းပမယ့် နိုဘဲလ်ဆုပေးပွဲတက်ဖို့ ရုရှားနဲ့ Belarus နိုင်ငံတွေက သံအမတ်တွေကို ဖိတ်ကြားထားတာကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ကြောင်း နိုဘဲလ်ကော်မီတီက ဒီကနေ့ ပြောပါတယ်။

ထိုင်းအစိုးရ Cabinet ဝန်ကြီးအဖွဲ့သစ်ကို ထိုင်းဘုရင်က အတည်ပြုလိုက်တဲ့အတွက် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပပြီး ၃ လကျော်အကြာမှာ ဝန်ကြီးချုပ်သစ် Srettha Thavisin ဦးဆောင်တဲ့ အစိုးရအဖွဲ့ စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ မဏိပူရပြည်နယ်မှာ လူပေါင်း ၁၈၀ လောက် သေဆုံးခဲ့ရတဲ့ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခဟာ မကြုံစဖူးတဲ့ ကိစ္စမျိုးဖြစ်ကြောင်း အာသံရိုင်ဖယ်တပ် အကြီးအကဲ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး Pradeep Chandran Nair က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်အတွင်း ချိုင်းနားရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ မြင့်တက်လာနေချိန်မှာပဲ အမေရိက အင်ဒိုနီးရှားနဲ့ အခြားနိုင်ငံ ၅ နိုင်ငံပါဝင်တဲ့ ဂဠုန် အထူးစစ်ဆင်ရေး (Super Garuda Shield) ပူးတွဲစစ်ရေးလေ့ကျင့်ရေးမှုကို အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ ဂျာဗားကျွန်းမှာ စတင်ပြု လုပ်နေပြီး ရက်သတ္တပတ် ၂ ပတ်ကြာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Sept 1 ။ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း သက်ဆင်ရှင်နာဝပ် (Thaksin Shinawatra) အပေါ် ချမှတ်ထားတဲ့ ပြစ်ဒဏ် ၈ နှစ်ကနေ ၁ နှစ် အထိ ထိုင်းဘုရင်က လျှော့ပေါ့ပေးလိုက်ကြောင်း ဒီကနေ့ စက်တင်ဘာလ ၁ ရက်နေ့ရက်စွဲနဲ့ ထုတ်ပြန်တဲ့ တော်ဝင်ပြန်တမ်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံမှာ ပြည်တွင်းနဲ့ နိုင်ငံရပ်ခြားဖြစ်တဲ့ ချိုင်းနား၊ အီရန်၊ တူရကီနဲ့ ဗြိတိန်နိုင်ငံတွေကကုမ္ပဏီတွေကို ဒေါ်လာ ၆ ဘီလီယံခွဲကျော်တန်ဖိုးရှိတဲ့ သတ္တုတူးဖော်ခွင့် ကန်ထရိုက်လုပ်ငန်းတွေချထားပေးဖို့ လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့တယ်လို့ တာလီဘန်တွေက ကြာသပတေးနေ့မှာ ကြေညာပါတယ်။

Aug 31 ။ ကမ္ဘာမှာ ဆန်အများဆုံးတင်ပို့နေတဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံက အဓိကနိုင်ငံခြားတင်ပို့နေတဲ့ ဆန်အမျိုးစားတမျိုးကို ဇူလိုင်လမှာ တင်ပို့မှုပိတ်ပင်ခဲ့တာကြောင့် ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်မှာ ဆန်ရှားပါးပြီး ထိုင်းနဲ့ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွေက ဆန်တွေ ၂၀% ဈေးတက်သွားခဲ့ပါတယ်။

ချိုင်းနားနဲ့ မြန်မာ နှစ်နိုင်ငံ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန သံတမန်တွေ တွေ့ဆုံပြီး နယ်စပ်ဒေသ အွန်လိုင်းကနေ ငွေကြေးလိမ်လည်တဲ့ ဆိုက်ဘာရာဇဝတ်မှုတွေ နှိမ်နှင်းရေးနဲ့ နယ်စပ်တည်ငြိမ်ရေးအတွက် ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့အကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Aug 30 ။ ခ ျစ်သူရည်းစားရမယ်ဆိုတဲ့ မက်လုံးနဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံက လူရာနဲ့ချီကို လိမ်လည်ခဲ့တဲ့ အွန်လိုင်းဂိုဏ်းတခုနဲ့ ပတ်သက်တယ်လို့ မသင်္ကာသူ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ဒါဇင်နဲ့ချီကို အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှာ ဖမ်းဆီးလိုက်ကြောင်း အင်ဒိုနီးရှားအရာရှိတွေက ပြောပါတယ်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေထဲမှာ ဌာနေတိုင်းရင်းသားတွေ အခွင့်အရေး အလေးပေး ထည့်သွင်းဖို့ လူထု ဆန္ဒခံယူပွဲကို အောက်တိုဘာလ ၁၄ ရက်နေ့မှာ ကျင်းပမယ်လို့ ဝန်ကြီးချုပ် Anthony Albanese က ဒီကနေ့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

သူပိုင်လို့ အိန္ဒိယကပြောတဲ့နယ်မြေကို ချိုင်းနားမြေပုံထဲမှာထည့်ထားတဲ့အတွက် ချိုင်းနားကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကန့်ကွက်လိုက်ကြောင်း အိန္ဒိယက ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

Aug 29 ။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်က မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ရိုဟင်ဂျာ ဒုက္ခသည်တွေအပေါ် လူမျိုးတုန်း သတ်ဖြတ်မှုအဖြစ် စွပ်စွဲထားတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေမှာ Facebook လူမှုကွန်ယက်က တဆင့် အဓိက သွေးထိုးမှုတွေ ရှိခဲ့တယ်ဆိုပြီး Facebook ရဲ့ ပင်မ ကုမ္ပဏီ Meta ကို ရိုဟင်ဂျာ ဒုက္ခသည်တွေက အိုင်ယာလန်နိုင်ငံမှာ တရားစွဲဆိုလိုက်ပါတယ်။

နိုင်ဂျာ အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင်တွေက ပြင်သစ်သံအမတ်ကြီးကို နိုင်ဂျာနိုင်ငံကနေ ထွက်ခွါသွားဖို့ ရာဇသံပေးခဲ့ပေမဲ့ ပြင်သစ်သံအမတ်ကြီးဟာ နိုင်ဂျာမှာ ဆက်လက်နေထိုင်မယ်လို့ ပြင်သစ်သမ္မတ Emmanuel Macron က ပြောပါတယ်။

ယီမင်နိုင်ငံမှာ နယ်စည်းမထား ဆရာဝန်များအဖွဲ့ MSF က ဝန်ထမ်း ၂ ဦးနဲ့ တနင်္လာနေ့မှာ အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်နေပြီး တဦးက မြန်မာဖြစ်တယ်လို့ အဆိုပါအဖွဲ့က ပြောပါတယ်။ ဂျာမန်နဲ့မြန်မာဝန်ထမ်း ၂ ယောက်ဟာ ယီမင်ဗဟိုအလယ်ပိုင်းက Marib ဒေသမှာရှိနေခဲ့ကြတယ်လို့ အဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

Aug 28 ။ Wagner ကြေးစားတပ်အကြီးအကဲ Yevgeny Prigozhin ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ရုရှားနိုင်ငံတွင်း လေယာဉ်ပျက်ကျလို့ သေဆုံးသူ ၁၀ ယောက်မှာ ပါဝင်တယ်ဆိုတာ မျိုးဗီဇနဲ့ မှုခင်းပညာစစ်ဆေးချက်တွေအရ သိရကြောင်း ရုရှားစစ်ဆေးရေးသမားတွေက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Aug 27 ။ အမျိုးသမီး ကမ္ဘာ့ဖလားပြိုင်ပွဲမှာ စပိန် ဗိုလ်စွဲပြီးနောက်မှာ စပိန်ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ Luis Rubiales က အသင်းသူ ဂျက်နီဖာဟာမိုဆာရဲ့ နှုတ်ခမ်းကို အတင်းအကျပ် နမ်းရှုံ့ခဲ့မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်နေချိန်အတွင်း ဘောလုံးအလုပ်တာဝန်တွေအားလုံးကို ရပ်ဆိုင်းထားကြောင်း FIFA ကကြေညာလိုက်ပါတယ်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းက ကျွန်းပေါ်မှာ ဒီကနေ့ စစ်ရေးလေ့ကျင့်ရင်း လေယာဉ်ပျက်ကျရာက အမေရိက မရိန်းစစ်သည် ၃ ဦး သေဆုံးပြီး၊ ၂၀ ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

အမေရိကက တိုင်ဝမ်ကို အမေရိကဒေါ်လာ သန်း ၅၀၀ ဖိုး လက်နက်ရောင်းချဖို့ အတည်ပြုခဲ့တဲ့ နောက်ရက်တွေမှာပဲ ချိုင်းနားက တိုင်ဝမ်ကျွန်းကို ဦးတည်ပြီး ဒါဇင်နဲ့ချီတဲ့ စစ်လေယာဉ်တွေ စစ်သင်္ဘောတွေ လွှတ်ခဲ့တယ်လို့ တိုင်ဝမ်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

Aug 26 ။ ရုရှား ကြေးစားတပ်ခေါင်းဆောင် သေဆုံးအပြီး၊ တပ်သားတွေအနေနဲ့ နိုင်ငံအပေါ် သစ္စာရှိကြောင်း ဝန်ခံချက်ထိုးဖို့ သမ္မတ Vladimir Putin က အမိန့်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်းက စနစ်တကျ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနဲ့ အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်နေတာတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေဖေါ်ထုတ်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့မယ့် အဖြေရှာနိုင်အောင် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အားလုံး ၂ ဆတိုး ပါဝင်ဖြေရှင်းကြဖို့ ကုလအတွင်းရေးမှူးချုပ် က ပြောပါတယ်။

၂၀၂၄ ခုနှစ် အမေရိကရွေးကောက်ပွဲမှာ ရစ်ပတ်ဘလစ်ကန် သမ္မတလောင်းအဖြစ် ထိပ်ကပြေးနေတဲ့ သမ္မတဟောင်း ဒေါ်နယ်ထရမ့်ဟာ ကြာသပတေးနေ့ ဂျော်ဂျီယာပြည်နယ် အာဏာပိုင်တွေ ထုတ်ပြန်တဲ့ သူ့ရဲ့အကျဉ်းထောင်မှတ်တမ်း ဓာတ်ပုံကြောင့် သမိုင်းဝင်သွားခဲ့ပါတယ်။ "ဒါဟာ သက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့ ခံစားချက်မဟုတ်ပါဘူး"လို့ ထရမ့်ကပြောပါတယ်။

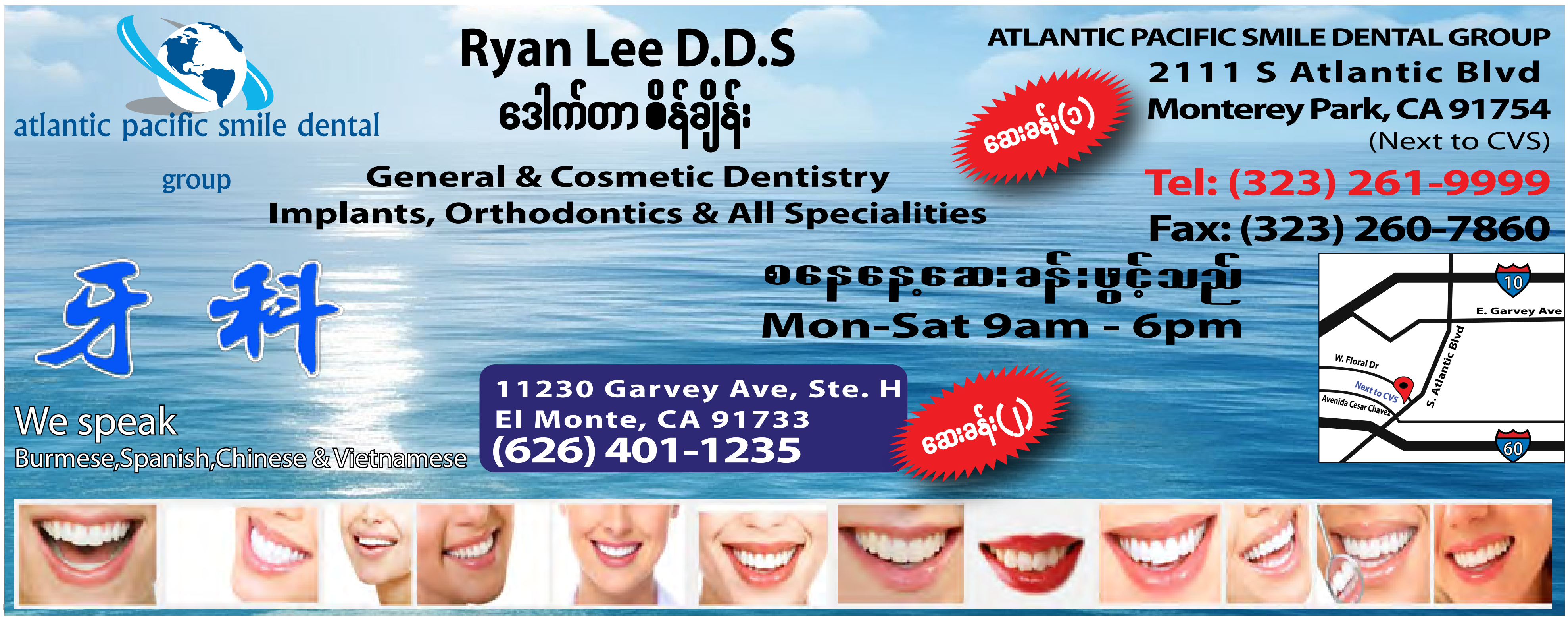
Aug 25 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ မိုးခေါင်ရေရှားဖြစ်လာတာကြောင့် စီးပွားရေးထိခိုက်ပြီး ဆင်းရဲမှု မြင့်တက်လာနိုင်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ပြောနေပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံထဲ စံချိန်တင် အပူချိန်မြင့်တက်တာ၊ မိုးရေချိန်နည်းတာနဲ့ သဘာဝရာသီဥတုပြောင်းလာတာတွေကြောင့် အခုလိုထိခိုက်မှုရှိလာနိုင်တာလို့ ထောက်ပြလိုက်တာပါ။

ချိုင်းနားသမ္မတ Xi Jinping နဲ့ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် Narendra Modi တို့ဟာ တောင်အာဖရိကနိုင်ငံမှာကျင်းပနေတဲ့ BRICS ခေါ် စီးပွားရေးထွန်းသစ်စနိုင်ငံများအဖွဲ့ ထိပ်သီး ဆွေးနွေးပွဲပြင်ပမှာ နယ်စပ်တင်းမာမှုလျှော့ချရေး မနေ့ ဩဂုတ်လ ၂၄ ရက်နေ့က ဆွေးနွေးခဲ့တယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ BRICS (ဘရစ်စ်) လို့ အတိုသိကြတဲ့ ဘရာဇီး၊ ရုရှား၊ အိန္ဒိယ၊ ချိုင်းနား၊ တောင်အာဖရိက (၅) နိုင်ငံအဖွဲ့မှာ "အဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံအသစ်တွေတိုးလာတာဟာ ကမ္ဘာ့အရေးအရာ၊ စည်းမျဉ်းတွေမှာ နိုင်ငံပေါင်းစုံက ဦးဆောင်မောင်းနှင်မှာအပေါ် ကမ္ဘာတဝန်းယုံကြည်မှု အားကောင်းလာစေမယ်" လို့ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် နရိန်ဒြာ မိုဒီကပြောပါတယ်။

Aug 24 ။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်တုန်းက ပင်လယ်ပြင်အောက် ငလျင်လှုပ်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ဆူနာမီ ရေလှိုင်းဒဏ်ကြောင့် ပျက်စီးခဲ့ရတဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံ Fukushima Daiichi နျူကလီးယား ဓါတ်ပေါင်းဖိုကနေ သန့်စင်ပြီးသား ရေဒီယိုသတ္တိကြွရေတွေ ပစိဖိတ် သမုဒ္ဒရာထဲ ပထမအသုတ် ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ ရုရှားနိုင်ငံ မော်စကိုမြို့တော်ကနေ စိန့်ပီတာဘာ့ဂ်မြို့ကို ပျံသန်းလာတဲ့ ခရီးသည်လေယာဉ်ပျက်ကျပြီး ၁၀ ဦးသေဆုံးသွားတဲ့အထဲမှာ Wagner ကြေးစားတပ်ဖွဲ့ခေါင်းဆောင် Yevgeny Prigozhin ပါဝင်ကြောင်း ရုရှားတာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်

စစ်ကောင်စီအတွက် လေယာဉ်ဆီရောင်းချ ဖြန့်ဖြူးပေးနေတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ကုမ္ပဏီတွေကို အမေရိကက ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှာ ပိတ်ဆို့အရေးယူလိုက်ပါတယ်။



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)
10
E. Garvey Ave
W. Floral Dr
Next to CVS
Avenida Cesar Chavez
S. Atlantic Blvd
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 တခုတောင်မရှိသူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။
http://www. ? .com
FedEx Express
ups
UNITED STATES POSTAL SERVICE
SUPPORT
SEO
MARKETING
WEB DEVELOPMENT
LOGO DESIGN
yelp
VISA
DISCOVER
Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

RE/MAX
Innovations
BUY
SELL
INVEST
Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
Re/Max Platinum Awards
2022
2021 2020
2019 2018
RE/MAX HALL OF FAME
PLATINUM CLUB TEAM AWARD
Re/Max Hall of Fame
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

လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၊ (၃)နှစ်ပြည့်ရည်စူး ကုသိုလ်ပြု

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

အမေရိကန်-မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း၊ New York လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၊ New Jersey ပြည်နယ် လောကချမ်းသာစေတီတော်နှင့် မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်းရိပ်သာကျောင်း၊ Boston မြို့ ဟာသတိပဋ္ဌာန်းကျောင်းများ ဦးစီးပဓာနနာယက ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ ဣန္ဒက ၏ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို အာရုံပြုလျှက် တပည့်ဒါယကာ/ဒါယိကာမတို့ က ဆရာတော်အား (၃)နှစ်ပြည့်ရည်စူး ကုသိုလ်ပြုခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၁၀က ကျင်းပခဲ့ရာ မနက်၁၀နာရီ တွင် သံဃာ၁၇ပါးက တရားချီးမြှင့်ကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချအမျှဝေပြီး နံနက်၁၁နာရီတွင် သံဃာတော်များအားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်ဂုဝခန့်ကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။ ကုသိုလ်ပွဲအလှူရှင်မှာ Dhamma Study Group ဖြစ်သည်။

Masjid Noor ul-Islam ဗလီကြီးရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne)

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့၊ မြန်မာမွတ်စလင်များ၏ Burmese Muslim Education and Community Center (BMECC) - Masjid Noor ul-Islam ဗလီကြီးရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်ကို လစဉ်ကျင်းပလျက်ရှိပြီး မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကို BMECC မိသားစုဝင်များကို ချက်ပြုတ်ရောင်းချကြပြီး ရန်ပုံငွေရှာလျက်ရှိကြသည်။ အောက်တိုဘာရက်နေ့တွင်လည်း ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတစ်ခုထပ်မံကျင်းပမည် ဖြစ်ကြောင်း Fort Wayne မြို့ခံ ကိုခင်မောင်လေးက ပြောကြားခဲ့သည်။ BMECC သည် 2121 Seddlemeyer Ave, Fort Wayne, Indiana တွင်တည်ရှိပြီး ဗလီကြီးရန်ပုံငွေအတွက်လှူဒါန်းလိုသူ US ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မြန်မာမွတ်စလင်များ (260) 786-5828 center@bmeccfw.org သို့ဆက်သွယ် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

California ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရေးဖြေ သင်တန်း OMC တွင်အခမဲ့ပို့ချပေးလျက်ရှိ

San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာတွင် မြန်မာပြည်မှအသစ်ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူများအတွက် California ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရေးဖြေ သင်တန်းကို အခမဲ့ပို့ချလျက်ရှိရာ ကိုကျော်ကျော်စိုး(One Myanmar Community) ကစေတနာဖြင့် သင်ကြားပေးလျက်ရှိပြီး သင်တန်းသား၂၅ယောက်လာရောက်သင်ယူကြသည်။

" San Francisco ကတောင် ရထားနဲ့၊ စက်ဘီးနဲ့ လာတက်တဲ့ သက်ကြီးပိုင်းတွေရှိတယ်။ ကြိုးစားကြတယ်. ကျနော်တို့ Myanmar Community and Cultural Center က Union City မှာဆိုတော့ အဝေးကလာတက်တဲ့သူတွေအတွက်လည်း စဉ်းစားပြီး သင်တန်းချိန်ကို ညှိပေးပါတယ်။ သင်တန်းကာလက ၃လ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်နှစ်တွေကလိုပဲ ကွန်မြူနတီရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ကျနော်တို့ တွေ ဖြည့်ဆည်းဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ်" ဟု OMC ၏ Chair board of director ဖြစ်သူ ကိုချိုဦးမောင်က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။ သင်တန်းတာဝန်ခံ မဆွေဆွေမြင့်ကလည်း သင်တန်းသားများလက်ခံခြင်း၊ သင်တန်းအတွက်လိုအပ်သည်များကို ပံ့ပိုးခြင်းများကို ကူညီပေးလျက်ရှိသည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာအိမ်မြေခြံရောင်းဝယ်မယ်ဆိုရင်
ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ

THYNN THYNN HLAING
REALTOR
DRE LIC# 02125041

၂၀၂၃ မှာ စိတ်သစ်အိမ်သစ်နဲ့ စကြဖို့ရန် . . .
ကိုကိုငြိမ်းနဲ့ သင်းသင်းလှိုင် တို့အစအဆုံးတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.

17050 CHATSWORTH ST. UNIT 114
GRANADA HILLS, CA 91344

818-383-2741 CELL
661-360-9514 FAX
THYNN.KOWILL@GMAIL.COM

Listed $690,000
Sold at $690,000 in Anaheim.

စိတ်ချမ်းသာသွားစေရမယ်

Listed at $899,000.
Sold at $899,000 in Lake Forest.

Cell Ph: 818-383-2741 Fax: 661-360-9514

Hong Sar LLC

Hinthar INC

min@hintharinc.com

Taste of Myanmar

မြန်မာ့စားသောက်ကုန်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို HINTHAR INC တွင် လက်လီ/လက်ကား ရောင်းချပေးနေပါပြီ။

Warehouse
LOS ANGELES
15011 Badillo St, Ste A, Baldwin Park, CA 91706.
Ph: +1 3177487194

Warehouse & Office
INDIANAPOLIS
Building 12, Suite I Indianapolis IN 46241.
Ph: (317) 701-1390, (317) 701-4039.

http://hintharinc.com

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

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

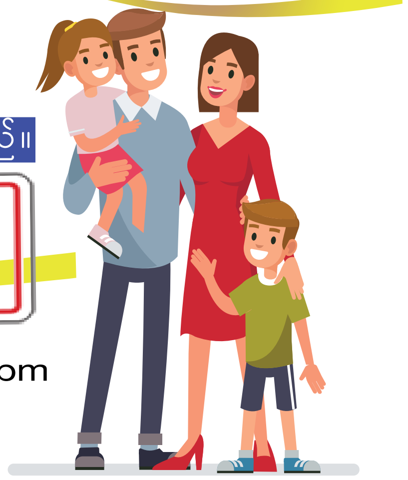
OPEN Saturday

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

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

We LOVE to See You Smile!



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

https://www.garveydentalgroup.com

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?

Thin Myat thinmyat.com +717 877 3755

+1-717-877-3755

မြန်မာအစားအစာလေးတွေ တမ်းတတဲ့အခါ
thinmyat.com ကို
သတိရပေးပါ

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

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

https://thinmyat.com

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

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

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

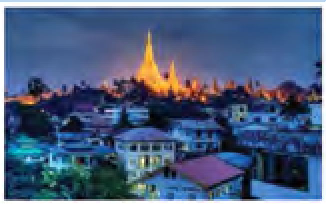
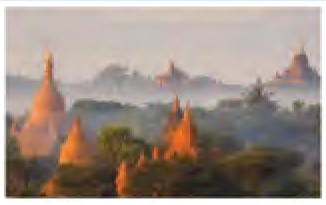
TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

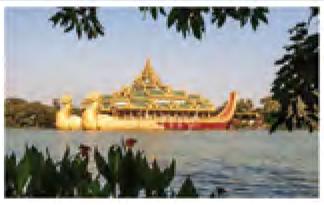
CHINA AIRLINES
AIR CHINA 中国国际航空公司
A STAR ALLIANCE MEMBER

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



Max Chen

My name is Max Chen. I was raised in Arcadia, CA in a rich melting pot of Asian culture. My parents are mixed Chinese/Burmese. My community is very proud of their cultural identity and I can see this reflected not only in myself but in my household as well. I am about to enter my third year of studies as a Molecular Biology major at Chapman University.

During high school, I attended both public and private institutions, starting at Arcadia High School as an underclassman and transitioning to Arroyo Pacific Academy as an upperclassman. To bolster my college candidacy, I took various AP/honors courses, including AP Biology, Chemistry honors, and English honors. Beyond academics, I devoted eight years to playing in an orchestra, competing at state and national levels for two years each. I also volunteered at Passion Care Action when time allowed, diversifying my college application to showcase my personal strengths alongside academic achievements.

In high school, I gravitated towards friends who shared my determination and passion for achieving their goals, recognizing the importance of surrounding oneself with like-minded individuals for mental well-being. During challenging moments of doubt, especially amidst heavy coursework, my social circle provided invaluable support. Many of these enduring friendships were forged during the toughest high school classes, as we drew closer in the face of academic challenges. A well-balanced social life was possible, even during demanding semesters, with effective time management. Choosing friends and associates who align with your ambitions greatly enhances both academic and social aspects of life, ensuring you never feel isolated in your pursuit of success.

As you naturally mature and move on in your life, you slowly gain access to more freedoms. However, this comes at the price of more solo responsibility. I was definitely nervous on my first day of university and even for about a month afterwards. In higher level education, you are very much given the freedom to choose your own academic path. This is something that I would recommend being very careful with. Take things one at a time and move carefully. 4 years sounds like a long time but it will go by a lot faster than you think. I would recommend meeting with program advisors and counselors a lot in your first semester in university. You really want to put together a solid 4 year course plan as soon as possible. This highlights the road ahead and will take a lot of pressure out of later semesters. Having a goal visualized is one of the most important things you can do early. There is an infinite amount of opportunity on even the smallest college campus. You just need to know what you are doing and why you are doing it in order to take advantage of opportunities in your way.

Passion Care Action (PCA), founded in the summer of 2019 with the close support of the Southern California Burma Chinese Association, serves as a platform for high-school and university students to engage in community assistance. Our mission is to provide relief to various underserved groups, and our dedicated team consists of hardworking and compassionate individuals. As a non-profit organization, PCA's membership spans from high school students to retirees, representing diverse communities united by a desire to help those in need. While we have successfully distributed relief to 200-400 people per effort, the demand for assistance remains high. Our most recent initiative involved crafting 200 care packages for LA's homeless population in collaboration with Mission Care, marking a significant milestone for PCA. Despite logistical challenges, including funding and preparation, every kit and hot meal reached at least 200 homeless individuals in Skid Row, underscoring the organization's potential for growth and impact. Looking ahead, PCA plans to organize more impactful, well-structured events, with our donation packages serving as a starting point for our expanding efforts.

My biggest goal right now is to attain a pharmacy degree. My mother runs a small pharmacy business that is very close knit into the Burmese/Chinese community. I grew up watching her work long shifts from morning to night. She really tries her best to give back to the culture/community that she has spent the majority of her life around. I eventually want to take over the family business and continue on this legacy. I can see no better way to give back to my own family and community.

I would tell my fellow Burmese Americans to be proud of who you are. Don't be afraid to speak your own language or partake in your own culture. Especially at this time, it is more important than ever to practice our culture as a people. We should be united and try to honor those who came before us with our words and actions. I'm sure you all know about the political situation in Myanmar at the moment. When people are trying to oppress freedom of speech, freedom of government, and freedom to express our own culture, the best thing we can do is to show them we are not afraid. We are a united people. We will overcome together, just as we have overcome in the past.

#justiceforMyanmar

Ethnic Media Services နှင့် California Black Media တို့ကဦးစီးကျင်းပသည့်2023 Ethnic Media Symposium, Expo & Awards အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃၊ ဩဂုတ်၃၁က Sacramento ရှိ Kimpton Sawyer Hotel တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

မနက်၁၀နာရီတွင် Ethnic medai 150 ကတက်ရောက်ပြီး စားပွဲတခုချင်းစီတွင် မီဒီယာပြပွဲများပြသခဲ့ပြီး မနက်၁၁နာရီတွင် California Secretary of State Dr. Shirley Weber နှင့် US Census Director Rob Santos တို့က တက်ရောက်ပြီးအမှာစကားများပြောကြားခဲ့သည်။

Dr. Shirley Weber သည် ယခုသူတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသောရာထူးတွင် ပထမဆုံး အာဖရိကန်အမေရိကန်အမျိုးသမီးဖြစ်ပြီး California တွင် အသားအရောင်ကွဲပြားမှုနှင့်အမျိုးသမီးများရပိုင်ခွင့်တို့ကိုတက်ရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များအား သတိပြုမိစေရန်နှိုးဆော်ပေးသည်။ " ကျမတို့ Constitutional officer ၈ ယောက်မှာ အကုန်လုံးက အမျိုးသမီးတွေ။ ဒါမှမဟုတ် အသားအရောင်ကွဲတွေပါပဲ။ ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Gov.Newsomကလွဲရင်ပေါ့။ သူက လူနည်းစုထဲကဖြစ်နေတယ်" လို့ California Secretary of State Dr. Shirley Weber က ပြောကြားခဲ့သည်။ " California ကို ကျမတို့တွေက ကိုယ်စားပြုနေတယ်။ ကျမတို့တွေဟာ အလွန်ထူးခြားပြီးတခုထဲရှိတဲ့နေရာမှာအတူရှိနေကြတယ်။ ကျမတို့ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာကို ကျမတို့က ဂုဏ်ယူရမယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ US Census Director Rob Santos ကလည်း တက်ရောက်လာသောသတင်းစာဆရာများကို " ခင်ဗျားတို့ဟာ ခင်ဗျားတို့ကွန်မြူနတီထဲမှာယုံကြည်ထိုက်စွာနဲ့အလုပ်လုပ်နေကြသူတွေဖြစ်တယ်။ ခင်ဗျားတို့ဟာ ခင်ဗျားတို့ကွန်မြူနတီနဲ့ သန်းခေါင်စာရင်းအတွက်ဆက်သွယ်ပေးတယ်။ ခင်ဗျားတို့က ခင်ဗျားတို့ကွန်မြူနတီကလူတွေအတွက်၊ တနည်းအားဖြင့် ကျနော်တို့လူတွေအတွက်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့သူတွေဖြစ်တယ်" ဟု သတင်းထောက်များ၏အရေးပါပုံကို အသိအမှတ်ပြုပြောကြားခဲ့သည်။

နေ့လယ်ပိုင်း ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်းအစီအစဉ်များတွင် Maricela Rodriguez, Senior Advisor for Civic Engagement and Strategic Partnerships, Office of Governor, Michelle Baass, Director, Department of Health Care Services,Susan DeMarois, Director, California Department of Aging တို့က Building Inclusive Communications: New Strategies for Messagingby State Agencies ခေါင်းစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ Secretary Amy Tong, GovernmentOperations, Secretary Toks Omishakin, California State Transportation Agency တို့က Building California Infrastructure with Equity Leading the Way ခေါင်းစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ Becky Monroe,Deputy Director of Strategic Initiatives and External Affairs, California Civil Rights Department, Marcela Ruiz, Director, Office of Equity, California Department of Social Services တို့ကဦးဆောင်ပြီး Helen Zia, Director, The Vicent Chin Institute, Rick Callender, President, CA/Hawaii State Conference of the NAACP, Tuyen Nguyen, Catalyst of San Diego & Imperial Valley, Tazheen Nizam, ED of CAIR, San Diego တို့က Building Stronger Communities Together ခေါင်းစဉ်တို့ဖြင့်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ညနေပိုင်းတွင် Jenna Lane, Blue Shield of California Foundation က ကြားခံဆွေးနွေးသူအဖြစ်ဆောင်ရွက်ပြီး သတင်းဌာနအသီးသီးမှ ကိုယ်စားလှယ်များက "Community Taboos" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

ညနေ၆နာရီခွဲမှ၈နာရီထိ California Ethnic Media Awards ဆုရှိသူများကို ဆုချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး Sandy Close, Executive Director, Ethnic Media Services နှင့် Regina Wilson, Executive Director, California Black Media တို့က အမှာစကားများပြောကြားကာ ည၈နာရီခွဲတွင်အခမ်းအနားကိုရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။

2023 Ethnic Media Symposium, Expo & Awards အခမ်းအနား

၁၄ကြိမ်မြောက် Palestine Picnic Day

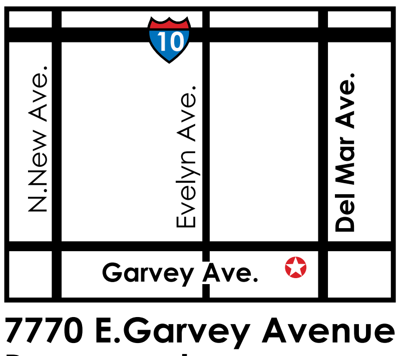
Al- Awda (The Palestine Right to Return Coalition) က စီစဉ်သည့် ၁၄ကြိမ်မြောက် Palestine Picnic Day အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၁၇က Long Beach ရှိ El Dorado East Regional Park တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ရိုးရာအစားအစာများ၊ လက်ဖြစ်ပစ္စည်းများနှင့် အဝတ်အထည်များ၊ မဲပေးခွင့်အခွင့်အရေးအသိပညာပေးသော စားပွဲများစသည့်ဆိုင်ခန်းများဖွင့်လှစ်ရောင်းချခဲ့ပြီး ရိုးရာသီချင်း၊ အကပဒေသာများနှင့် ပါလက်စတိုင်း မျိုးဆက်သစ်များ၏ ပါဝင်မှုကိုလည်း ကဏ္ဍတခုအနေဖြင့် အလေးထားတင်ဆက်ခဲ့သည်။

" ပါလက်စတိုင်းမှာ အစ္စလမ်ဘာသာဝင်တွေနေထိုင်သလို၊ ခရစ်ယာန်၊ ဂျူးဘာသာဝင်တွေလည်း နေထိုင်ကြပါတယ်။ US နေရာအနှံ့မှာ ပါလက်စတိုင်းတွေနေကြပြီး ရှေ့နေ၊ ဆရာဝန်၊ ဂျာနယ်လစ်၊ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်စတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ကြပါတယ်။ ကျမတို့အားလုံး ပါလက်စတိုင်းလွတ်မြောက်ရေးအတွက်ကြိုးစားနေပါတယ်။ အာရပ်နိုင်ငံ တွေကသုံးတဲ့ အာရပ်ဘာသာစကားဟာ ဘယ်နေရာကိုရွှေ့ပြောင်းနေနေ မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက်လည်းဘာသာစကားတခုအနေနဲ့တတ်လို့တန်ဖိုးရှိသလို ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှေးကျတဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘာသာစကားမို့ ထိန်းသိမ်းဖို့လိုပါတယ်" ဟု Alenteshar Al Arabi သတင်းစာထုတ်ဝေသူနှင့် အယ်ဒီတာ Fatima Bakhit က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

Jimmy Wu, M.D., F.A.A.P.
Tan L.Wong, M.D., M.B.,B.S.
Josephine W.Choa, M.D., M.A.C.P.

Board Certified Pediatrician, Internists & Family Practitioners



- Family Planning Program School Physical & Vaccination
- (CHDP)
- Sports Physical
- DMV Physical
- Weight Loss
- Medi-Cal, Medi-Care
- PPO, HMO Accept Most Insurances
- Female Physical & Mammogram

7770 E.Garvey Avenue
Rosemead
CA 91770
Tel:(626) 307-4785

Mon , Wed , Fri 9am-6pm
Tues,Thurs,Sat 9am-4pm

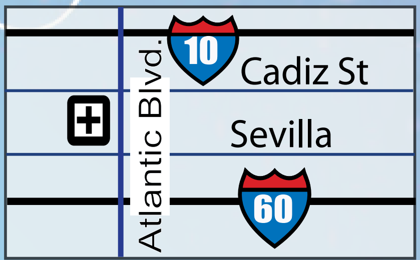
Golden Dragon Family Dentistry

၄၅နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:
Traditional Othodontic Braces | Advance Zoom Whitening
Clear Braces (Invisalign) | Implants

ဒေါက်တာတင်လတ် Dr. Tin Latt D.D.S, F.R.S.H
ဒေါက်တာလှမေလတ် Dr. Hla May Latt DDS,. M.D.Sc.
Former Instructor and Assistant Lecturer of University of Dental Medicine, Yangon, Myanmar.

- Gum Treatment (Cleaning)
- Zoom Whitening
- Filling
- Root Canal Treatment
- Extraction
- Special Wisdom Teeth Extraction
- Crowns & Bridges
- Implants
- Braces / Invisalign



Open
Mon to Sat
10am to 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200
We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

လှပသော အပြုံးလေးများအတွက်

CENTRAL GARVEY FAMILY DENTAL

Dr. Ronald Kuo D.D.S
ဇော်မင်းလတ်

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

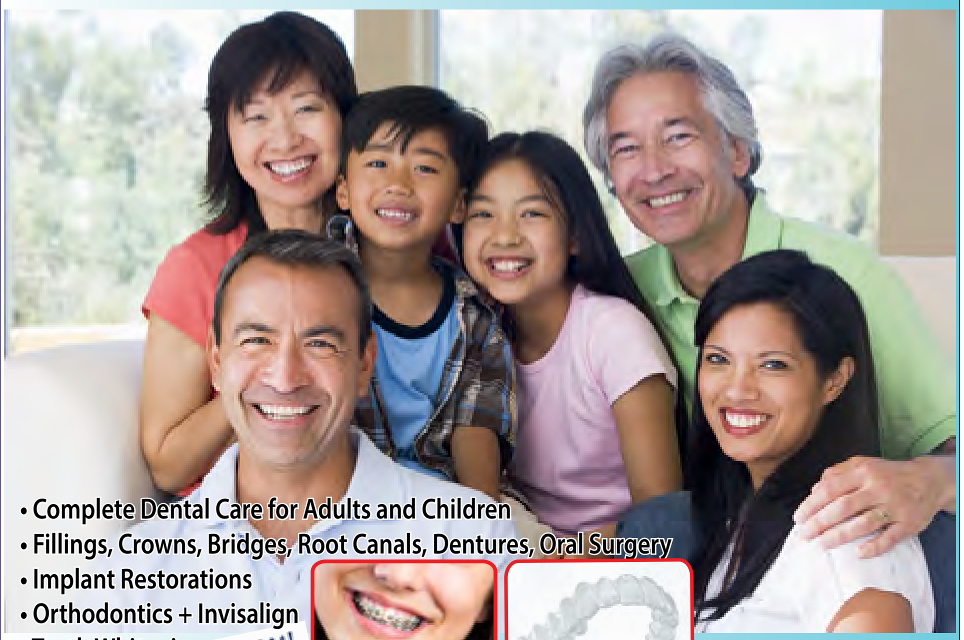
Opening hour:
Tuesday: 10 am to 6 pm
Thursday: 10 am to 6 pm
Saturday: 9 am to 3 pm
Monday: by appointment
Sunday: by appointment

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

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

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း



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

Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS
www.fremontdds.com

Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538
Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

BURMESE KITCHEN

မြန်မာ့အစားမြိန်
BURMESE KITCHEN
Vegetarian-Friendly Restaurant
Since 2006

3815, Geary Blvd
San Francisco, CA 94118
(415) 474-5569

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

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

burmesekitchensf@gmail.com **www.burmesekitchen.com**

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

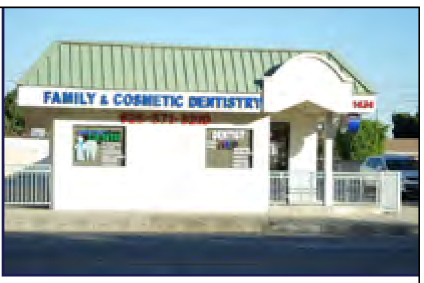
Our office hours are:

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

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

www.dixonlandingfamilydental.com

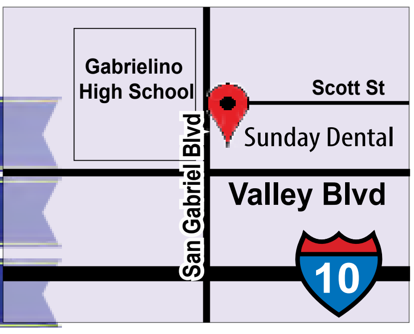
SUNDAY DENTAL



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

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 အလွမ်းပြေစေယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုးကြေးအိုးဆီချက် ပုဇွန်ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်၊ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုပ်တို့ရှိပါတယ်။

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညစာစားပွဲအလှူများအတွက်
ဘဲကင်ဆီချက်၊ဘဲကင်ကြေးအိုးဆီချက်၊ဖက်ထုပ်ဆီချက်
Party Trays ကြိုတင်အော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

The Silent Patient

By: Alex Michaelides

★★★☆☆ Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Thriller, Novel, Mystery, Psychological thriller, Suspense, Crime Fiction*

Patient is a shocking psychological thriller about a woman's act of violence against her husband and of the therapist obsessed with uncovering her motive. Alicia Berenson's life is seemingly perfect. A famous painter married to an in-demand fashion photographer, she lives in a grand house with big windows overlooking a park in one of London's most desirable areas. One evening her husband Gabriel returns home late from a fashion shoot, and Alicia shoots him five times in the face, and then never speaks another word. Alicia's refusal to talk, or give any kind of explanation, turns a domestic tragedy into something far grander, a mystery that captures the public imagination and casts Alicia into notoriety. The price of her art skyrockets, and she, the silent patient, is hidden away from the tabloids and spotlight at the Grove, a secure forensic unit in North London. Theo Faber is a criminal psychotherapist who has waited a long time for the opportunity to work with Alicia. His determination to get her to talk and unravel the mystery of why she shot her husband takes him down a twisting path into his own motivations a search for the truth that threatens to consume him...

The Silent Patient is an intriguing, suspenseful, and compelling psychological fiction that immediately grabs the reader's attention with its intriguing description. The narrative is told through a mix of Alicia's silence and her therapist's perspective as he tries to unravel the mystery, leaving readers wondering about the truth.

Personally, I read it within two days but I had differing opinions on the plot twists compared to the many reviews I saw about it. Initially, the book had a slow start and had the basic 'psychological thriller book trope' including the usual elements like journal entries. I liked that the chapters were short and that we got different perspectives of Alicia and Theo. It offered a glimpse of each character's lives and perspectives, which really made the book more interesting to read.

I particularly liked how Michaelides really went into depth about each character and showed each of their flaws and how they dealt with each of their traumas, which really contributed to the plot twist at the end (no spoilers!).

Typically, I read more romance-based books but I decided to branch out into this genre. I can positively say that I want to continue reading within this genre of thriller because it gave me a different feel and emotion compared to what I usually read.

While I appreciated the plot twist, I had hoped for something more. I was expecting a twist that would completely catch me off guard and challenge all expectations. When I first read the reviews online, I immediately wanted to read the book solely for the twist. The online reviews brought my expectations so high that even when the end caught me slightly off guard, I was left feeling underwhelmed.

The book's ending left room for interpretation, which I felt was unnecessary, and lacked closure for the story. Personally, I didn't think it was needed and that the author could've summed up what happened in a single sentence or so to provide a more sensual and concise ending for readers. However, I definitely think that if someone wants to start reading and get into psychological thrillers, this is the jumpstart book to do so! Although I was left unsatisfied with the plot twist, I did like exploring this genre, and this book certainly did its job of intriguing readers with the plot in general.

A Sunny Day ဂုဏ်ပြုပွဲ

Los Angeles နှင့် Hayward, San Francisco Bay Area တို့တွင် ဖျော်ဖြေခဲ့သော A Sunny Day (နေသာတဲ့နေ့) တေးပြဇာတ်တွင် ပါဝင်သီဆို၊ သရုပ်ဆောင်၊ ကပြ၊ ကူညီခဲ့ကြသူများအတွက် ဂုဏ်ပြုအခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာ၁၆၊ ၂၀၂၃က El Monter ရှိ ကိုစံလှဘော်နှင့် ဒေါက်တာ Su Mon တို့၏ အလုပ်ရုံတွင်ကျင်းပခဲ့ရာ A Sunny Day ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဓိကဖန်တီးထုတ်လုပ်သူများ ဖြစ်ကြသော ဒါရိုက်တာ ကိုသက်ဝင်း၊ ထုတ်လုပ်သူ ကို Patrick, Dr. နန္ဒာမင်းဆွေတို့က အမှတ်တရ ရုပ်တုများ ပေးအပ်ခဲ့ကြပြီး BIC အဖွဲ့လက်ရာ မုန့်ဟင်းခါး၊ A Sunny Day မိသားစုများကယူ ဆောင်လာသော အစားအစာများဖြင့် ညစာမိတ်ဆုံစားခဲ့ကြသည်။

World Peace Summit မြန်မာ ဆရာတော်များတက်ရောက်

Korea နိုင်ငံ၊ Seoul , Jung- gu ရှိGrand Hyatt ဟိုတယ် တွင် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ ၁၈၊ ၁၉၊ ၂၀ တို့၌HWPL(Heavenly Culture, World Peace, Restoration of Light) အသင်းကစီစဉ်ကျင်းပသည့် World Peace Summit ဘာသာပေါင်းစုံ ငြိမ်းချမ်းရေးညီလာခံသို့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ

To Page 21

The Sun West Difference

SunWest Mortgage Company, Inc. NMLS 3277

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

TRU Approval®

- Beat cash offers with TRU Approval®

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

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

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

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

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

United Against Hate Week (UAHW) -Nov 12--18

9/20/23 - Stop the Hate program - News

By SweSwe Aye

California Civil Rights Department က ဦးဆောင်သည့် California vs Hate campaign နှင့် မိတ်ဖက်များဖြစ်ကြသော ပြည်နယ်တဝှမ်းတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် California ရှိ Cities အသီးသီးသည် ယခုလာမည့် နိုဝင်ဘာ၁၂မှ၁၈ရက်ထိကို United Against Hate Week (UAHW) သတ်မှတ်ပြီး ပြည်နယ်တခုလုံးတွင် အရပ်သားခေါင်းဆောင်များ၊တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများပူးပေါင်းပါဝင်ကာ ဌာနေနေထိုင်သူများသည် ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းများကို ဆန့်ကျင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ အားလုံးပါဝင်နိုင်ရမည့် ၊တန်းတူညီမျှသောကွန်မြူနတီများကိုတည်ဆောက်နိုင်ရေးသည်UAHW ၏ အဓိကပန်းတိုင်ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည်။ UAHW သီတင်းပတ်အတွင်းတွင် ကွန်မြူနတီအသီးသီးသည် ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းများကိုဆန့်ကျင်သည့် အခမ်းအနားများ၊ လူစုလူဝေးဖြင့်တန်းစီချီတက်ခြင်းများ၊ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်များကို မျှဝေပြောပြခြင်းများ၊ ဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းများချိတ်ဆက်အလုပ်လုပ်ခြင်းများစသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ကြမည်ဖြစ်သည်။

California vs Hate သည် အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းအဖြစ်အပျက်များ/ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်း ရာဇဝတ်မှုများကို အသိပေးတိုင်ကြားသောစနစ်တခုဖြစ်ပြီး ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းပစ်မှတ်အထားခံနေရသော လူတဦးချင်းစီနှင့် ကွန်မြူနတီများအတွက်ရည်ရွယ်သည်။ LA vs Hate ၏အတွေ့အကြုံများကိုသင်ခန်းစာယူပြီး California Civil Rights Department နှင့် ပြည်နယ်တဝှမ်းရှိမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများကဦးဆောင်ပါသည်။ California Civil Rights Department က ဦးစီးပြီး UAHW နှင့်ပတ်သက်သော အစည်းအဝေးကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၂၀၊ ညနေပိုင်းက အစည်းအဝေးတခုကို ပြုလုပ်ရာ အရပ်ဖက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ၊ သတင်းဌာနများတက်ရောက်ခဲ့ရာ မြန်မာ့ဂဇက်က တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

United Against Hate Week ၏အစမှာ Bay Area တွင်ဖြစ်ပြီး ၂၀၁၇ခုနှစ်တွင် Berkeley နှင့် San Francisco မြို့များတွင် လူဖြူကြီးစိုးရေးချီတက်မှုများကို Bay Area ရှိမြို့အသီးသီးက United Against Hate poster campaign ဖြင့် တုန့်ပြန်ရာမှစတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ၂၀၁၈ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကိုဆန့်ကျင်သည့်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော Not In Our Town တွင် ကနဦးကွန်မြူနတီ၁၃ခုပါဝင်ပြီး LA vs Hate campaign တို့မိတ်ဖက်ပြုကြပြီး နှစ်ပတ်လည် သီတင်းပတ်တပတ်ကို လှုပ်ရှားမှုနှင့် လူထုအာရုံစိုက်မှုရရှိရန် ရည်ရွယ်ပြီးလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ထို့အစပြုမှုမှတဆင့် Los Angeles County တခုလုံးတွင်းရှိ ၂၀၀ကျော် ကွန်မြူနတီများ၊ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုနှင့်ဘာသာရေးတို့ကိုအခြေခံသောအဖွဲ့များ၊ LGBTQ,လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများသို့ပါ ပျံ့နှံ့ခဲ့ပြီး California ပြည်နယ်တခုလုံးနှင့် US တပြည်လုံးမှ ကွန်မြူနတီများပါ ပါဝင်လာကြသည်။

2021 မှာ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းရာဇဝတ်မှုပေါင်း ၁၇၆၃ ခုရှိခဲ့ရာက ၂၀၂၂ခုနှစ်မှာ ၂၁၂၀ ထိများလာပြီး ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့်၂၀% တက်သွားခဲ့ကြောင်းကိုလဲ အစည်းအဝေးမှာ ပြောသွားခဲ့ပါတယ်။

United Against Hate Week (UAHW) အတွက် ဦးဆောင်ပါဝင်တဲ့ California vs Hate campaign (https://www.cavshate.org/) ဟာ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကြောင့်ရာဇဝတ်မှု(ဒါမှမဟုတ်) ရန်လိုပြဿနာတွေဖြစ်တဲ့အချိန်မှာကိုယ်တိုင်က ရန်အရှာခံရသူဖြစ်စေ၊ ဘေးကနေ သက်သေအဖြစ်နဲ့ဖြစ်စေ ရှိနေပြီး တိုင်ကြားလိုပါက 833-8-NO-HATE; (833) 866-4283 ကို တနင်္လာကနေသောကြာထိ မနက်၉နာရီက နေညနေ၆နာရီအတွင်းတိုင်ကြားနိုင်ပြီး အဲ့ဒီအချိန်ပြင်ပမှာဖုန်းခေါ်မယ်ဆိုရင်တော့ Voicemail ထားခဲ့နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် 211 ကိုဖုန်းခေါ်ပြီး တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

https://www.lavshate.org

Online တွင် တိုင်ကြားလိုပါက ဘာသာစကား၁၅မျိုးရှိပြီးHotline ကိုဖုန်းခေါ်ပါက ဘာသာစကားအမျိုးပေါင်း ၂၀၀ကျော်အတွက် အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ California vs Hate campaign သည် ရဲ၊ ရာဇဝတ်မှုဖြေရှင်းသည့်အာဏာပိုင်များက ဦးစီးခြင်းမဟုတ်သဖြင့်ရဲသို့ဆက်သွယ်လိုပါက 911 သို့သာ တိုက်ရိုက်ခေါ်ရပါမည်။ California vs Hate campaign သည် တိုင်ကြားသူ၏ဆန္ဒမပါဘဲ ဖြစ်စဉ်ကို ရဲသို့ Report လုပ်မည်မဟုတ်ဘဲ၊ တိုင်ကြားသူက တောင်းဆိုမှသာရဲကို Report လုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ တောင်းဆိုပါက California vs Hate campaign သည် တိုင်ကြားသူအား ရဲကို Report လုပ်ပုံလုပ်နည်းအချက်အလက်များကို ရှင်းပြမည်ဖြစ်သည်။ California vs Hate campaign သည်ဖြစ်စဉ်တခုတိုင်ကြားမှုရရှိသည်ဆိုပါက Care coordinator က တိုင်ကြားသူ၊ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကြောင့်ရန်အရှာခံရသူကို ဆက်သွယ်ပြီး အရပ်သားတယောက်၏တရားဥပဒေအရလုပ်ပိုင်ခွင့်များကို Civil Rights Department နှင့် တခြားအေဂျင်စီများအားဖြင့် ရှင်းပြမည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည့်ဥပဒေလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနှင့် မီဒီယာနှင့်ဆိုင်သောကိစ္စများကို ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။ အဓိကအချက်မှာ တိုင်ကြားသူသည် သူ၏နေထိုင်ခွင့် Immigration status ကိုပြောစရာမလိုပါ။

တရားမဝင်နေထိုင်သူများလည်း တိုင်ကြားနိုင်ပြီး ၊ အမည်မဖော်လိုသူအနေနှင့်လဲ တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ တိုင်ကြားမှုဖြစ်စဉ်များကို confidential ထားမည်ဖြစ်ပြီး တိုင်ကြားသူ၏အမည်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထားမည် ဖြစ်ပြီး ဥပဒေကိစ္စအရလိုအပ်သည်ဆိုပါမှ ဥပဒေအရ ထုတ်ပြန်မည်ဖြစ်သည်။ Los Angeles တွင်နေထိုင်သူများသည် https://www.lavshate.org/ တွင်လည်း ယခုကဲ့သို့ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကို အရင်းခံသည့် ဖြစ်စဉ်များ၊ ရာဇဝတ်မှုများကို တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

ယခုလာမည့် နိုဝင်ဘာ နိုဝင်ဘာ၁၂မှ၁၈ရက်ထိသတ်မှတ်ထားသော United Against Hate Week (UAHW) တွင်လည်း California ရှိမြို့အသီးသီးမှ ကွန်မြူနတီများအားလုံးပါဝင်ပြီး US တွင်ဖြစ်ပွားနေသောရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကိုအရင်းခံသော ရာဇဝတ်မှု၊ ရန်ရှာမှုများကို ရပ်တန့်ရေးမှာပါဝင်ကြဖို့ ကို အစည်းအဝေးတွင်ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများက တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့သည်။

From P20 World Peace

ဘာသာပေါင်းစုံခေါင်းဆောင်များ တက်ရောက်ခဲ့ကြရာ California ပြည်နယ်၊ Daly city ရှိအောင်မင်္ဂလာကျောင်းတိုက်၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် Dr. အရှင်အာစာရ (မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ) (Ambassador of HWPL) နှင့် Georgia ပြည်နယ်၊ Atlanta မြို့၊ ရတနာ့ဗိမာန်ကျောင်းတိုက်မှ အရှင်မဏိဇောတတို့ နှစ်ပါးတက်ရောက်ခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ သမ္မတဟောင်းများ၊ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းများ၊ ဥပဒေ ပြုသူများ စသည့် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များ၊ အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်အဖွဲ့များနှင့် လူငယ်အဖွဲ့များ တက်ရောက် ခဲ့ကြရာ နိုင်ငံအသီးသီးမှ ကိုယ်စားလှယ် ၈၅၀ တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ကိုရီးယားဌာနေမှလူပေါင်း သုံးသောင်းကျော် တက်ရောက်ခဲ့ ကြသည်ဟု အခမ်းအနားတက်ရောက်ခဲ့သူ ဒေါက်တာ အရှင်အာစာရက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ကြွချီလာသော ထေရဝါဒမြန်မာသံဃာတော်တပါး၊ သီရိလင်္ကာမှ ၃ပါး၊ ထိုင်းမှ၂ပါး၊ ကမ္ဘောဒီးယားမှ၄ပါး၊ ချက်ဆရာတော်အရှင်သရဏနှင့် အင်ဒိုနီးရှားမှ သံဃာတော်တပါးတို့လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာကိုယ်စားလှယ်များအဖြစ်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ ဘာသာပေါင်းစုံ ကိုယ်စားလှယ်များက စစ်ပွဲများရပ်တန့်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများအတွက် ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

HWPL အသင်းသည် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ကာ ကိုရီးယားနိုင်ငံသားစစ်ပြန်တစ်ဦးက စစ်ပွဲတွင် သူကိုယ်တိုင်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပြီး သူငယ်ချင်းများသေဆုံးခဲ့ရ၍ စစ်ပွဲများကို နာကြည်းကာ ကမ္ဘာ့ ငြိမ်းချမ်းရေး ကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် တည်ထောင်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံ၁၇၀တွင် အဖွဲ့ခွဲပေါင်း ၂၂၀ ရှိသည်။ ဘာသာပေါင်းစုံ ငြိမ်းချမ်းရေးညီလာခံကို ၂၀၁၄ခုနှစ်မှ စတင်ကျင်းပခဲ့ရာ ယခုနှစ်မှာ ၉ကြိမ်မြောက်ဖြစ်သည်။ San Francisco Bay Area တွင်လည်း HWPLအဖွဲ့ခွဲရှိပြီး Dr. အရှင်အာစာရ က ယခုနှစ်တွင် ၅ကြိမ်မြောက်တက်ရောက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

From P8 ဂီတအနုပညာ

ကမ္ဘာမှာ Original song ကို မတူညီတဲ့ဖန်တီးမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြန်ဆန်းသစ်ကြတဲ့ Cover songs တွေထဲက ၂ပုဒ်ကို ဥပမာပြချင်ပါတယ်။ YouTube မှာ မူရင်းရော၊ Cover တွေရော သေသေချာချာ နားထောင်ကြည့်လို့ရပါတယ်။

ပထမတပုဒ်က မူရင်း Leonard Cohen ရဲ့ "Hallelujah" ပါ။ ၁၉၈၄က ထွက်ခဲ့တဲ့ဒီသီချင်းကို ဂီတအနုပညာရှင်တွေ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ပြန်ဆိုကြတယ်။ John Cale က ၁၉၉၁မှာ သူ့ပုံစံနဲ့သူပြန်ဆိုတယ်။ အဲ့ဒီထဲမှာ Linkin Park အဖွဲ့ရဲ့ Chester Bennington က သူမဆုံးခင်လပိုင်းလေးအလို ၂၀၁၇ က Chris Cornell ရဲ့ အသုဘမှာ ဆိုခဲ့တယ်။ ("Hallelujah" version အမျိုးမျိုးထဲမှာ ကျမအကြိုက်ဆုံးဟာ မူရင်းနဲ့တခြားစီလို ပုံသဏ္ဍာန်ကွဲထွက်တဲ့ Chester ဆိုတာကို အကြိုက်ဆုံးပါပဲ။)

နောက်တပုဒ်က ဗမာတော်တော်များများ အဲ့ဒီသီချင်းကြိုက်ရင် သိပ်ခေတ်ဆန်တယ်၊ Rock ချစ်သူလို့ ယူဆကြတဲ့ ခုနစ်ဆွေးရှစ်ဆွေးသီချင်း Knockin' on Heaven's Door ပါ။ မြန်မာပြည်မယ် ၂၀၀၀ခုနှစ်ကာလ၊ ၁၉၉၀ နှောင်းပိုင်းတွေကနေ ခုထိ Rock တွေ၊ Metal တွေချစ်သူပါဆိုပြီး လူရာဝင်ကြွားလုံးထုတ်ချင်ရင် Guns N' Roses နဲ့ဒီသီချင်းကိုတွဲပြောလေ့ရှိကြသူတွေရှိတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီသီချင်းဟာ Guns N' Roses က ၁၉၉၁မှာ Cover ဆိုတာသာဖြစ်ပြီး မူရင်းဟာ ၁၉၇၃ခုနှစ်က Bob Dylan ဆိုခဲ့တာဆိုတာကို သိသူကတော့ သိပ်မများလှပါဘူး။ ဒါက ဗမာကြိုက်-Guns N' Roses version ကိုပြောတာ။ (မျက်စိထဲဒိုင်းကနဲ မြင်ရအောင်။) အဲ့ဒီသီချင်းကိုEric Clapton လဲဆိုတယ်။

Pink Floyd က Roger Waters လဲဆိုတယ်။ နောက်ဆုံး အခုခေတ် မိန်းမအဆိုတော် Avril Lavigne လဲ Cover ပြန်ဆိုတယ်။ (ကျမအကြိုက်ဆုံးကတော့ Roger Waters ပဲ။) သူတို့အားလုံးမူရင်း သီချင်းတပုဒ်ထဲကို ပြန်ဆိုပေမယ့် ပုံစံခွက်တခုထဲထည့်ထားသလို ဆိုနေတာမဟုတ်ဘူး။ Arrangement လဲ မတူသလို Key တွေလဲ မတူကြဘူး။ မူရင်းဖန်တီးသူနဲ့ နောက်ဖန်တီးသူတွေရဲ့ ဖန်တီးမှုပုံသဏ္ဍာန်တွေဟာ တယောက်တပေါက်ပဲ။ အဲ့ဒါ အနုပညာပဲ။

The man who solde the world ကို မူရင်းသီဆိုသူ David Bowie ဟာ ၁၉၇၀ မှာဆိုခဲ့ပြီး ၁၉၉၃မှာ Nirvana အဖွဲ့က အဆိုတော် Kurt Cobain က သူ့ပုံစံနဲ့သူပြန်ဆိုတဲ့အခါ ပရိသတ်တွေတခဲနက်အားပေးကြသလို မူရင်းအဆိုရှင် David Bowie ဟာ Kurt Cobain ရဲ့ ပြန်လည်ဆန်းသစ်သီဆိုမှုကို ချီးမွမ်းခဲ့ပြီး သူဘာလို့ ဒီသီချင်းကိုပြန်ဆိုတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းသိချင်တယ်။သူနဲ့တွေ့ပြီးစကားပြောချင်တယ်လို့ အင်တာဗျူးတခုမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အနုပညာဟာသဘောထားကြီးခြင်းကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ပိုပြီးတင့်တယ်စေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို The man who solde the world သီချင်းက သက်သေပြခဲ့တယ်။

မြန်မာပြည်မှာက ဟိုးကျမတို့အသက်၄နှစ်၊ ၅နှစ်ကနေ အခုထိ ဖန်တီးမှုဆိုတာကို လွှတ်ပေးမထားဘဲ ဟိုဟာက ဟိုလိုမှ၊ ဒီဟာက ဒီလိုမှဆို လိုက်လိုက်ပိတ်နေတာ။

ဖန်တီးမှုကိုပိတ်သလို ဖန်တီးသူရဲ့ Risk ယူခွင့်ကိုလဲ ပိတ်တယ်။ တသွေးတသံတမိန့် ရဲ့ ပြယုဂ်တခုပဲ။ အဲ့ဒီတော့ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် တော်တော်များများဟာ Mass production ထွက်လာသလို မတိမ်းမယိမ်းတွေချည်း ထွက်လာကြတာသာများတယ်။ နောက်ပြီး ဖန်တီးမှုမှာ ကိုယ်စိတ်ကြိုက်ဖန်တီးသလို Risk ဆိုတာ ယူရတယ်ဆိုတဲ့ သတ္တိရှိရမှန်းလဲ မသိကြတော့ဘူး။

ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတာ ထိုင်ငိုနေမှု၊ ပိုက်ဆံတွေပက်ကနဲ လှူလိုက်ရမှု၊ အလှူခံနေရမှု ကိုယ်ချင်းစာတရားမဟုတ်ဘူး။ လူတယောက်နဲ့တယောက် ဖန်တီးမှုနဲ့အတွေးအခေါ် လွတ်လပ်မှုကို လိုက်ပိတ်တာဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရားခေါင်းပါးခြင်းစစ်စစ်ပဲ။

အနုပညာဖန်တီးသူ သူ့ Risk သူယူဖန်တီးတဲ့ကိစ္စကို ဘယ်သူ့ဘယ်သူကမှ ဂီတဘိုးအေ၊ ဂီတဘွားအေကြီးဖြစ်လို့ပါ၊ မူရင်းအဆိုရှင်ရဲ့အမျိုးပါ။ မိတ်ဆွေပါဆိုပြီး အခွင့်ထူးခံယူ၊ လိုက်ပိတ်ခွင့်မရှိဘူး။

နဂိုကမှ စစ်အာဏာရှင်ရဲ့ ဥခွံကျဉ်းကျဉ်းလေးထဲ တိုးကြိတ်နေကြရတာမှာ ဖန်တီးမှုနဲ့ အတွေးအခေါ်ကို ဇာတ်တူသားချင်းလိုက်လိုက်ပိတ်နေကြတော့ အဲ့ဒီ တိုင်းပြည်နဲ့ Society မှ မပျက် ဘယ်သူသွားပျက်မလဲ။

၂၀၂၁ဖေဖော်ဝါရီစစ်အာဏာသိမ်းပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ၊ ဓမ္မအဓမ္မ ဆိုတာတွေ Facebookမှာရော၊ အရပ်စကားမှာရော အပ်ကြောင်းထပ်သုံးလာကြတာကို သတိထားမိတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတာ ထိုင်ငိုနေမှု၊ ပိုက်ဆံတွေပက်ကနဲလှူလိုက်ရမှု၊ အလှူခံနေရမှု ကိုယ်ချင်းစာတရားမဟုတ်ဘူး။ လူတယောက်နဲ့တယောက် ဖန်တီးမှုနဲ့အတွေးအခေါ် လွတ်လပ်မှုကို လိုက်ပိတ်တာဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရားခေါင်းပါးခြင်းစစ်စစ်ပဲ။ ဗမာစစ်တပ် စစ်အာဏာရှင်နဲ့အလားသဏ္ဍာန်တူ အာဏာရှင်ပဲ။ စစ်သားရဲ့စာပေစိစစ်ရေး။ ဆင်ဆာနဲ့ ဘာမှမခြားတဲ့ အနုပညာအာဏာရှင်ပဲ။ "ကိုယ်ချင်းစာမှု"ဆိုတာကို နောက်ထပ် နှိုင်းယှဉ်မှုတခုနဲ့ခိုင်းနှိုင်းပြရရင် ရိုးသားစွာမူရင်းသီချင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးမှုနဲ့ မူကွဲပြန်ဆိုတာမျိုးနဲ့ (VS)သူတပါးဖန်တီးထားတဲ့အနုပညာဉာဏပစ္စည်း Intellectual propertyကို ခွင့်ပြုချက်မယူ၊ မူပိုင်ခွင့်ကိုမလေးမစားနဲ့ သံစဉ်ယူ၊ ကိုယ်ထည့်ချင်တဲ့စာသားကိုယ်ထည့်ပြီး (မြန်မာပြည်မှာအခေါ် Copy) လုပ်တာမျိုး အဲ့ဒီ၂ခု ဘယ်ဟာက ဂုဏ်သိက္ခာရှိပြီး ဘယ်ဟာက ဂုဏ်သိက္ခာကျသလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။

၁၉၈၀၊ ၁၉၉၀၊ ၂၀၀၀ ကာလခေတ်ပေါ် မြန်မာ့ရောခ်တွေ၊ ဟဲဗီးရော့ခ်တွေ အသာထားပြီး ရှေးမြန်မာရှေးသီချင်းတွေထဲ ဂျပန်သီချင်းတွေကို Copy သီချင်းလုပ်ထားတဲ့ အလှကမ္ဘာမြေ၊ မျက်လုံးချင်းစကားပြောနေပြီတို့ကို မူရင်းဖန်တီးမှုလို့ချည်း မြန်မာသီချင်းချစ်သူတွေက ထင်ခဲ့ကြတာ။

အဲ့ဒီခေတ်တွေက နိုင်ငံခြားရောက် NHK ကြည့်သူတွေတော့ သိကြတယ်။ သို့ပေမယ့် အဲ့ဒါလူနည်းစုပဲ။ အနှစ်၃၀၊ ၄၀ကျော်ပြီး Social media ပေါ်မှ ဒီသီချင်းတွေဟာ ဂျပန်သီချင်းသံစဉ်တွေကို မြန်မာစာသားထည့်ထားတာပါလားဆိုတာ သိတဲ့သူတွေက လူများစု။ တချို့ မူရင်းဖန်တီးမှုနဲ့ မြန်မာသီချင်းတွေ ခေတ်တနေရာမှာ ရပ်နေပြီး အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားတခုထဲကလူတွေထဲမှာသာ တန်ဖိုးထားကြတဲ့သီချင်းတွေ နှမျောစရာကောင်းလှတယ်။ ရွှေမန်းဆီသို့၊ စကားဝါမြေ၊ ဇေယျာကမ်းအလှပန်းချီ၊ စန္ဒကိန္နရီ...ပြန်ဆိုကြတာတွေရှိပေမယ့် မျိုးဆက်သစ်တွေထဲတစိမ့်စိမ့်ပျံ့မသွားနိုင်ခဲ့ဘူး။ အပေါင်းထဲ တဝဲလယ်လယ်ပုံစံနဲ့ လူတန်းစားတစု၊ အသက်အပိုင်းအခြားတခုမှာသာ အကန့်အသတ်အနေအထားနဲ့ လက်ဆင့်ကမ်းကြတာသာရှိတယ်။ အားလုံးက ဝိုင်းပြီး ဖွင့်ပေးကြ၊ ခေတ်နဲ့လိုက်ပြီး ရွှေ့တဲ့အရွှေ့မျိုးနဲ့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးကြရင် နောက်မျိုးဆက်တွေနဲ့ နောက်သက္ကရာဇ်တွေနဲ့အလိုက် ဆက်ပြီးရှင်သန်နိုင်မယ့် မြန်မာ့ဂီတသီချင်းကောင်းတွေအများကြီးပဲ။ နှမျောစရာကောင်းလှတယ်။

တက်နိုလိုဂျီသုံး၍ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူကြပါစို့ (၂)

Using Technology to Lean English

မျိုးကျော်မြင့်

ယခင်လက Zoom သင်တန်းလေးများအကြောင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ယခု ဒီ Zoom သင်တန်းလေးတွေရဲ့ benefits သို့မဟုတ် advantages လေးတွေ ထပ်မံတင်ပြလိုပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး တွေ့ရှိရတဲ့ benefit ကတော့ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ပြန်လည်ကြည့်ရှုနားထောင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ In-person သင်တန်းမှာ ဆရာနှင့်၊ ဆရာမနှင့် တကြိမ်သာ တွေ့ခွင့် ရှိပါတယ်။ ယခု Zoom session တွေကို recording လုပ်ထားသည့်အတွက် တကြိမ်မဟုတ်၊ နှစ်ကြိမ်မဟုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြန်လည် ကြည့်ရှုနားဆင်နိုင်ပါသည်။ နားမလည်မခြင်း၊ သဘောမပေါက်မခြင်း ပြန်လည် ကြည့်ရှုနားဆင်နိုင်ပါသည်။ တကယ့်ကို တန်ဖိုးကြီးတဲ့ advantage တခုပါ။

ဒုတိယအချက်ကတော့ သင်ကြားပို့ချသွားတဲ့ lesson ကို နားထောင်နိုင်ရုံမက transcript အဖြစ်ပါ ဖော်ပြပေးခြင်းပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအများစုဟာ Notes လိုက်မှတ်ရတဲ့ အခက်အခဲရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အင်္ဂလိပ်စာ သိပ်မကျွမ်းသေးဘူးဆိုရင် ရှေ့က ဆရာ၊ ဆရာမ ပြောသွားတာတွေကို နောက်ကလိုက်ပြီး မှတ်စုရေးရတာ မလွယ်ကူလှပါ။ ယခု zoom session မှာကြတော့ ဒီအခက်အခဲတွေ မရှိတော့ပါ။ transcripts လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ zoom ရဲ့ button လေးကို အသုံးပြုထားရင် transcripts တွေက အလိုလို ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အချိန်ကုန်ခြင်းလည်း သက်သာတယ်။ လူပင်ပန်းခြင်းလည်း သက်သာပါတယ်။

နောက်ဆုံး Benefit လေး တခုကတော့ convenience ပါ။ Zoom သင်တန်းကို မိမိ၏ နေအိမ်မှဖြစ်စေ၊ အလုပ်ဌာနမှဖြစ်စေ၊ အလွယ်တကူ တက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ အချို့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများဆို ခလေးထိန်းရင်းနဲ့ playground ကတောင် laptop လေးနဲ့ သင်တန်းတက်တာ တွေ့ဘူးပါတယ်။ ဒီတော့ အင်္ဂလိပ်စာ တိုးတက်လိုသူတိုင်း နီးစပ်ရာနီးစပ်ရာ College များက ပို့ချပေးနေတဲ့ zoom သင်တန်းများကို တက်ရောက်ကြဖို့ ထပ်မံတိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ နမူနာအနေနဲ့ စာရေးသူတို့ရဲ့ Mission College က အင်္ဂလိပ်စာ zoom သင်တန်းအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ESL Section / CRN: 74219
Instructor Instructional Mode
Myint, Myo Online Synchronous

English Section / CRN: 73549
Instructor Instructional Mode
Sullivan, Sarah Online Synchronous

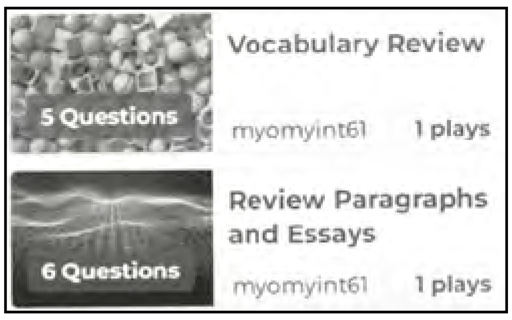
Myanmar Gazette ကို မှန်မှန် အားပေးနေတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ကတော့ မှတ်မိမှာပါ။ English Grammar နဲ့ ပတ်သတ်လို့ စာရေးသူ ဆောင်းပါးများစွာ ရေးသားဖော်ပြဘူးပါတယ်။ Grammar နဲ့ ပတ်သတ်လို့ သင်ကြားသူတွေက ဘယ်လောက်ဘဲ သင်သင်၊ လေ့လာသူတွေကိုက ဘယ်လောက်ဘဲ လေ့လာမှတ်သားကြ၊ စကားပြောသည့်အခါ၊ စာရေးသည့်အခါ grammar mistakes လေးတွေ ပေါ်လာတတ်တာ အများအသိပါ။ သို့သော် ယခုခေတ်မှာတော့ ထို grammar mistakes လေးတွေ အများကြီး လျော့သွားအောင်၊ လုံး၀ ပပျောက်သွားအောင် ကူညီပေးမဲ့ Grammarly ဆိုတဲ့ software လေး၊ app လေး ပေါ်ပေါက်လာပါပြီ။ တကယ်တော့ စာရေးသူက နောက်ကျနေလောက်ပါပြီ။ Technology နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ မြန်မာမိသားစုတွေဟာ Grammarly ကို သုံးနေလောက်ပြီ ထင်ပါရဲ့။

မသုံးဘူးသေးတဲ့သူများ အားလုံးကို Grammarly ကို သုံးကြည့်ကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ writing courses များမှာ တက်ရောက်သူ သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသား အားလုံးအတွက် ကျောင်းက Grammarly account လေးတွေ ဖွင့်ထားပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီသင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသား အားလုံးကို ဝါကျဘဲ ရေးခိုင်းရေးခိုင်း၊ paragraph လေးတွေဘဲ ရေးခိုင်းရေးခိုင်း Essay လေးတွေဘဲ ရေးခိုင်းရေးခိုင်း Grammar mistakes တွေ အထူးကို နည်းပါးသွားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမ လုပ်သူအတွက် အထူးသက်သာသလို ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက်လည်း အထူးကို အကြိုးရှိပါတယ်။

စာရေးတဲ့အခါ grammar mistakes တွေကို အချိန်ကုန်ခံပြီး ပြင်နေမဲ့အစား၊ စာအရေးအသား ပိုမိုညက်လာအောင်၊ ထိထိမိမိ ဖြစ်လာအောင် အာရုံစိုက်နိုင်တာပေါ့။ Grammarly မှာ ရိုးရိုး Account ဘဲ ယူရင် free လို့ သိရပါတယ်။ free account ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ paid account ဖြစ်ဖြစ် တခုခုတော့ ယူထားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ တကယ်တော့ paid account ယူနိုင်ရင်တော့ Bells and whistles လို့ ခေါ်ကြတယ်။ အပိုလေးတွေ ပါတာပေါ့လေ။ ကိစ္စ မရှိပါ။ free account နဲ့လည်း အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ Grammarly ရှိထားရင် အလုပ်ခွင်မှာ email လေးတွေ ရေးတဲ့အခါ၊ report လေးတွေ ရေးတဲ့အခါ Grammar mistakes လေးတွေ ကင်းစင်သွားမှာ သေချာပါတယ်။

စာရေးသူရဲ့ အတွေ့အကြုံကို ပြောရရင်တော့ Grammarly ကို သုံးတဲ့သူများအားလုံး grammar mistakes ကင်းစင်သွားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရမှာ သေချာလှပါတယ်။

နောက်ထပ်ဖော်ပြလိုတဲ့ language learning app လေးတခုကတော့ Kahoot လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Cell phone မှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ Computer မှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ games ကစားလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ လျော်ညီတဲ့ app လေးတခုပါ။ အင်္ဂလိပ်စာတွက်မက အခြား Mathematics တို့၊ chemistry တို့ အစရှိတဲ့ content subjects တွေကိုပါ သင်ယူကြတဲ့အခါမှာ အထူးအထောက်အကူပေးတဲ့ app လေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ Kahoot လေးရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ မိမိရဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတို့ရဲ့ Lesson လေးတွေသာမက အခြား ဆရာ၊ ဆရာမများ create လုပ်ထားတဲ့ lesson လေးတွေကိုပါ ကစားနိုင်ခြင်း၊ ကစားရင်းနှင့် ပညာရယူနိုင်ခြင်းပါ။ မိမိအချိန် ပေးနိုင်ရင် ပေးနိုင်သလောက် အကျိုးရှိမဲ့ app လေးတခုပါ။ စာရေးသူရဲ့ သင်တန်းအချို့မှာ အသုံးပြုဘူးတဲ့ lesson လေးတချို့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ "Public" လုပ်ထားတော့ မည်သူမဆို ကစားရင်း ပညာယူနိုင်ပါတယ်။



My kahoot!

ယခုလ ဒီမှာဘဲ ရပ်ကြပါစို့။ နောက်လတွေမှာ ယခုခေတ်စားနေတဲ့ ChatGPT အကြောင်း ပြောကြတာပေါ့။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C
MYANMAR EMBASSY

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

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

Fremont Area
ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento
ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

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

Fort Wayne
Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas
ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

San Diego
KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida
သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville
FL 32256

Buffalo
Jericho Road Community Health Center

KIKKA®
Established 1986

• Sushi Chef

Full Time Chef including Saturday & Sunday

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

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

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

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

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

California ကသက်တံနဲ့ စိမ်ခေါ်မှုတိုက်ပွဲတွေ

By SweSwe Aye

သဘာဝကပေးတဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကပြဌာန်းထားတဲ့သတ်မှတ်ချက်တွေကို ငြင်းဆန်ပြီး အများစုနဲ့ ကွဲလွဲတဲ့ လိင်ခံယူမှုနဲ့ လိင်တိမ်းညွတ်မှုရှိသူတွေဟာ လူမျိုးပေါင်းစုံတွေမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာလက်ခံထားတဲ့ လူမှုရေးစံနှုန်းSocial norma တွေ၊ ဘာသာပေါင်းစုံကပြဌာန်းချက်တွေနဲ့ ကြားထဲက ကျယ်ပြောနက်ရှိုင်းလှတဲ့အက္ခာအဝေးကြီးကို နှစ်ပေါင်းများစွာ တိုက်ပွဲဝင်ညှိုယူခဲ့ကြရတာဟာ ဒီနေ့ထက်ထိပါပဲ။ ဒီနေ့ထိလဲ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ရပိုင်ခွင့်တွေအတွက် ဆက်ပြီးတိုက်ပွဲဝင်နေကြရတာပါပဲ။ ရှေ့ကာလတွေမှာ လူမျိုးပေါင်းစုံတွေရဲ့ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းတွေနဲ့ ဘာသာပေါင်းစုံရဲ့ပြဌာန်းချက်တွေနဲ့ထိပ်တိုက်တွေ့ခဲ့ကြတဲ့အခါမှာ သမိုင်းမှတ်တမ်းဖြစ်လာခဲ့တဲ့ LGBTQ + တွေရဲ့ အကျအဆုံးတွေ၊ နှိမ့်ချခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းတွေဟာ ဒီတိုက်ပွဲတွေကိုဖန်တီးပေးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဖြစ်ခဲ့သလိုဒီတိုက်ပွဲတွေခွန်အားကောင်းအောင် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွန်းအားပေးနေတဲ့စွမ်းအင်တွေလဲဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

LGBTQ+ ဆိုတာနဲ့ နာမ်စားစကားလုံးတွေ

LGBTQ+ ဆိုတဲ့အက္ခရာတလုံးချင်းစီရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေဖြစ်တဲ့ lesbian, gay, bisexual, and transgender, queer or questioning ဆိုတာကို လူတော်တော်များများသိပြီးသားဖြစ်ကြမှာပါ။ အဲ့ဒီမှာ သတိပြုစရာက LGBTQ+ ဆိုတာဟာ အက္ခရာစုလိုက် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတခုအနေနဲ့ မဟုတ်ဘဲ Gay community (ဒါမှမဟုတ်) lesbian community လို့ တသီးတသန့် ခေါ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အက္ခရာစဉ်၅လုံးကို တစုတစည်းထဲပေါင်းပြီး LGBTQ+ community လို့သာခေါ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် သူတို့လူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ Diversity ကို LGBTQ+ community ဆိုတဲ့ စကားလုံးကသာ အဓိပ္ပာယ်အမှန်ပြနေလို့ပါပဲ။ LGBTQ+ တွေဟာ သူတို့ကို ဘယ်လိုနာမ်စားသုံးရမယ်ဆိုတာကို များသောအားဖြင့် တရားဝင်ပြောလေ့ရှိကြပြီး (ဥပမာ- He/ Him, She/ her) အကယ်၍များ ဒီလိုအသုံးအနှုံးမျိုးခွဲခြားမဖော်ပြလာရင်တော့ နာမ်စားကို They/ Them လို့ယေဘုယျအားဖြင့် သူတို့ကို အသိအမှတ်ပြုလေးစားသောအားဖြင့် သုံးကြပြီး ze, hir, xe စတဲ့ Gender neutral pronouns တွေကိုလဲ တဦးချင်းနာမ်စားတွေအဖြစ်သုံးကြပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုသစ်မှာ ဝေါဟာရသစ်တွေကို ဖန်တီးထားပေမယ့် ခေတ်က လိုလိုလားလားလက်ခံပါတယ်။

လူအများစုက ဒီဝေါဟာရသစ်တွေကို စာပေသမိုင်းမှာ၊ယဉ်ကျေးမှုမှာမရှိခဲ့တဲ့ဝေါဟာရတွေမို့ စာပေပျက်အောင်သုံးတဲ့ ဝေါရဟာရပျက်တွေဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ မပိတ်ဆို့ကြပါဘူး။

သမိုင်းထဲက LGBTQ+ သူရဲကောင်းတွေနဲ့ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းရဲ့သားကောင်တွေ

ဒီလောက်အဆင့်ထိ လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှာ LGBTQ+ တွေရဲ့ရပိုင်ခွင့်တွေကို အသိအမှတ်ပြုခံခဲ့ရဖို့ လွယ်လွယ်နဲ့၊ အချိန်တိုတိုနဲ့ရခဲ့ကြတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သမိုင်းကာလတွေမှာ အသက်တွေ၊ ဘဝတွေ စတေးခဲ့ရသူတွေအများကြီးပါပဲ။ ဒီထဲက အထင်ရှားဆုံးနဲ့လူသိများလှတဲ့သူတဦးကတော့ US သမိုင်းမှာ ရွေးကောက်ခံအရာရှိတွေထဲမှာ ပထမဆုံးလိင်ခံယူမှုကို တရားဝင်လူသိရှင်ကြားထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့သူဖြစ်ခဲ့တဲ့ နိုင်ငံရေးသမားနဲ့ San Francisco City Supervisor ဖြစ်ခဲ့သူ Harvey Bernard Milk ပါပဲ။ သူ့ကို ၁၉၃၀ခုနှစ်မှာ နယူးယောက်မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။သူဟာ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်ထဲက သူ့ရဲ့လိင်ခံယူချက်ဟာ homosexuality ဆိုတာကို သူ့ကိုယ်သူအသိအမှတ်ပြုခဲ့ပေမယ့် ၁၉၆၀ကာလတွေမှာ သူ့ရဲ့လိင်တူစုံမက်ခြင်းကိစ္စတွေကို လျှို့လျှို့ဝှက်ဝှက်နဲ့သာနေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ Milk ဟာ ၁၉၇၂မှာ Sa n Francisco ကို ပြောင်းလာခဲ့ပြီး ၁၉၇၃မှာ City supervisor ရာထူးကို ဝင်ပြိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူဟာAnti gay လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကနဦးလုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး ၁၉၇၇ခုနှစ်မှာ City supervisor အဖြစ်ရွေးချယ်ခံခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ၁၁လသာသာ ရာထူးသက်တမ်းကာလအချိန်အတွင်းမှာ Milk ဟာ Sexual orientation ကိုအခြေခံပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံတဲ့ အိမ်ယာနေထိုင်မှုကိစ္စ၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ပြည်သူပိုင်(သို့) ပုဂ္ဂလိကပိုင်ဝန်ဆောင်မှုတွေကို တားဆီးဖို့ ဥပဒေမူကြမ်းကို သူကိုယ်တိုင် Sponsor လုပ်ခဲ့ပြီး အဲ့ဒီဥပဒေမူကြမ်းကို Supervisors တွေက မဲပေးရာမှာ ၁၁ ၁ နဲ့အနိုင်ရပြီး Mayor George Moscone က လက်မှတ်ထိုးအတည်ပြုပေးခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၇၈ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၂၇မှာတော့ Milk နဲ့ Mayor George Moscone ကို မကျေမနပ်စိတ်အလိုမကျဖြစ်နေသူ ယခင် City supervisor တဦးဖြစ်တဲ့ Dan White က လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ Supervisor Harvey Milk ဟာ ၁၉၇၈ခုနှစ်မှာ လုပ်ကြံခံရလို့ကွယ်လွန်ခဲ့ပေမယ့် ၂၀၀၉ခုနှစ်မှာ Presidential Medal of Freedom ဆုချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒါက ခေတ်တွေထဲက အထင်ကရ LGBTQ+ တဦးရဲ့အဖြစ်အပျက်တခုထဲပါ။ ပြောခွင့်မရတဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုတွေ၊ ဖိနှိပ်ခံရမှုတွေ၊ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေကိုအခြေခံပြီး အသက်ပါရန်ရှာခံခဲ့ရတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေဟာ အများကြီးရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်မှာရောဆိုရင် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၂၂က California ပြည်နယ်၊ San Bernardino County က Cedar Glen မှာရှိတဲ့ အဝတ်အထည်ဆိုင်မှာ Pride အလံထောင်ထားတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားပြီး ဆိုင်ပိုင်ရှင် Laura Ann Carleton (အသက်၆၆)နှစ်ကို LGBTQ+ တွေကိုရန်လိုရှုံ့မုန်းသူတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အသက်၂၇အရွယ် Travis Ikeguchi က သေနတ်နဲ့ပစ်သတ်ခဲ့ပါတယ်။ LGBTQ+ တွေကို ရန်လိုရှုံ့မုန်းသူ Travis Ikeguchi ဟာ ၂၀၈ခုနှစ်ကနေစပြီး Social media မှာ LGBTQ+ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းစာတွေ၊ မှတ်ချက်တွေရေးခဲ့တယ်လို့ သတင်းတွေကဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့၄၅နှစ်ကအဖြစ်အပျက်နဲ့ လောလောဆယ်ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ LGBTQ+ တွေကို ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကိုအခြေခံတဲ့ လူသတ်မှုနှစ်ခုကိုယှဉ်ပြီး တွေးကြည့်ရင် LGBTQ+ တွေဟာ ဘာ့ကြောင့် ကာလရှည်ခရီးတိုက်ပွဲကို ဆက်ပြီးတိုက်နေရသလဲဆိုတာကို နားလည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သက်တံ အလံ(ဒါမှမဟုတ်) Pride flag

သက်တံ အလံ(ဒါမှမဟုတ်) Pride flag ဂုဏ်သိက္ခာအလံလို့ခေါ်တဲ့ အရောင်၆မျိုးအလျားလိုက်အစင်းတွေနဲ့အလံကို စတင်တီထွင်ခဲ့သူကတော့ Chanute, Kansas ပြည်နယ်ဇာတိ Gilbert Baker ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ စစ်မှုထမ်းဟောင်းတယောက်လဲဖြစ်ခဲ့ပြီး ၁၉၇၈မှာ ဒီအလံကိုစတင်တီထွင်ခဲ့ပါတယ်။ မူလသက်တံ့အလံဟာ အရောင်၈မျိုးပါဝင်အောင်ရေးခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၇၉ခုနှစ်ကနေ ဒီနေ့ထိအလံမှာတော့ အနီ၊ လိမ္မော်၊ အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာနဲ့ခရမ်းရောင် ၆မျိုးပါဝင်ပါတယ်။ သူဟာ ၁၉၇၄ခုနှစ်မှာ Harvey Milk နဲ့တွေ့ခဲ့ပြီး ၁၉၇၈ခုနှစ်၊ ဇွန်၂၅မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ San Francisco Gay Freedom Day Parade celebration မှာ ပါဝင်သူတွေက သူ့တီထွင်ခဲ့တဲ့မူလ Gay pride အလံကိုကိုင်ပြီး ချီတက်ခဲ့ကြပါတယ်။

Pride Month

၁၉၆၉ခုနှစ်မှာ Manhattan, New York မှာ Gay Liberation Movement ရဲ့ အစ Stonewall Uprising ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး အဲ့ဒီလှုပ်ရှားမှုနှစ်ပတ်လည်အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ၁၉၉၉ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှာ သမ္မတ Bill Clinton က ဇွန်လတိုင်းကို Gay and Lesbian Pride Monthအဖြစ် ထုတ်ပြန်ကြေငြာပေးခဲ့ပြီး ၂၀၁၁ခုနှစ်မှာတော့ သမ္မတ Barack Obama က LGBT community တခုလုံးအတွက် ဇွန်လကို Pride Month အဖြစ်တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပါတယ်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဇွန်လရောက်တဲ့အခါ California မှာ LGBTQ+ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဟာPirde လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အုပ်စုလိုက် ချီတက်တာတွေ၊ ပွဲတော်တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့စုစည်းမှုကို ပြသပြီး ရပိုင်ခွင့်တွေကိုတောင်းဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

"ပထမဆုံး ကျမရဲ့Prideအတွေ့အကြုံက West Hollywood မှာပါ။ အဲ့လောက်များပြားလှတဲ့ LGBTQ+ လူအုပ်ကြီးကို ကျမဘဝမှာ တခါမှမတွေ့ဖူးဘူး။ မြန်မာပြည်ကသကြံ်နကို သတိရမိတယ်။ Parade တန်းစီချီတက်ကြတော့ LGBTQ+ တွေမှာမှ Colors အသားအရောင်မျိုးစုံ၊ လူမျိုးစုမျိုးစုံပါဝင်ကြတယ်။ ကျမတို့တွေ ပန်းခြံထိချီတက်ကြတယ်။ နာမည်ကြီး DJs တွေ၊ အသိပညာပေးတဲ့ဆိုင်ခန်းတွေ၊ လူမျိုးအသီးသီးက LGBTQ+ တွေက မိန့်ခွန်းတွေပြောကြတယ်။ Pride ကိုလာတဲ့ပေါင်းလူထောင်ချီတယ်။" ဟု Los Angeles Pride တွေမှာ ကို ပါဝင်ခဲ့တဲ့ မြန်မာအမေရိကန်ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် Chrissy Aung ကပြောပါတယ်။

ဒါရိုက်တာ Bruce Chiu ရိုက်ကူးပြီး Chrissy Aung ပါဝင်ရိုက်ကူးခဲ့တဲ့ Indulgence ဇာတ်ကားဟာ 2023 LA Shorts International Film Festi-

val မှာရွေးချယ်ခံခဲ့ရပြီး ဇွန်၂၁က Regal LA LIVEမှာပြသခဲ့သလို Silicon Beach film Festival မှာ ရွေးချယ်ခံခဲ့ရပြီး TCL Chinese Theatre မှာ စက်တင်ဘာ၁၁က ပြသခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကားမှာ ကိုယ့်လိင်ခံယူချက်ကို တရားဝင်လူသိရှင်ကြားထုတ်ဖော်ပြီး ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ Chrissy Aung ဟာ မြန်မာနိုင်ငံက ဒီနိုင်ငံကို ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့တဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်၂၀ကျော်ကာလတောက်လျှောက်မှာ မိခင်လူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ လူမှုရေးစံ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာ အတားအဆီး၊ အတိုက်အခံမျိုးစုံ၊ စိန်ခေါ်မှုမျိုးစုံကို အောင်မြင်စွာဖြတ်သန်းခဲ့ပြီး ခုအခါမှာ US က LGBTQ+ တွေရဲ့ရပိုင်ခွင့်အတွက် အမေရိကန်တဦး အနေနဲ့ ဆက်လက်တိုက်ပွဲဝင်နေပါတယ်။

မြန်မာလူမှုနယ်ပယ်နဲ့ LGBTQ+ တွေ

အမေရိကားနဲ့အမေရိကန်တွေလို ဒီမိုကရေစီနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးအတွက် တိုက်ပွဲတွေကို အမြဲကြွေးကြော်ဆိုနေတဲ့တိုင်းပြည်နဲ့ လူမျိုးတွေမှာတောင် LGBTQ+ တွေအတွက် စိန်ခေါ်မှုတွေအများကြီးရှိနေတာ မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ သူတို့ရဲ့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် နေရာဆိုတာက ပိုပြီး ကျပ်တည်းပါတယ်။ ရိုးရာထုံးတမ်း၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေးစံတွေနဲ့တိုင်းတာတဲ့အခါမှာ မြန်မာ LGBTQ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ဘဝရပ်တည်မှုအတွက်လည်း သူများတွေထက်ပိုပြီး ကြိုးစားရ၊ ရုန်းကန်ကြရတယ်။ ဆံပင်မိတ်ကပ်အလှပြင်နဲ့ နတ်ကတော်လုပ်ငန်းတွေဟာ မြန်မာပြည်ထဲမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ LGBTQ+ အများစုက သူတို့ရဲ့လိင်ခံယူမှုဘာဆိုတာကို လူသိရှင်ကြားဖော်ထုတ်ပြီး လုပ်ကိုင်လို့ရတဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ သာမာန်အလုပ်ခွင်တွေမှာဆိုရင်တော့ သူတို့ရဲ့လိင်ခံယူမှုဘာဆိုတာကို ရိုးရာထုံးတမ်း၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေးစံစတဲ့ အတားအဆီးတွေကြောင့် လူသိရှင်ကြားဖော်ထုတ်ဖို့ ဆိုတာက သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။ မဟော်သဓာဇာတ်တော်တွင် နပုန်းပဏ္ဍုက် ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကောင်ကို သရုပ်ဖော်ထားသလို ကမ္ဘ်္ဂါအဌကထာတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းမဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်(၁၁) ဦးကို ဖော်ပြထားရာ LGBTQ +များလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ဘာသာရေးထုံးတမ်းများတွင် ယခုဘဝတွင် ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လိင်ခံယူမှုကွဲပြားခြင်းမှာ ယခင်ဘဝက ဝဋ်ကြွေးဖြစ်သော သူတပါးသားမယားကို ပစ်မှားခြင်းကြောင့်ဆိုသောအတွေးအခေါ်ကို မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာလူမျိုးများက သက်ဝင်ယုံကြည်ပြီးလက်ခံကြသည်။ ၁၉၈၀ကျော်ကာလက နာမည်ကြီး မြန်မာရုပ်ရှင်ကားတကားဖြစ်သော ကျီးယောင်ဆောင်သောဒေါင်းကားတွင် အတိတ်ဘဝက ရဟန်းအားစိတ်နှင့်ပစ်မှားမိသောကြောင့် နောက်ဘဝတွင် Gay ဖြစ်သော မောင်မစ္စက ဇာတ်ကောင်ကို နာမည်ကြီးမင်းသားကျော်ဟိန်းက သရုပ်ဆောင်ပြခဲ့ရာ တတိုင်းပြည်လုံးမှ လူအများက အားပေးခဲ့ကြသည်။

မြန်မာပြည်မှာ လူသိများတဲ့ရဟန်းစာရေးဆရာလဲဖြစ်၊ မြန်မာပြည်မှာရော၊ ကမ္ဘာတဝန်းမှာနေထိုင်တဲ့ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာအားလုံးက ကြည်ညိုလေးစားတဲ့ အရှင်ရာဇိန္ဒ (စာရေးဆရာ ရဝေနွယ်-အင်းမ) ကို ဘာသာရေးပုဂ္ဂိုလ်တယောက်အနေနဲ့ LGBTQ တွေကို ဘယ်လိုမြင်လဲလို့လျှောက်ထားတဲ့အခါမှာ ဆရာတော်က " မြန်မာပြည်မှာဆိုတော့လဲ မြန်မာအယူအဆပေါ့။ India မှာဆိုရင်တော့လဲ India တိုင်းပြည်ရဲ့အယူအဆပေါ့။ US မှာဆိုရင်တော့ US အယူအဆပေါ့။ တိုင်းပြည်အမျိုးမျိုးမှာ သူ့အယူအဆနဲ့သူပေါ့လေ။ ဦးဇင်းကတော့ လူကိုလူလို့ပဲမြင်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ လူတွေပါပဲ" ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။ San Francisco Bay Area အခြေစိုက် One Myanmar Community တည်ထောင်သူနှင့် Board of Director ဖြစ်သူ ကိုချိုဦးမောင်ကို "LGBTQ+ ဖြစ်ရခြင်းမှာယခင်ဘဝက ဝဋ်ကြွေးဖြစ်သော သူတပါးသားမယားကို ပစ်မှားခြင်းကြောင့်ဆိုသောအတွေးအခေါ်ကိုဘယ်လိုမြင်လဲ" ဟုမေးမြန်းရာ " ဒါကတော့ ဘာသာရေးအယူအဆပေါ့နော်။ သို့ပေမယ့် ကျနော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အမြင့်ဆုံးဝိပဿနာကျင့်ရင် နှလုံးသွင်းရတဲ့သဘောတခုရှိတယ်လေ။ ငါ၊ သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။ ဒီအစွဲတွေကို အရင်ချွတ်ရမှာလို့ ကျနော်မှတ်သားဖူးတယ်။ ကျနော်ကတော့ ဒီသဘောပါပဲ။ LGBTQ+ တွေဟာ ကျနော်တို့လိုပဲ လူသားတွေပါပဲ။ သူ့နေရာနဲ့သူ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တွေကိုလုပ်နေကြတဲ့လူသားတွေပါပဲ " ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။

California နဲ့ Florida က LGBTQ+ တွေအတွက် စာသင်ကျောင်းတွေက ပေါ်လစီအသစ်တွေ။ LGBTQ+ တွေရဲ့ရပိုင်ခွင့်တွေ တချို့ရခဲ့ပေမယ့် ဆက်လက်ပြီးတားဆီးပိတ်ပင်ခံရတဲ့တရားဥပဒေတွေလဲရှိနေပါသေးတယ်။ Florida ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး DeSantis ဟာ ပြည်နယ်ကစာသင်ကျောင်းတွေမှာ သူငယ်တန်းက တတိယတန်းကလေးတွေအထိသူတို့ရဲ့လိင်ခံယူမှုနဲ့လိင်တိမ်းညွတ်မှုကို စာသင်ခန်းထဲမှာ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက မပြောဆိုဖို့တားမြစ်ထားတဲ့အချက်တွေပါတဲ့ "Parental Rights in Education" ဥပဒေမူကြမ်းကို ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ မတ်လမှာလက်မှတ်ရေးထိုးအတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒီဥပဒေမူကြမ်းကို "Don't Say Gay" လို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ ၄တန်းကနေ၁၂တန်း ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေဟာလဲ သူတို့ရဲ့လိင်ခံယူမှုနဲ့လိင်တိမ်းညွတ်မှုကို ဥပဒေမှာဖော်ပြထားတဲ့ အကျုံးဝင်တဲ့အခြေအနေတချို့မှာသာ စာသင်ခန်းထဲမှာ ပြောဆိုခွင့်ရှိတယ်ဆိုလို့ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

မြောက်ပိုင်း California က Rocklin Unified School District ကလည်း ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေဟာ ခန္ဓာဗေဒဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ကွဲပြားတဲ့သူတို့ရဲ့လိင်ခံယူမှုကို ဖော်ပြဖို့တောင်းဆိုလာပါက ကျောင်းဝန်ထမ်းတွေ၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက ကျောင်းသားမိဘတွေကိုအသိပေးရမယ်ဆိုတဲ့ပေါ်လစီကို မဲခွဲဆုံးဖြတ်ရာမှာ မဲအများစုရပြီး စက်တင်ဘာ၇၊ ၂၀၂၃မှာ အတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒီမူဝါဒနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေရဲ့ ပုဂ္ဂလိကအချက်အလက်တွေထိပါးခံရတယ်လို့ ယူဆသူတွေလည်း အများအပြားရှိပါတယ်။

တောင်ပိုင်း California က Chino Valley Unified School District [CVUSD] ကလဲ အလားတူ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေက သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံကလိင်၊ မွေးစာရင်းမှာဖော်ပြထားတဲ့လိင်အမျိုးအစားကနေ တခြားလိင်ခံယူမှုပြောင်းချင်ရင် ဆရာတွေက မိဘကိုအကြောင်းကြားရမယ့် Parental notification policy ကို ဇူလိုင်၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်နှောင်းပိုင်းမှာ California ပြည်နယ် Attorney General Rob Bonta က ကျောင်းသားတွေရဲ့ Civil Rights ကို ဖောက်ဖျက်မှုနဲ့ District ကို တရားစွဲပြီး "We've secured a temporary restraining order against Chino Valley Unified School District's illegal and dangerous forced outing policy " လို့ ယခင် Twitter, ယခု X social media platform မှာ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ Chino Valley Unified School District လဲ Chicago အခြေစိုက် Liberty Justice Center ကိုသူတို့ဘက်က ဥပဒေအကျိုးဆောင်အဖြစ်ထားပြီး California ပြည်နယ်က တရားစွဲထားတဲ့အမှုကို ပြန်ခုခံနေပါတယ်။ California ပြည်နယ် Temecula Valley Unified School District board အဖွဲ့ဟာလဲ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှာ ကျောင်းဝန်ထမ်းတွေ၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက ကျောင်းသားမိဘတွေကို ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေက ခန္ဓာဗေဒဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ကွဲပြားတဲ့သူတို့ရဲ့လိင်ခံယူမှုကို ဖော်ပြဖို့တောင်းဆိုလာရင် မိဘတွေကိုအသိပေးဖို့ ပေါ်လစီကို ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး စက်တင်ဘာ ၁၂ရက်ညက ကျောင်းတွေမှာ Superintendent ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရပါက U.S. နဲ့ California အလံနှစ်ခုသာထားဖို့နဲ့တခြားအလံတွေလွှင့်တာကို တားမြစ်ဖို့ ဆိုတဲ့အဆိုကို မဲခွဲဆုံးဖြတ်ရာမှာ မဲအနိုင်ရခဲ့ပါတယ်။ " ဒီပေါ်လစီတွေဟာ ကလေးသူငယ်တွေကို အသက်မပြည့်သေးလို့ပါ ဆိုတဲ့အကြောင်းပြချက်ပေးပြီးထုတ်ပေမယ့် တဘက်ကကြည့်ရင် ကလေးတွေမှာ သူတို့ရဲ့လိင်ခံယူမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီးစိုးရိမ်သောကတွေ၊ စိတ်မလုံခြုံမှုတွေ ပိုဖြစ်စေတယ်။ သူတို့လွတ်လပ်ခွင့်အတွက် သူတို့စိတ်တွေက ဘယ်လုံခြုံတော့မလဲ။ နောက်ပြီး Temecula Valley Unified School District board ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ Pride flags တွေကို စော်ကားတာပဲ" ဟု အမည်မဖော်လိုသူ LAUSD ကျောင်းသားမိဘတဦးက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

California မှာ LBQTQ+ တွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေကို တားဆီးဖို့

LBQTQ+ တွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေကို နည်းနိုင်သမျှနည်းဖို့ California လို လူမျိုးပေါင်းစုံနေထိုင်တဲ့ပြည်နယ်က ဘာသာပေါင်းစုံနဲ့ Community ပေါင်းစုံက ဝိုင်းပြီး ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ အဓိက တူညီတဲ့ပန်းတိုင်ကတော့ လိင်ခံယူမှုကို သဘောတူသည်ဖြစ်စေ၊ကွဲလွဲသည်ဖြစ်စေ ဒီကိစ္စကိုအခြေခံပြီး လူလူချင်း ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေ ရပ်တန့်စေဖို့ပါပဲ။ California ပြည်နယ်၊ Covina မှာရှိတဲ့ Burmese Christian Church of Covina ဘုရားကျောင်းရဲ့ သင်းအုပ်ဆရာ Rev. ထွေးဒင်ညွှန့်က " ဖန်ဆင်းရှင်ထာဝရ မြတ်စွာသောဘုရားသည် သူဖန်ဆင်းထားသောလူသားအားလုံးကို ချစ်တော်မူသော်လည်း လိင်တူချင်းကိုတော့ ပြတ်ပြတ်သားသားမပြုဖို့ သမ္မာကျမ်းစာတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ ဝတ်ပြုရာကျမ်း 18:22, 20:13 မှာဖော်ပြထားပါတယ်။ ကျနော်တို့ လိင်တူချင်းပြုနေသူများကို မမုန်းပါ။ မပစ်ပယ်ပါ။ သို့သော်လည်း သမ္မာကျမ်းစာအရ လက်ခံဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ" လို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ " ကျမတို့ Pride ကိုနှစ်တိုင်းမရောက်ရောက်အောင်သွားတယ်။ ချီတက်တယ်ဆိုတာဟာလဲ ကျမတို့ LGBTQ+ တွေကို လူမှုအဖွဲ့အစည်းက အာရုံထားဖို့နဲ့ အဖိနှိပ်ခံရခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းတို့ကြောင့် ဒီ LGBTQ+ တွေမှာရှိနေတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ Stigma တွေ ပပျောက်ပြီး အားလုံးရဲ့တူညီတဲ့ပန်းတိုင်ဆီကိုရောက်ဖို့ပါပဲ" ဟု Chrissy Aung က ပြောခဲ့ပါတယ်။

"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/."

လိုတာကိုပဲယူ (အာမခံ)

တိမ်မင်း

သင်နောက်ဆုံးတခါ ကားအာမခံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြည့်မိတာ ဘယ်တုန်းကပါလဲ။ ဒါမှမဟုတ် Homeowners policy က သင့်အတွက် လုံလောက်မှု ရှိပါတယ်လို့ စဉ်းစားဖူးပါသလား။ ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာမှ ခေါင်းထဲမှာပေါ်မလာဖူး ပြီးတော့ နှစ်လည်း အတော်ချီနေပြီဆိုရင် အခုအချိန်ဟာ ပြန်ကြည့်ဖို့ အချိန်ကောင်းပါပဲ။

ကျွမ်းကျင်သူတွေဟာ သင့်ရဲ့ အာမခံကို တနှစ် တခါ သို့မဟုတ် နှစ်ခါလောက် စစ်ကြည့်သင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အငြိမ်းစားယူတဲ့ အခါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ရဲ့ နေထိုင်ပုံ ပြောင်းလဲချိန် သင့်ကလေးတွေ ကျောင်းတက်ချိန် သို့တည်းမဟုတ် အိမ်ဆိုင်လေးဖွင့်မလား ဒါမှမဟုတ် ခရီးသွားမလား အဲ့ဒါဆိုရင် ပိုတောင် လိုအပ်ပါသေးတယ်။

ကိုယ်ရဲ့ ဘဝမှာအလှည့်အပြောင်းဖြစ်တိုင်းဟာ အာမခံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးစဉ်းစားဖို့ လိုတဲ့ အချိန်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး ပင်စင်ယူမယ့်သူတွေဆိုရင် လက်ရှိ ယူထားတဲ့ အာမခံက သူတို့နဲ့ သင့်တော်သေးရဲ့လား အခြေအနေ ကိုက်ညီရဲ့လား ဒါမှမဟုတ် ဈေးကွက်မှာ တခြားလမ်းများ ရှိသေးသလား စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ပိုမို ကာဗာရအောင် အာမခံပိုယူတာမျိုး ဥပမာ ကိုယ်စုဆောင်းထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေအတွက် ပိုထားတာမျိုး သို့မဟုတ် ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ ဘောင်ထဲကနေပိုကုန်ကျနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးကို ရည်မှန်းတာမျိုးအတွက် အာမခံပိုထားဖို့ လိုတတ်သလို မလိုအပ်တာမျိုးကိုလည်း လျှော့နိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ ကားလျှော့မောင်းလာတာမျိုး သင့်ကလေးတွေအတွက် auto policy မလိုတော့တဲ့ အချိန်မျိုးပေါ့။

အခုနောက်ပိုင်းမှာ ဆက်ပြောသွားမှာကတော့ အာမခံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြန်စဉ်းစားသင့်တဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ နောက်ပြီး ဘာတွေ ပိုထားသင့်လည်း ဘာတွေတော့ လျှော့လို့ ရနိုင်မလဲဆိုတာကို ဆက်စပ်ပြီးပြောသွားပါမယ်။

ရှိပြီးသားတွေကို ပြန်လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ရအောင်

ကားအာမခံ

ပြန်ကြည့်ရမယ့်အချိန်

တကယ်လို့သင်ရဲ့ ကားမောင်းချိန်ဟာ လျော့လာပြီဆိုရင် ကားရဲ့ တန်ဖိုးက ကြေသလောက်ဖြစ်ပီး ဟောင်းတဲ့အချိန် နောက်ပြီး သင့်ကလေးတွေ အိမ်မှာ မရှိ ကားမောင်းဖို့ မလိုတဲ့အချိန် သို့တည်းမဟုတ် သင့်ပိုင်ဆိုင်မှုများလာပြီး ပိုမို ကာကွယ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အချိန်မှာ ပြန်ကြည့်ရပါမယ်။

ဒီအပြောင်းအလဲကိုဂရုစိုက်

အသက်ကြီးတဲ့သူတွေဟာ ကားမောင်းချိန်နဲသလို ဂရုစိုက်ပြီးလည်း မောင်းတတ်ကြလို့ အသက် ၅၀ -၆၀ တန်းဆိုရင် အာမခံကြေးလျော့တတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ ကိန်ဂဏန်းတွေဟာ နဲနဲ ပိုတည့်အချိန်မှာပဲ ပြောင်းပြန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ကားမောင်းကောင်းတဲ့ သမိုင်းရှိနေတာတောင် အသက် ၆၅ ကစပြီး နဲနဲ ပြန်တက်လာပြီး အသက် ၈၀ လောက်မှာတော်တော်တက်သွားတတ်ပါတယ်။ သင့်အသက်က ဘယ်အရွယ်ပဲ ရှိနေပါစေ သက်ဆိုင်ရာ အာမခံကို လျှော့ဈေးတောင်းဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင်ဟာ အလုပ်ကို ကားနဲ့ ခနခန သွားဖို့ မလိုအပ်တာမျိုး ကားမောင်းတာကို ရပ်လိုက်တာမျိုး။ ကားမောင်းတာနဲတာဟာ lower premiums ရနိုင်ပါတယ်။ တခါတလေ အာမခံနဲ့ပတ်သက်ပြီး လျှောက်စပ်စုတာဟာ ကောင်းပါတယ်။ သစ္စာရှိတိုင်းလည်း ရလဒ်ကကောင်းချင်မှကောင်းတာပါ။ တချို့ အာမခံမှာဆိုရင် နှစ်အကြာကြီးရှိတဲ့လူတွေကို ပိုက်ဆံ များများပိုတောင်းတတ်ပါတယ်။ သဘောက သူတို့စိတ်ထဲ ဒီလူတွေ သိပ်မပြောင်းလောက်ဖူးလို့ ထင်တတ်လို့ပါ။ နောက်ပြီး သင့်ကလေးတွေအတွက်လည်း အာမခံဆက်ထားဖို့ လိုမလို စဉ်းစားနိုင်ပါသေးတယ်။ ကားမလိုတဲ့နေရာမှာ တက္ကသိုလ်တက်နေတာမျိုးဆိုရင် လျှော့ဈေးလည်း တောင်းနိုင်သလို စာရင်းထဲကလည်း လုံးလုံး ထုတ်ပစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ကားက သိပ်အိုဟောင်းနေရင် ကားတိုက်တာနဲ့ ဆိုင်တာ အာမခံအပိုင်းတွေကို လျှော့ပစ်လိုက်နိုင်ပါသေးတယ်။ သိပ်ကားက တန်ဖိုးအရမ်းကျနေတဲ့အခါ ပရီမီယံပေးရတာက တကယ်ကားတိုက်တဲ့အခါ ကျမှာထက် အများကြီး ပိုများနေတတ်ပါတယ်။ ကားတိုက်တာနဲ့ အာမခံဟာ တနှစ်ကိုပေးရငွေဟာ ကားတန်ဖိုးထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမက များနေရင် လျှော့သင့်ပါတယ်။

နောက်လျှော့လို့ရမယ့် နည်းလမ်းကတော့ deductible ဖြစ်ပါတယ်။ သဘောက ကားတိုက်တဲ့အခါမှာ ပြင်ခ ၂၀၀၀ ကျရင် ကိုယ်က ငါးရာကို deductible လို့သတ်မှတ်ထားတဲ့အခါ အာမခံက ၁၅၀၀ ပေးတာမျိုးပါ။ အဲ့ဒါကို ဒေါ်လာ ၂၀၀ ကနေ ၁၀၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၁၅-၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဆို အဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။ အားနည်းချက်ကတော့ အဲ့ပိုက်ဆံအတွက် အဆင်သင့်ဆောင်ထားဖို့ပါပဲ။

နောက်လျှော့လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ပေါင်း လုပ်တာပါပဲ။ ဥပမာ ကိုယ်က ကားအပြင် အိမ်ရော တခြား အာမခံတွေပါ ထားရင် လျှော့ဈေးရသလိုပါပဲ။ သို့ပေသိ အဲ့လိုလျှော့ဈေးရတာတောင် တချို့နေရာတွေမှာ မသာတာမျိုးရှိတတ်ပါသေးတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် မဆုံးဖြတ်ခင် ကျန်တာတွေ လျှောက်ကြည့်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

တသက်နဲ့တကိုယ် အာမခံကြေးတိုးရမယ်လို့ စဉ်းစားဖူးပါသလား။ တကယ်လို ကိုယ်က အများကြီး စုဆောင်းမိခဲ့ပြီး အဲ့ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူများကို ထိခိုက်မိ လျော်ကြေးတောင်းခံရတဲ့အခါ liability coverage ကောင်းကောင်းရှိဖို့ လိုတတ်ပါတယ်။ တချို့ပြည်နယ်တွေမှာဆိုရင် အနဲဆုံး ဘယ်လောက်ထားရမလဲဆိုတာအထိရှိတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အိမ် သို့ ကား အတွက် အကောင်းဆုံး အစီအစဉ်ကတော့ Umbrella Insurance ပါပဲ အဲ့အကြောင်းကို နောက်မှာ ဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါမယ်။

အိမ်အာမခံ

ပြန်ကြည့်ရမယ့်အချိန်

အိမ်သစ်ဝယ်တဲ့အခါ အိမ်ကို ပြင်တဲ့အခါ နောက်ပြီး အိမ်ကနေ အကြာကြီး အဝေးကို ထွက်သွားတဲ့အခါ သို့တည်းမဟုတ် အိမ်မှာနေပြီး စီးပွားရေးလုပ်မလား ဒါမှမဟုတ် ခွေးအသစ်ရှိလာမလား နောက်ဆုံး သင့်အိမ်ရဲ့ တန်ဖိုးတက်လာသလား စသည့် အဲ့လိုအချိန်တွေမှာ ပြန်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

ဒီအပြောင်းအလဲကိုဂရုစိုက်

ဘာမလုပ်ရဖူးလဲဆိုတာကို စကြည့်ရအောင်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အိမ်ကိုအပေါင်ထားတဲ့အခါ ပိုက်ဆံချေးထားတဲ့သူတွေက အိမ်အတွက် ပရီမီယံ အာမခံ ထားရတတ်ပါတယ်။ လူတွေက အပေါင်ပြီးတာနဲ့ အာမခံကို ဆက်မထားပဲနေတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဟာ တကယ်တော့ မှားပါတယ်။ အပေါင်ပြီးသွားရင် ပိုတောင် လိုအပ်ပါသေးတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲ့နောက်ပိုင်း အိမ်ကို အကြီးအကျယ်ပြင်တာ လုပ်တဲ့ အခါ ထိမိ ခိုက်မိတာတွေကို ကာမိအောင်ပါ။ နောက်ပြီး အိမ်ကြောင့် ထိမိခိုက်မိတာတွေဆိုရင်လည်း တတ်နိုင်သမျှ liability coverage ဖြစ်အောင် ထားရပါသေးတယ် အဲ့အခါမှာ ကားအာမခံနဲ့ဆက်စပ်ပြီး umbrella policy က ပိုအဆင်ပြေနိုင်မှာပါ။

အိမ်တန်ဖိုးတွေတက်လာတာ ငွေကြေးဖောင်းပွလာတာတွေကလည်း အာမခံဈေးထပ်တင်ဖို့အတွက် အချက်အလက်တွေပါပဲ။ သက်ဆိုင်ရာလူတွေကို ဆက်စပ်ပြီး ကိုယ် အိမ်တန်ဖိုးကို ချိန်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သင့်အိမ်မှာထားထားတဲ့ အနုပညာလက်ရာတွေ ရွှေနဲ့ လက်ဝတ်ရတနာတွေ အမှတ်တရပစ္စည်းတွေလည်း အာမခံထားဖို့ လိုချင်မှ လိုမှာပါ။ အဲ့ဒါတွေအတွက် သေချာစာရင်းပြုစုပြီး သက်ဆိုင်ရာ အာမခံတွေဆီပို့ပြီး ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ သူတို့က သက်ဆိုင်ရာ သီးသန့် အပိုထပ်ထည့်ရတာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ရာသီဥတုပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းနေတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ခရီးရှည်အကြာကြီးသွားတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့ အာမခံနဲ့ ဆွေးနွေးအကြောင်းကြားသင့်ပါတယ်။ ဘာလို့ လဲဆိုတော့ အိမ်က အလွတ်ဖြစ်နေရင် အာမခံက အကျုံးမဝင်တတ်လို့ပါ။

အိမ်မှာစီးပွားရေး လုပ်ရင်လည်း အကြောင်းကြားသင့်ပါတယ်။ ပုံမှန်အာမခံတွေဟာ သင့်အိမ်မှာ ဖောက်သည်တွေကို မတော်တဆဖြစ်စေတာမျိုးကို ကာကွယ်ထားမှု မရှိတတ်လို့ပါ။ နောက်ပြီး ခွေးနဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေ မွေးတဲ့အခါလည်း ခွေးကြောင်းတခြားသူကို ထိခိုက်စေတတ်တဲ့ အတွက် သေချာစစ်သင့်ပါသေးတယ်။ တချို့က အတိုင်းအတာ တခု အထိ ကာဗာပေးပေမယ့် တချို့က တချို့မျိုးစိတ်တွေကို အန္တာရယ်လို့သတ်မှတ်ပြီး လုံးလုံးမပေးတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

သို့ပေသိ လျှော့လိုရမယ့် နည်းလမ်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဥပမာ သင့်အိမ်မှာ CCTV တပ်ထားတာ Smoke Detectors တပ်ထားတာ ရေတို့ ဂက်စ်တို့ ယိုတဲ့အခါ သိအောင် sensor လေးတွေ တပ်ထားတာဆိုရင် လျှော့ဈေးပေးတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အာမခံဟာ ဈေးကွက် ပေါက်ဈေးအတိုင်း အပြည့် ကာဗာ ဖြစ်ဖို့ မလိုတတ်ပါဖူး။ ဥပမာ မီးလောင်သွားတဲ့အခါ မြေက ကျန်နေတာမျိုးဖြစ်ပြီး အိမ်ပြန်ဆောက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပမာဏဆိုအဆင်ပြေပါတယ်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကားလိုပဲ deductible ကို မြင့်ပြီးလည်း လျှော့ဈေးယူနိုင်ပါသေးတယ်။ ၁၀၀၀ ကနေ ၂၅၀၀ အထိ တင်ရင် ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပျှမ်းမျှ သက်သာတတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ deductible သိပ်မြင့်ရင် သင့် ပိုက်ဆံအိတ်ကိုထိနိုင်တယ်ဆိုတာလည်း မမေ့သင့်ပါဖူး။

အသက်အာမခံ

ပြန်ကြည့်ရမယ့်အချိန်

သင်ဟာ ပင်စင်ယူလိုက်ပြီ (သို့) ဝင်ငွေနည်းနေပြီ (သို့) term life policy သက်တမ်းကုန်ချိန်တွေမှာ ပြန်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

ဒီအပြောင်းအလဲကိုဂရုစိုက်

သင်ပင်စင်ယူတဲ့အချိန်မှာ အသက်အာမခံကို ပြန်လည် ချိန်သင့်ပါတယ်။ အဲ့လိုအချိန်တွေမှာ ပေးရတာဟာ သင်စပေးရတဲ့အချိန်တွေနဲ့ ကွာတတ်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အသက်အာမခံဟာ မိသားစုရဲ့ အရေးကြီးတဲ့သူဟာ ရုတ်တရက်ဆုံးသွားရင် အပေါင် အတွက် သို့တည်းမဟုတ် ကလေးပညာရေးအတွက် အကာအကွယ်ဖြစ်အောင် ထားထားတာပါ။ အဲ့ဒီတော့ အဲ့ဒါမျိုးတွေကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် မလိုအပ်တော့တဲ့အချိန်မှာ အသက်အာမခံကို ဖြုတ်ဖို့အချိန်တန်ပါပြီ။

တဖတ်ကကြည့်ရင်လည်း သင့်မှာ သေသွားသည့်တိုင်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့ အထူးတလည်လိုတဲ့ ကလေးများရှိရင် အသက်အာမခံကို ဆက်ထားဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါသေးတယ်။ တကယ်လို့ သင့် အသက်အာမခံကို လျှော့ဖို့ ဖြုတ်ဖို့ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် သင့်အသက်အာမခံက ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတာ သေချာအရင်သိဖို့လိုပါတယ်။ level death benefit ရတဲ့ term policy တွေဟာ တခြားဟာတွေနဲ့ မတူပဲ ပုံသေပိုက်ဆံ အတိုင်းသွားပြီးတော့ saving investment အပိုင်းတွေ မပါတတ်တဲ့အတွက် အချိန်တန်ရင် ဖျက်လိုက်တာ အဆင်ပြေပါတယ်။

တကယ်လို့သင့်မှာ whole သို့မဟုတ် universal သို့မဟုတ် variable လို permanent life insurance ရှိရင် တွက်ရချက်ရတာပိုခက်ပါတယ်။ ဒီ ပေါ်လစီတွေဟာ ရင်နှီးမြုပ်နှံမှုအပိုင်းတွေ ပါဝင်တတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ နှစ်ကြာလာတဲ့အမျှ တိုးလာတဲ့ ငွေတွေ ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့သင်ဟာ ပရီမီယံကိုပေးဖို့ရပ်လိုက်ရင်တောင် ဒီငွေတွေကို နည်းပေါင်းစုံနဲ့ ရယူနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့သင်ဟာ ပင်စင်အတွက်ဆိုရင်တော့ cash out policy ကို သုံးသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့သင်ဟာ death benefit ကိုသာ လျှော့နိုင်မှာဆိုရင် လစဉ်ပေးရတာဟာ တော်တော် နဲလာနိုင်ပါတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် သင်ဟာ whole life policy အစား term life ကိုပြောင်းချင်စိတ်လည်းပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီပေါ်လစီတွေဟာ ကောင်းကွက် ဆိုးကွက် နဲ့ လူသိဖို့ ခဲယဉ်းတဲ့ မြုပ်ကွက်လေးတွေလည်း များပါတယ်။ Permanent life insurance policies ဟာဆိုရင် နာမည်ဆိုးနဲ့ကြော်ကြားပြီး ရှုပ်ထွေးလှပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် တော်တော်များများဟာ အဲဒီကိုရှောင်ပြီး term policy ပဲ သုံးအောင် စေ့ဆော်ကြတာများပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲ့ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း ငွေကြေး အကြံပေးတဲ့သူတွေဟာ ဥပဒေအရ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိသူတွေဖြစ်ဖို့လည်းလိုပါတယ်။ တချို့က အာမခံကုမ္ပဏီတွေနဲ့ ဆက်နွယ်တတ်တော့ အဆင်မပြေတတ်လို့ပါ။

ပေါ်လစီအသစ်တွေစဉ်းစားကြည့်ရအောင်

Umbrella Insurance

ဘာကြောင့်လိုလဲ

Umbrella insurance ဟာ တကယ်လို့ သင်ဟာ သင့် အိမ် သို့မဟုတ် ကားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တရားစွဲခံရတာ သင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ liability limit ထက် ကျော်လွန်တဲ့အခါ ကာကွယ်မှုရအောင်ပါ။

ဘာလုပ်ရမလဲ

Umbrella insurance ဟာ တကယ်လို့ သင်ဟာ သင့် အိမ် သို့မဟုတ် ကားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှိပြီးသား ပေါ်လစီထက် liability limits ကို ကျော်ပြီး ဝန်ဆောင်ရမှာ တရားစွဲခံရတာမျိုး ရှိရင် ကာကွယ်ဖို့အတွက်ပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲ့ပေါ်လစီတွေ လက်မခံနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဝင်လာလို့ပါပဲ။ပုံမှန်အားဖြင့် ဈေးနည်းတတ်ပြီး တနှစ်ကို ဒေါ်လာ ၂၀၀ ကနေ ၄၀၀ အထိ ကျသင့်ပြီး coverage ကို ဒေါ်လာ ၁ သန်းအထိရတတ်ပါတယ်။ Umbrella insurance ဟာ များသောအားဖြင့် ကားတိုက်မှုဖြစ်တဲ့အခါ ပိုက်ဆံ ပြန်ရအောင် လုပ်တာများပါတယ်။ သို့ပေသိ အဲ့ဒါက သင်ဟာ တရားစွဲခံရမှုများနိုင်မှသာ ယူသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ အငှားချ မြေ လှေ နဲ့ ရေကူးကန် ပိုင်ရင်ပေါ့။ ဘယ်လောက်လိုပါသလဲ။ သင်ဟာ ပိုင်ဆိုင်သမျှ အားလုံးကို သင့်ရဲ့ liability limits ကျော်နိုင်ခြေရှိတာအားလုံး ကာကွယ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ Qualified retirement assets အငြိမ်းစားယူတဲ့အချိန်မှာ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းတွေဟာ 401(k) plan savings ထဲမှာ အကျုံးဝင်နိုင်တာကြောင့် ဥပဒေအရ အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ အိမ်ကို တော့ ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ အိမ်ကိုတော့ အကြွေးရှင်တွေ ပိုက်ဆံပေးဖို့ လိုအပ်သူတွေက တချို့ပြည်နယ်မှာ သက်ဆိုင်ကိုင်တွယ်လို့ရနေလို့ပါ။

Flood Insurance

ဘာကြောင့်လိုလဲ

မူရင်း Homeowner policies က အိမ်အပြင်ပက ရေကို အကာအကွယ်မပေးတဲ့အချိန် သို့မဟုတ် ရာသီဥတုက ပိုဆိုးလာတာပဲဖြစ်ဖြစ် မြေယာထုတ်ဖော်မှုက ရေလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းမယ့်ပုံပေါ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဲ့လို အချိန်မှာလိုနိုင်ပါတယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲ

အိမ်ပိုင်ရှင်ပေါ်လစီ အချို့ဟာ ပိုက်လိုင်းကနေ တဆင့် ဖြစ်ရဲ့ ရေဒဏ်တွေကိုတော့ ကာဗာပေးတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အိမ်ထဲမှာ ဖြစ်တာမျိုးပေါ့။ သို့ပေသိ ရေကြီး မိုးကြီး တာမျိုးကနေတော့ အကာအကွယ်မပေးတတ်ပါဖူး။ အထူးသဖြင့် သင်ဟာ ရေကြီးတတ်တဲ့နေရာမှာ နေရင် ကျိန်းသေပေါက်လိုပါတယ်။ ရေကြီးတဲ့ နေရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး Federal Emergency Management Agency ရဲ့ Flood Maps msc.fema.gov/portal/home မှာ သွားကြည့်လို့ရပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲ့လိုမလုပ်ခဲ့ဖူးဆိုရင်တောင် FEMA ရဲ့ National Flood Insurance Program မှာ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ claim လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ရေကြီးတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပေါ်လစီ တော်တော်များများဟာ U.S. မှာဆိုရင် NFIP အောက်မှာ ရေးသားထားပြီး ကိုယ်ပိုင်အာမခံအေဂျင်စီတွေကနေတဆင့် ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ပျှမ်းမျှအားဖြင့် တနှစ်ကို အထူးရေကြီးတတ်တဲ့ နေရာတွေက လူတွေကို ဒေါ်လာ ၈၆၅ လောက် ကျသင့်ပြီး ကျန်တဲ့နေရာတွေကတော့ ၆၈၉ လောက်ပဲ ကျသင့်တာပါ။ NFIP ပေါ်လစီဟာဆိုရင် အိမ်အတွက် ဒေါ်လာ ၂၅၀,၀၀၀ အထိ အကာအကွယ်ဖြစ်ပြီး ပစ္စည်းတွေအတွက် ဒေါ်လာ တသိန်းအထိရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို ပိုပြီး အကာအကွယ်ယူချင်ရင် ကိုယ်ပိုင်ရေကြီးတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အာမခံထားလို့ရနိုင်ပေမယ့် ဈေးကြီးနိုင်ပါတယ်။ လျှော့ဈေးလိုချင်ရင်တော့ အိမ်မှာ ရှိတဲ့ လျှပ်ပစ္စည်းဘုပ်ပြားတွေ ရေပူရေအေးစနစ်တွေကို ခပ်မြင့်မြင့် တပ်ထားခြင်းအားဖြင့် လျှော့ဈေးရနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သင်နဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေဟာ NFIP ရဲ့ Community Rating System မှာ ပါဝင်ပြီး အန္တာရယ်ကို အတိုင်းအတာ တခုထိ လျှော့ချဖို့ကြိုးစားရင်လည်း လျှော့ဈေးရနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တခြားအာမခံတွေလိုပဲ deductible ကို မြင့်ခြင်းအားဖြင့် ပရီမီယံကြေးကို လျှော့နိုင်ပါတယ်။ ရေကြီးတဲ့ အာမခံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုလေ့လာချင်ရင် floodsmart.gov မှာ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

သင့်အတွက် မလိုအပ်လောက်တဲ့ အာမခံ

Long-Term-Care Insurance

ရိုးရာ long-term-care (LTC) အာမခံဟာဆိုရင် အိမ်မှာပြုစုဖို့လိုသူတွေ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ (သို့)သူနာပြုအကူတွေနဲ့ နေတဲ့သူတွေအတွက် ထားတာများပြီးတော့ အဲ့ဒါဟာ အခုနောက်ပိုင်း နှစ်အနည်းငယ်မှာ ပြဿနာလေးတွေ နဲနဲ ရှုပ်လာပါတယ်။ ဈေးလည်း မဟားတရား မြင့်တက်လာသလို သက်ဆိုင်ရာ အာမခံသူတွေလည်း ဆက်မလုပ်ကြတော့တာလည်း ပါပါတယ်။ နောက်ပိုင်း LTC အစား Hybrid လေးတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ LTC နဲ့ permanent life insurance ကိုပေါင်းထားတာပါ။ အဲ့ကနေ ခံစားခွင့်အချို့ကို ဂရုစိုက်ဖို့ အတွက် ကြိုသုံးနိုင်တတ်ပြီး မသုံးဖြစ်ရင် ကျန်ခဲ့တဲ့ အကျိုးခံစားခွင့် ရှိသူက ရနိုင်ပါတယ်။ Hybrid ဟာ သမာရိုးကျ LTC အာမခံတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် အားသာချက်ကတော့ မသုံးရင် အရှုံးဆိုတဲ့အပိုင်းမှာ သာတာပါပဲ။ သို့ပေသိ Hybrid မှာလည်း သူ့ပြဿနာ နဲ့ သူတော့ရှိပါတယ်။ လူရုတ်တရက် မမြင်နိုင်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်ရှိတာ ဈေးနှုန်းမြင့်တာနဲ့ နောက်ပြီး အရမ်း ရှုပ်ထွေးတာပါပဲ။ အဲ့ဒီတော့ အဲ့ဒါနဲ့ ပတ်သက်တော့မယ်ဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူတွေ အကြံပေးချက်က မိသားစုဝင်တွေနဲ့ သေချာ ဆွေးနွေးပြီး ဘယ်လိုပေးမလို ဘယ်လို ကာဗာယူမလဲ ဘယ်သူက ကာယကံရှင် ပိုက်ဆံမသွင်းပေးနိုင်တဲ့အခါသွင်းပေးမလဲ နောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်ရဲ့ ငွေရေးကြေးရေး ရော သက်ဆိုင်ရာ ပေါ်လစီတွေကို နားလည်တဲ့ ယုံကြည်ရတဲ့ ငွေရေးကြေးရေး အတိုင်ပင်ခံ fiduciary တယောက်နဲ့ ဖြစ်ဖြစ် တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

Burial Insurance

ဒါကတော့ အသုဘ ချဖို့အတွက်ပါ။ သေတဲ့အခါမှာ ဒေါ်လာ ၅၀၀၀ ကနေ ၂၅၀၀၀ ကြား အကျိုးခံစားခွင့်ရတာပါ။ ဘယ်သူမှ သူတို့ချစ်တဲ့သူတွေကို သေတဲ့အခါ အသုဘစရိတ်ထောင်းတာကို မဖြစ်စေချင်ကြပါဖူး။ ကောင်းတာကတော့ တတ်နိုင်ရင် ပိုက်ဆံကိုသပ်သပ်ဖယ်ထားပြီး မိသားစုကို ညွှန်ကြားချက် ရေးထားတာက ပိုအဆင်ပြေမှာပါ။

ဘယ်သူက အကောင်းဆုံးလဲ [CR ကပြုစုထားတဲ့ အောက်ပါဇယားကြည့်ပါ]

AUTO INSURANCE	
USAA Group	92
NJM Insurance Group	86
Amica Mutual Group	83
Erie Insurance Group	81
PEMCO Mutual Insurance Company	80
Acuity	78
West Bend Mutual Insurance Company	78
California Casualty Group	76
Chubb INA Group	75

HOMEOWNERS INSURANCE	
USAA Group	92
NJM Insurance Group	87
Amica Mutual Group	85
Erie Insurance Group	79
The Cincinnati Insurance Companies	72
Auto-Owners Insurance Group	69
Farm Bureau Property & Casualty Group	65
Chubb INA Group	64
Country Financial Property Casualty Group	61

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ စုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။

ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)–၆၉၅–၄၀၇၅

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
မြန်မာ ပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ။ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ။

10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069

Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

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

ဝန်ထမ်းအလိုရှိသည်
အသက်၃၀နှင့်၅၅ကြား၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းအလိုရှိပါသည်။
California ပြည်နယ်ရှိ အနိပ်ဆိုင်တွင်လုပ်ရမည်။အခြေခံနှိပ်တတ်သူကို ဦးစားပေးမည်။စနစ်တကျနှိပ်တတ်ရန် သင်ပေးမည်။ ဘာသာစကားအခက်အခဲမလိုဘဲ အလုပ်ကြိုးစားသူကို အလိုရှိပါသည်။ အသေးစိတ်သိလိုပါက ဆက်သွယ်ရန်
(858)-465-9891 ကိုတိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

CETANA MON
MYANMAR RESTAURANT
စေတနာမွန် မြန်မာထမင်းဆိုင်

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

3944 PECK RD, #8
EL MONTE ca 91732
(626) 522 1445

BUSINESS HOURS
Tue - Thu
11:00 AM - 6:00 PM
Fri-Sat -Sun 11:00 AM - 8:00 PM

အသက်ရှည် အနာ မဲ့ရည်း

CR ၏ "How to Stay Healthy Longer" ဆောင်းပါးကို ဆီလျော်အောင်ဘာသာပြန်ဆိုသည်။

မောင်မိုးညို

မြန်မာဂဇက်တာဝန်ခံ အယ်ဒီတာကြီးကဒီလိုဆောင်းပါးမျိုးတွေ ရေးသင့်ကြောင်း အကြောင်းကြားလာ ခါစက ခပ်ပေါ့ပေါ့ဘဲနေမိပါတယ်။ သေသေချာချာဖတ်ကြည့်မိမှ သက်ရှယ်မရွေးဖတ်သင့်ကြောင်း တအံ့တသြဖြစ်မိရာက ဒီလိုကလောင်သွေးရတာပါလို့ဦးစွာဝန်ခံပါရစေ။ "သူကြီး"ကိုလည်းကျေးဇူးတင် မိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီလိုဆောင်းပါးအကြောင်းရာမျိုး (အထူးသဖြင့်ခေါင်းစဉ်မျိုးတွေ) က online/social network တွေမှာပလူပျံနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ဒီ ဆောင်းပါးရဲ့ထူးခြားချက်က အခြားဆောင်း ပါးမျိုးတွေနဲ့ မတူယုံမက၊ (အထူးသဖြင့်) ကျနော်တို့လို မြန်မာကွန်မြူနီထဲမှာကို လိုအပ်မှန်းမသိလို အပ်နေတဲ့သိသင့်တဲ့ အချက်တွေပါ။ ကဲ - လေ့လာကြရအောင်။

လူတိုင်းဟာကျန်းမာအောင်ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာ၊ အနည်းဆုံးယေဘုယျလောက်တော့သိသူချည့် ပါ။ ပြဿနာက လိုက်နာဘို့ ပျက်ကွက်ကြရတာပါ။ သေချာကြည့်ရင် ကိုယ့်ဝန်းကျင်မှာကို သာမာန်အသက်အရွယ်တွေလောက်ကလုပ်နေကြတဲ့အလုပ်တွေကို အသက်(၈၀-၉၀)တွေလုပ်နေကြတာ သတိ ပြုမိကြမယ်ထင်ပါတယ်။ (၁၉၅၀)ဝန်းကျင်တုံးကထက် ခုခေတ်သက်ကြီးပိုင်းတွေရဲ့ သက်တမ်းဟာ (၂၆)နှစ်ပိုရှည်နေကြပြီလို့ကိန်းဂဏန်းတွေကပြနေပါတယ်။ ဒီကနေ့မွေးကြသူတွေဟာ သက်တမ်း(၇၆) နှစ်အထိနေကြရမယ်တဲ့။ ဒီနေ့အသက်(၄၀)ရှိသူတွေက(၇၉)နှစ်အထိနေကြရမှာတဲ့။ အခု(၆၀) တန်း တွေက(၈၂)နှစ်ထိနေကြရမယ်ဆိုဘဲ။ ဟော - (၈၀)တန်းတွေက (၈၉)နှစ်အထိနေကြရမယ်ပြောပြန် ရော။ သက်တမ်းရှည်လာတဲ့ခေတ်ထဲရောက်လာပြီပေါ့။ "ဒို့အမျိုးကအသက်ရှည်တဲ့အမျိုး"ဆိုပြီးဂုဏ်ယူနိုင်သူဦးရေများလာပြီဆိုတာပြတာပါ။ တချို့ဆို လေထီး ခုန်တာ၊ ခရီးရှည်ကားမောင်းကြတာ၊ မာရသွန်တွေမှာဝင်ဆင်နွှဲကြတာမြင်ကြပါလိမ့်မယ်။ အားကျသင့် တာတွေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးသင့်တဲ့မေးခွန်း။ ဘာတဲ့ - "မင်းဘာလို့မလုပ်နိုင်ရတာလဲ?"။ ဒါဆိုအသက်ရှည်ရတာဟာ "ဒုလ္လဘ"လို့ပုံသေယူဆလို့ရပြီလား။ အဲ့ဒီအဆိုကို Emily J. Rogalski, PhD, a clinical and cognitive neuroscientist and professor of psychiatry and behavioral sciences at Northwestern University Feinberg School of Medicine in Chicago ရဲ့အဆိုအရ မဟုတ်သေးဘူးတဲ့။ အသက်ရှည်တာနဲ့အမျှအခြားစိတ်ပူပမ်စရာတွေရှိပါတယ်။ အသက်ရှည်ခြင်းဟာ နာတာရှည်ရောဂါတွေဖြစ်စေတဲ့ ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ အာရုံကြောဆိုင်ရာထိခိုက်ယို့ယွင်းမှုရဲ့ တရား ခံ နံပါတ်(၁)မှာရှိဆဲပါတဲ့။ ဒီအတွက်သုတေသနပညာရှင်တွေက သက်တမ်းရှည်မှုကြာကြာဆွဲဆန့်နိုင် တဲ့နည်းမျိုးစုံကိုဖေါ်ထုတ်ကြဖို့နဲ့၊ စိမ်ခေါ်နေတဲ့ ဖေါ်ပြတဲ့ရောဂါတွေကိုခုခံတွန်းလှန်ဘို့ နည်းပညာမျိုးစုံ ကို သဲသဲမဲမဲရှာနေကြပါတယ်။ "Super Agers" လို့ခေါ်တဲ့ သက်တမ်း(၈၀)ကျော်တွေသာမောဘွယ် ကောင်းတဲ့ ဘဝဆက်လက်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ဟာ ခုချိန်လိုက်နာသင့်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်း (practical lifestyle) တွေဘယ်လောက်လုပ်နေလဲဆိုတာပေါ်လုံးလုံးလျားလျားတည်နေပါတယ်။

လူတိုင်းဟာမွေးဖွားချိန်ကစပြီး ဘဝရဲ့အထွတ်အထိပ်ကိုရောက်အောင်နည်းစုံသုံးကြိုးစားကြသူတွေပါ။ ထိစပ်နေတဲ့ပါတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တော့မူတည်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ကျနော်တို့မြန်မာတွေက နည်းကောင်း တွေ့ရင်၊ ရနိုင်ရင် လိုက်နာကျင့်သုံးကြဘို့ဝန်လေးတတ်ကြသူတွေမဟုတ်ပါဘူး။ အဲ့ဒီနည်းကောင်းကို တစိုက်မတ်မတ်အလေ့အကျင့်ကောင်းရှိတဲ့ ဘဝအခြေအနေ (lifestyle) ပြောင်းကြဘို့ပါဘဲ။ လေ့လာ တွေ့ရှိချက်တွေအရ အသက်(၄၀)အထိကဘဝရဲ့အထွတ်အထိပ်ပါ။ (၄၀)ကျော်တာနဲ့ဘဝလမ်းကြောင်း နေးသွားလေ့ရှိပါတယ်။ "U-turn" လို့ဆိုထားပါတယ်။ ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း ကာယကံရှင်နဲ့ထိစပ်နေတဲ့ လူမှု-စီးပွားဝန်းကျင်ပေါ်အတော်လေးတည်နေပါတယ်။

ဘယ်အချိန်စမလဲ? - ချက်ချင်းစကြပါတဲ့။ မဖင့်နွှေးပါစေနဲ့လို့ဆိုပါတယ်။

အဓိကလိုက်နာရမဲ့အချက်တွေအနေနဲ့ -

(က) ပုံမှန်ဆေးစစ်မှုခံယူခြင်း၊
(ခ) ကာကွယ်ဆေးပုံမှန်ထိုးခြင်း၊
(ဂ) အာဟာရမျှအောင်စားခြင်း၊
(ဃ) အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်း၊
(င) သင့်တင့်မျှတသောလူမှုဆက်ဆံရေး အသိုင်းအဝန်းထားရှိခြင်း၊ တို့ပါဘဲ။ အပြောလွယ်သလောက် လိုက်နာရခက်တာကတော့ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံကြသူတွေအသိပါ။

ဘယ်အချိန်စမလဲ? - ချက်ချင်းစကြပါတဲ့။ မဖင့်နွှေးပါစေနဲ့လို့ဆိုပါတယ်။ မြန်မြန်စနိုင်ကြလေကောင်း လေလို့ Julia Adamian, MD, a clinical associate professor at New York University's Grossman School of Medicine ကဆိုထားပါတယ်။

ကဲ - လက်တွေ့သတိပြုလိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရမဲ့အချက်တွေဘက်ကြည့်ကြရအောင်။

(က) နှလုံးကျန်းမာရေး

- အသက်ကြီးတာနဲ့အမျှ သွေးကြောတွေမာကြောလာကြပါတယ်။ ပုံမှန်လုပ်နေကြ လမ်းလျှောက်တာ ကအစ မောပမ်းတာမျိုးရှိလာပြီလား?
- ရင်ဘတ်အောင့်တတ်လာပြီလား?
- ပုံမှန်အိပ်ပါ (၇-၈ နာရီ)။ သင့်တင့်တဲ့ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု၊ လမ်းလျှောက်ပါ (brisk walking)
- ဆန်လုံးညို (whole grain rice, beans) စားပါ။
- အချိုရှောင်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။ ဆိုဒါ (soda) ပါတဲ့အစာလျှော့ကြပါ။

(ခ) ဦးနှောက်ကျန်းမာရေး

- cognitive performance မှတ်ညဏ်ကိုအလေ့အကျင့်လုပ်ရပါမယ်။
- ကိုယ်ကမေ့လျော့မှုဖြစ်တတ်ပြီလား? (မိသားစုဝင်တွေကစ သတိပြုမိတတ်ကြပါတယ်။)
- "ငါဒီမနက်ဘာနဲ့စားသလဲ"။ "မနေ့ကဘယ်သွားသလဲ။"
- တီထွင်ကြံဆမှုကိုအားပေးတဲ့ games တွေကစားပါ။ အကြောင်းအရာအတိုချုပ်တွေရှာကြံပြီးဖတ်ပါ။ - ကျက်မှတ်ပြီးပြန်စဉ်းစားတဲ့အလေ့အထလုပ်ကြပါ။ သင်္ချာအတွက်အချက်ကလေးတွေပြန်နွှေးကြည့် ကြပါ။
- အပါတ်စဉ်လုပ်နေကြအလုပ်ကို calendar ဆွဲလုပ်ပါ။
- အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံကို စစ်ဆေးပါ။
- အရက်၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။
- ခရီးပုံမှန်ထွက်ပါ။ စိမ်းလန်းသောဒေသတွေကိုသွားပါ။ (national parks, forestry, canyons)
- သီချင်းဆိုခြင်း၊ အကလေ့ကျင့်ခြင်းတို့ဟာ တန်ဖိုးနည်းပြီး ထိရောက်တဲ့အလေ့အကျင့်ကောင်း တွေပါ။

(ဂ) အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေး

"ဝမ်းတလုံးကောင်း၊ ခေါင်းမခဲဘူး" ဆိုတဲ့ဆိုရိုးစကားမှတ်မိကြပါလိမ့်မယ်။ Jean-Pierre Raufman, MD, a professor of medicine and chief of gastroenterology at the University of Maryland Medical System in Baltimore ရဲ့အဆိုအရနေ့စဉ်စားသုံးလိုက်တဲ့အစာ တွေကိုခန္ဓာကလိုအပ်တဲ့ အဟာရဓါတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲဖို့နဲ့၊ အဆိပ်တောက်တွေကိုစွန့်ထုတ်ပေးရမဲ့တာဝန်ကို အသည်းကလီ စာတွေကလုပ်ပါသတဲ့။ ဒါပေမဲ့အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာနဲ့အမျှသူ့ရဲ့အစိပ်အပိုင်းတွေရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းလေ့ရှိပါ တယ်။ အဓိကဖြစ်စေတဲ့အခြေအနေ(၂)မျိုးအနေနဲ့ (gastro-esophageal reflux - GERD) နဲ့ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (constipation) တို့ပါဘဲတဲ့။ ဒီအခြေအနေ(၂)မျိုးလုံးဟာပြုပြင်ကုသရလွယ်ပါတယ်။ လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြဘို့ဘဲလိုကြတာပါ။ လုပ်သင့်ကြတာကတော့ အသီးအရွက်ပုံမှန်များများစားကြဘို့နဲ့ မအိပ်ခင်အနဲဆုံး (၃)နာရီခွာပြီးအစာစားကြဘို့အလေ့အကျင့်တွေမွေးကြဘို့ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဘယ်ဘက် စောင်းအိပ်ပြီး၊ ခေါင်းအုံးမြှင့်အိပ်ခြင်းဟာ GERD ကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့နည်းတွေလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ရောဂါကြီးတွေအနေနဲ့ကတော့ အစာလမ်းကြောင်းနဲ့အသည်းကင်ဆာတို့ကိုသာ မျက် ခြေမပြတ်ကြဘို့ပါဘဲ။

(ဃ) ခန္ဓာတွင်းထုတ် ဟော်မုန်းများ

အသက်ကြီးရင့်လာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကထုတ်လုပ်တဲ့ ဟော်မုန်းတွေယုတ်လျော့လာလေ့ရှိသလို၊ အရိုး၊ ကြွက်သားစတဲ့အင်္ဂါတွေကိုသန်မာစေတဲ့အာနိသင်တွေနည်းလာတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် sex drive လိုအရာတွေလဲကျဆင်းပျောက်ကွယ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါမွေ့တာပါ။ အသက်(၇၀)ဆိုတာနဲ့ အဲ့ဒီဟော်မုန်းထုတ်လုပ်နိုင်မှုဟာ (၃၀%)အထိကျသွားတယ်လို့ Anne R. Cappola, MD, a professor of medicine in the division of endocrinology, diabetes, and metabolism at the University of Pennsylvania's Perelman School of Medicine in Philadelphia ကဆိုထားပါတယ်။ ညောင်းညာလွယ်လာတဲ့အဖြစ်တွေ၊ လုပ်နေကျအလုပ်မျိုး အားထုတ်လုပ်ရခက်ခဲလာတာတွေ၊ အပင်ပမ်းမခံနိုင်တော့တာတွေဟာ ဟော်မုန်းကျဆင်းလာခြင်းတို့ရဲ့အကျိုးဆက်ပေါ့။ ဒီနေရာမှာ estrogen လို ဟော်မုန်းအစားထိုးဆေးများကအထိုက်အလျောက်ကူညီပေးပါတယ်။ (Menopausal hormonal therapy MHT) သတိထားကြရမဲ့အချက်က ဟော်မုန်းအစားထိုးဆေးတွေဟာ နှလုံးနဲ့သွေးကြောတွေကိုထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့အခြေအနေတွေဖန်တီးလာတတ်ပါတယ်။ ယောကျာ်းသား တွေအတွက် ဆီးအောက်အကြိတ် (Prostate) ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

To P30

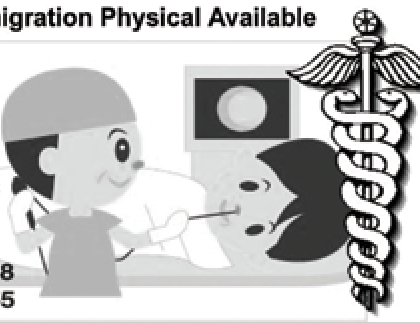
Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)

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။

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

ထောပတ်သီး

Avocado (Persea americana)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

ထောပတ်ပင်ဟာ မက္ကဆီကိုတောင်ပိုင်းမှာ အဓိကပေါက်ရောက်တဲ့ အပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ပီရူးနိုင်ငံမှာလည်း ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ရှစ်ထောင်လောက်ကတည်းကစိုက်ပျိုးခဲ့တယ်လို့မှတ်တမ်းများအရ သိရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ရှမ်းပြည်တောင်တန်းများမှာ ပေါက်ရောက်ပါတယ်။

အေးဆိမ့်ချိုဖန်သောအရသာရှိပါတယ်။ မှည့်လျှင် ချိုဆိမ့်အရသာရှိသောကြောင့် အပူလွန်ခြင်း သွေးသားခြောက်ခန်းခြင်းနှင့် သွေးပူ သွေးဆူ ရုပ်ပိန် စသည့်ဝေဒနာများနှင့်သင့်လျော်ပါတယ်။

ချွေးထွက်ညီစေသည်။ အသားအရေကိုစိုပြေစေသည်။ ပွေး ညင်းတင်းတိတ် စသော အရေပြားရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ အဆုတ်နှင့်ပါတ်သက်သောရောဂါများ တီဘီဖြစ်၍ အသားအရေခမ်းခြောက်နေသူများ ဓာတ်ဆေးအစားများ၍ ရုပ်လောင်မြိုက်နေသူများစားသုံးရန်အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ နွားနို့ကိုသောက်လျှင်ဖွဲ့စည်းအာပေါကိုဖြစ်စေနိုင်တာမို့ ထောပတ်သီးမှည့်ကို နွားနို့နဲ့ ရော၍သောက်လျှင် ချွေးကိုရစေသည်။ ကျန်းမာစေသည်။ ကြက်ဥအကာ သကြားတို့နှင့်ရောစားပါက အဆုတ်အားပြည့်စေသည်လို့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းမှာဖေါ်ပြထားပါတယ်။ အသားအရေချောမွတ်လိုလျှင် ၎င်းအသားမှည့်နှင့် ဒိန်ချဉ်ကို ရောစပ်ပွတ်တိုက်ပေးပြီးအချိန်ခဏစောင့်ရေချိုးလိုက်ပါက ချောမွတ်သန့်စင်သောအသားအရေကိုရနိုင်ပါတယ်။

မြန်မာတွေက ဖျော်ရည်အနေနဲ့ နို့ဆီ၊ သကြားတွေနဲ့ရောပြီး စားသုံးကြပါတယ်။

ထောပတ်သီးမှာ ဖိုင်တိုစတီရောနဲ့ ကရိုတီးနွိုက်လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းအမျိုးအစားတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ထောပတ်သီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကတော့ • ဗီတာမင် A • ဗီတာမင် K • ဗီတာမင် C • ဗီတာမင် E • သံဓာတ် • ပိုတက်ဆီယမ် • ဇင့် • မန်ဂနိစ် • ဗီတာမင် B အုပ်စု (B-12 မှလွဲ၍) • ကိုလင်း • ကယ်လ်ဆီယမ် • မဂ္ဂနီဆီယမ် • ဖော့စဖရပ်စ် • ကြေးနီ • ဖောလိတ် စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ထောပတ်သီးဆိုရင် လူအတော်များများက အသားကိုသာစား ပြီး အစေ့ကို လွှင့်ပစ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ထောပတ်သီးအစေ့မှာ ရောဂါများစွာကိုကုသနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ဓာတ်ပေါင်းတွေ ပါဝင်တာကြောင့် ဆေးဖက်ဝင်ရွှေတွင်းလို့တောင် တင်စားခေါ်ဝေါ်နိုင်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေကကြေညာထားဖူးပါတယ်။ ထောပတ်စေ့ခြောက်အလုံး ၂၀၀ ကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး လေ့လာခဲ့ရာ အမှုန့်တွေထဲမှာ အကျိတ်ဆဲလ်ဖြစ်ပေါ်မှု၊ နှလုံးရောဂါနှင့်လေဖြတ်တာတို့ကို တိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်နေတာကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက တွေ့ရှိခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန်ထောပတ်သီးတလုံးမှာ အဆီဓာတ်ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထောပတ်သီးမှာပါတဲ့ အဆီဓာတ်အများစုဟာ မပြည့်ဝဆီဖြစ်ပါတယ်။ ထောပတ်သီးရဲ့ မပြည့်ဝဆီဟာ အမျိုးအစားအားဖြင့် monounsaturated fatty acid ဖြစ်ပြီး MUFA လို့ အတိုကောက်ခေါ်ဝေါ်ပါတယ်။ MUFA ဟာ မကောင်းတဲ့ LDL ကိုလက်စထရောကို ကျဆင်းစေပြီး အကျိုးပြု HDL ကိုလက်စထရောကို မြင့်တက်စေတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

မကြီးမသေး ထောပတ်သီးတစ်လုံးမှာ ၂၅၀ ကယ်လိုရီပါဝင်ပါတယ်။ ထောပတ်သီးမှာ အမျှင်ဓာတ် ကောင်းကောင်းပါဝင်ပါတယ်။ ထောပတ်သီးမှာ ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်လည်း အလွန်ကြွယ်ဝပါတယ်။ ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်ပါဝင်မှုများတယ်လို့ အများသိကြတဲ့ ငှက်ပျောသီးထက် ထောပတ်သီးမှာ ပိုမိုပါဝင်ပါတယ်။ ပိုတက်ဆီယမ်ဟာ နှလုံးရောဂါနဲ့ လေဖြတ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးပါတယ်။

Latex ဓာတ်မတည့်သူများက ထောပတ်သီးကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ Latex ဓာတ်မတည့်သူတွေဟာ ထောပတ်သီးအပြင် ငှက်ပျောသီး၊ ကီဝီသီးများနဲ့ပါ ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ထောပတ်သီးဟာ အမျိုးသားများ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူပြုသလို ကလေးလိုချင်တဲ့အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကလေးရဖို့ကိုလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။ သူ့မှာ ပိုတက်ဆီယမ်ထက်ကြွယ်ဝစွာပါတဲ့အတွက် သွေးပေါင်ချိန်ကိုထိန်းညှိပေးပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျှော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

ထောပတ်သီးမှာ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့အဆီဓါတ်ကလည်း အရေပြားစိုပြေလှပမှုအတွက် အထောက်အကူပြုရုံမက ဆံပင်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးပေးပါတယ်။ ထောပတ်သီးက အဆီဓာတ်ကြွယ်ဝများပြားစွာပါတဲ့အတွက် အဆီကျစေဖို့အတွက် မသင့်တော်ဘူးလို့ထင်နေရင် မှားသွားပါလိမ့်မယ်။ ထောပတ်သီးထဲက အဆီဓာတ်အများစုဟာသွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုထိန်းပေးထားတော့ ခဏခဏဗိုက်ဆာတာမျိုးကို မဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ထောပတ်သီးကို တစ်ဝက်လောက်ပဲစားရင်ကို ဗိုက်သိပ်မဆာတော့လို့ အခြားအဆီများတဲ့ အစားအစာတွေ စားတာ လျှော့နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။

ဘောဒီဝိတ်ချချင်ပေမဲ့ ခဏခဏဗိုက်ဆာတတ်တဲ့သူတွေဆိုရင် ထောပတ်သီးစားပေးသင့်ပါတယ်။

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

မြန်မာပြည်CDMဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေ

မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် USA - Myanmar Food မှသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားများ အိမ်ချက်ငါးခူခြောက်နှပ်၊ကန်ပွန်းချဉ်ကြော်၊ ပုဇွန်ခြောက်ဘာလချောင်ကြော်၊ မန်ကျီးသီးထောင်းအပြင် မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကိုUS ပြည်နယ်အသီးသီးကို အိမ်တိုင်ယာရောက်ပို့ပေးနေပါပြီ။ မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် အားပေးကြပါ။ USA - Myanmar Food

https://www.facebook.com/profile.php?id=61550251021865

https://www.facebook.com/profile.php?id=61550251021865

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

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအလိုရှိ

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

Stockton အိမ်ငှားရန်

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California
Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၅၅၇) -၂၆၃-၃၅၈၉

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Los Angeles, California တွင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေနိုင်ပြီး သတိမေ့တတ်ခြင်းသာ ပြဿနာရှိသောသက်ကြီးအဘွားကို စောင့်ရှောက်နာ၊ မေတ္တာဖြင့် အဖော်နေပေးနိုင်သူတဦးအလိုရှိသည်။ ဆေးစစ်၊ စျေးဝယ်လိုက်ပို့ပေးဖို့ ဒရိုင်ဘာလိုင်စင်ရှိရမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၇၂-၅၇၂၆

အိမ်အကူအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles မှာ အိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ စိတ်ဝင်စားလျှင်ဆက်သွယ်ပါ။
ဖုန်း- (၆၂၆)-၅၅၄-၉၉၅၈၊
(၆၂၆)-၃၅၆-၀၅၆၄

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

Anthem
FARMERS INSURANCE
ဖေးရီယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက်
စျေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

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

Bay Area Residential Specialist

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ယာရောက် စာတိုက်မှတဆင့်မှာယူလိုသူများ

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခကြေးငွေယူပြီး ရောင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) $40 ကို

Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
6701 De Soto Ave # 236
Canoga Park, CA 91303

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

အခန်းပေါ် မြန်မာအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်

University of San Diego တွင်တက်ရောက်နေသည့် မြန်မာကျောင်းသူကို စောင့်ရှောက်ရန်၊ ချက်ပြုတ်ပြီး အိမ်အလုပ်နှင့် ဝေယျာဝစ္စများကူညီပေးပြီး ကားမောင်းကျောင်းလိုက်ပို့၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး အဖော်အဖြစ်အတူနေထိုင်နိုင်သည့် အသက်၄၀အထက် မြန်မာအမျိုးသမီးအလိုရှိပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စကားပြောနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ဘဲ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်သူဖြစ်ရမည်။. တပတ်ရက်အလုပ်လုပ်ပြီး မြန်မာကျောင်းသူနေထိုင်ရာ Gated community အိမ်ခန်းတွင် တစ်ခန်းသပ်သပ် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ လစာညှိနှိုင်း။
ဆက်သွယ်ရန်- (၉၁၇)-၆၁၇-၉၇၇၃

သင်တန်းများရှိသည်

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစီးပွါးလုပ်ကိုင်လိုသော မိတ်ဆွေများနှင့်အချက်အပြုတ်လုပ်ငန်းစိတ်ဝင်စားသောမိတ်ဆွေအတွက်လစဉ် Training သင်တန်း ၊Location နေရာအချက်အချာအကြံပေး ညှိနှိုင်းခြင်း၊Site plan, Floor plan,Equitments installa-tion များစိတ်တိုင်းကျတိုင်ပင်ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါသဖြင့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
SHIRO NINJA BOBA-POKE-RA-MEN-SUSHI
Shiro Ninja INC
260 S Main Street ,Suite#240/244
Angels Camp,CA-95222(WHY-49)
(650)284-6338

626 506 9608 text (213) 422 2307

လူလိုပါသည်

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

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

အခန်းပေါ် အလိုရှိသည်

သန့်ရှင်းသူ အခန်းဖော်လိုသည်။ Palmdale City, California ရှိ Single family အိမ်၊ အောက်ထပ်အပေါ်ထပ်၊ ရေကူးကန်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အို အရွယ်မရွေးလူ၂ဦးနေထိုင်နိုင်သည့်အခန်း၊ အိမ်သာ+ ရေချိုးခန်းအပြည့်ပါ၊ အိမ်ရှင်ခွေးငယ်ရှိပြီး တဦးထဲနေထိုင်သည်။စျေးဝယ်ရန်၊ ဘဏ်၊ Best Buy, Walmart ၃မိုင်ခွဲအတွင်းရှိ။ သည်။ ချိန်းဆိုမှုဖြင့်လာရောက် စစ်ဆေးပါ။
(၆၂၆)-၆၂၀-၃၅၁၄

အခန်းငှားရန်ရှိသည်

Tracy, CA အခန်းငှားရန်ရှိ High Way 205, 5, 580Kaiser, Mall, Target, Macy, Costco, Panda Express, CVS, Winco Foods, 7-Eleven အနီး * $800 အပြီးအစီး (including utilities, water & sewage)* မီးဖိုချောင်၊ ကားပါကင် သုံးနိုင်သည်။* No party, No smoking, No drugs, No pets are allowed
Call/Text: +1 279 600 4773

Female Roommate အလိုရှိသည်

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

ဆရာမ မဥမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

- ကျန်းမာရေး
- ပညာရေး
- အိမ်ထောင်ရေး
- အလုပ်အကိုင်

- စီးပွားရေး
- အချစ်ရေး
- လူမှုရေး
- မိဘနှင့်အနာဂတ်ရေး

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

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ

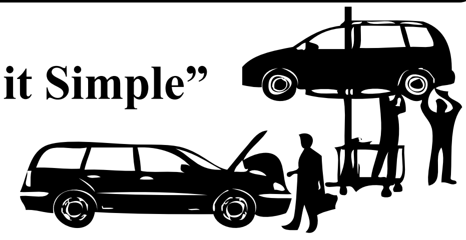
Rowland Heights တွင် အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိသည်။
3 Beds, 2 Baths (Including one master bedroom)၊ တိတ်ဆိတ်လုံခြုံသောဝန်းကျင်၊ 60 Freeway အနီး၊ Fullerton and Colima streetအနီး၊ Asia Supermarket များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ၅မိနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။
ဖုန်း/Text ပို့စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၁၂

အခန်းပေါ် အလိုရှိ

Los Angeles, Monterey park တွင် အခန်းဖော်အလိုရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊မြန်မာစတိုးဆိုင်များ အနီး၊ သွားလာရေးအဆင်ပြေသည်။
(၆၂၆)-၈၆၃-၉၅၉၄၊ (၆၂၆)-၂၈၈-၀၅၃၂

သာရေး၊နာရေး၊များလစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
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 တိုက်ရှိ
မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို
နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်စံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
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

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

ရာသီဥတု ကောင်းပါသည် ပေါ့ ခင်ဗျာ...။

ရွှေဈေး၊ ငွေဈေး တွေ တက်တဲ့ သတင်းထက် ဆီဈေး ဆန်ဈေးတွေ တက် တဲ့ သတင်းက ပို ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားဖို့ ကောင်းတာပေါ့ ခင်ဗျာ...။ အခုကတော့ အရာရာ ဈေးတွေ အကုန်တက် နေတော့ ထူးပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေစရာ မကောင်းတော့ဘူးပေါ့...။ အဲဒါကြောင့် ရာသီဥတုကောင်းပါသည် ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ နှုတ်ဆက်လိုက်ရခြင်းပါ...။ ကဲ...ပြောစရာ ရှိတာ ပြောလိုက်ကြရအောင်...။

Miss Universe Myanmar 2023 အမရာဘို လာပြီ...။

Miss Universe Myanmar 2023 Grand Final ပြိုင်ပွဲကြီးကို စက်တင်ဘာ ၁၄ ညနေက ရန်ကုန်မြို့ Nlvotel Hotel တွင် ကျင်းပသွားခဲ့ပါသည်...။ TV Channel တစ်ခုက Live လွှင့်ပေးသဖြင့် ကြည့်မိပါသည်...။ စကြည့်လိုက်ကတည်းက Miss Universe ကို စိတ်ထဲက ရွေးနေမိရာ ကျိုင်းတုံ ကိုယ်စားပြု အလှမယ်လေး အမရာဘို နှင့် မော်လမြိုင် ကိုယ်စားပြု အလှမယ် ဒီး တို့က တခြားပြိုင်ပွဲဝင်တွေထက် ထူးခြားနေတာကို သတိပြုမိပါသည်...။

တကယ် ဆုချီးမြှင့်တော့ ကျိုင်းတုံ အလှမယ် အမရာဘို က Miss Universe Myanmar 2023 အဖြစ် အရွေးခြယ်ခံရပြီး မော်လမြိုင် ကိုယ်စားပြု အလှမယ် ဒီး က 1st Runner Up ဆုကို ရရှိသွားခဲ့ပါသည်...။ ၎င်းတို့ နှစ်ဦးသာ အဓိက ယှဉ်ပြိုင်သွားခဲ့ရသည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်...။ တစ်ချက်တစ်ချက်တွင် မော်လမြိုင် ကိုယ်စားပြု အလှမယ် ဒီး က သာသည်ဟု ထင်မိသည့် အခိုက်အတန့် လေးများ ရှိခဲ့ပါသည်...။

အဆုံးသတ်အဖြေကတော့ ကျိုင်းတုံ ကိုယ်စားပြု အလှမယ် အမရာဘိုကို Miss Universe Myanmar 2023 အဖြစ် ရွေးချယ်ခဲ့ပါသည်...။ ပရိသတ် တစ်ယောက် အနေဖြင့် အမရာဘို ရွေးချယ်ခံရတာကို ကျေနပ်မိပါသည်...။ တကယ်လည်း ပြိုင်ပွဲတစ်ခုလုံးတွင် အမရာဘို က ထူးထူးခြားခြား လှပနေခဲ့သည်ဟု မြင်ပါသည်...။ အယ်လ်ဆာဗေးဒိုး နိုင်ငံတွင် 2023 နိုဝင်ဘာလအတွင်း ကျင်းပမည့် Miss Universe se 2023 ပြိုင်ပွဲကြီးတွင် အမရာဘို သည် မြန်မာနိုင်ငံ ကိုယ်စားပြု အနေဖြင့် ဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။

နန့်ချစ်နဒီဇော် စေ့စပ်...။

အိပ်မက်ဆုံရာ အဆိုပြိုင်ပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာသော အဆိုတော် တစ်ဦးဖြစ်သည့် နန့်ချစ်နဒီဇော် သည် X Factor သီချင်းဆိုပြိုင်ပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာသော အဆိုတော် ထွန်းနောင်ဆင့် နှင့် စေ့စပ်ထိမ်းမြားလိုက်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။ အဆိုပါ စေ့စပ်ပွဲကို နှစ်ဖက်သော မိဘဆွေမျိုးများနှင့် ဆရာ ဆရာမများ ရှေ့မှောက်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။

အဆိုတော် ထွန်းနောင်ဆင့် နှင့် နန့်ချစ်နဒီဇော်တို့ အသက်ထက်ဆုံး သာယာပျော်ရွှင်နိုင်ကြ ပါစေလို့ မြန်မာဂဇက် က ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

တေးတစ္ဆေ ဇာတ်လမ်းတွဲ ကန်တော့ပွဲပေး...။

ဇာတ်လမ်းတွဲတွေ တွေ ခေတ်စားလာချိန်တွင် ဇာတ်လမ်းဇာတ်ညွှန်း ညီမင်းလွင် နှင့် ဒါရိုက်တာ သားညီ ရိုက်ကူးမည့် တေးတစ္ဆေ ဇာတ်လမ်းတွဲ ကန်တော့ပွဲပေးလာခဲ့သည်...။ အဆိုတော်တွေနဲ့ပဲ ရိုက်မယ့် Musical Series လေးပါ...၊ အဆိုတော် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ပါဝင်ရမှာပါ...။ ဂစ်တာတီးတာကို လေ့ကျင့်ရမယ်...၊ စီးရီး အနေနဲ့ ပထမဆုံး ရိုက်မှာပါ ဟု အဆိုတော် မေလသံစဉ် က ပြောကြားခဲ့သည်...။

တေးတစ္ဆေ ဇာတ်လမ်းတွဲသည် အပိုင်း ၁၆ ပိုင်း ပါဝင်မည့် ဇာတ်လမ်းတွဲဖြစ်ပြီး မြင်တွေ့နေကျမဟုတ်သည့် အဆိုတော်များဖြင့် ရိုက်ကူးသွားမည့် ဇာတ်လမ်းတွဲတစ်ခုဖြစ်သည်...။ သရုပ်ဆောင် များ အနေဖြင့် ထက်ယံ၊ အုပ်စိုးခန့်၊ နေထွဋ်၊ Jason Ace, Aladin, အေးမြဖြူ၊ မေလသံစဉ် အမရာဘုန်း တို့ ပါဝင်ထားကြောင်းသိရသည်...။

တကယ်လား...ကြော်ငြာရုပ်ဆောင်ကြတာလား...။

မိတ္ထီလာ စိန်နန်းတော် ဈေးရောင်းပွဲမှာ ဟိန်းဝေယံက စိုးပြည့်သဇင်ကို လက်ထပ်ခွင့် တောင်းလိုက်ပါသတဲ့...။

အဲ့ဒီ သတင်းကို ကျနော်ကြည့်မိတော့ တကယ့် အဖြစ်အပျက်လား...။ ကြော်ငြာအနေနဲ့ သရုပ်ဆောင်နေကြတာလား.. မသဲကွဲဘူးခင်ဗျ...။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကြည့်နေ...စကားပြောနေကြတာတော့ ချစ်ရည်ရွှန်းလဲ့နေကြတယ်လို့ ထင်မိတာပါပဲ...။ ဒါပေမယ့် တကယ် ဖြစ်နေတာလို့တော့ မပြောရဲဘူး ခင်ဗျ...။ ကြည့်ရတာတော့ တကယ့် ချစ်သူတွေလိုပဲလို့ ထင်မိတာပါပဲ...။

စင်မြင့်ပေါ်မှာ ဟိန်းဝေယံ က စိုးပြည့်သဇင်ကို Will You Marry Me? လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ စိုးပြည့်သဇင်က Yes လို့ ပြန်ပြောတယ် ခင်ဗျ...။ တကယ် ဖြစ်နေသလိုပါပဲ ခင်ဗျာ...။ အင်တာဗျူးတွေမှာလည်း အချစ်ဆိုတာ ဘာညာ ဆိုပြီး ဖြေနေကြတယ် ခင်ဗျ...။ ကျနော်တို့မြန်မာဂဇက် ကလည်း ဟိန်းဝေယံနဲ့ စိုးပြည့်သဇင် တို့ အသက်ထက်ဆုံး ချစ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်ခင်ဗျာ...။ အဲ့ဒါတော့ တကယ် ဆုတောင်းပေးတာပါနော်...။

တေးရေးဆရာကြီးတွေရဲ့ Tribute Night ပါတဲ့...။

နာမည်ကျော် တေးရေးဆရာကြီးတွေရဲ့ အောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ တေးသီချင်းတွေကို ပြန်လည်သီဆိုကြမယ့် Tribute Night အစီအစဉ် ကို အပတ်စဉ် ကြာသပတေး နေ့တိုင်း The Heart of Rangoon (THOR) ဆိုင်မှာ ပြုလုပ်သွားမယ်လို့ သိရပါတယ်...။ လောလောဆယ် Tribute Night ကျင်းပဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့ တေးရေးဆရာကြီးတွေကတော့ စောဘွဲ့မှူး၊ စိုင်းခမ်းလိတ်၊ သုခမိန်လှိုင်၊ကိုနေဝင်း၊ ဝင်းမင်းထွေး၊ ကေအေတီ၊ မြင့်မိုးအောင် တို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်...။

တေးရေးဆရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုရကောင်းမှန်းသိတဲ့ THOR ဆိုင်က ပိုင်ရှင်တွေကို ကျေးဇူးတင်ရမှာပါဗျာ...။ နောက်ထပ်ပြီးလည်း တေးရေးတွေကို အသိအမှတ်ပြု ချင်တဲ့ ဆိုင်ပိုင်ရှင်တွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်ဗျာ...။ စက်တင်ဘာ ၂၈ ညမှာ ကိုနေဝင်း သီချင်းတွေနဲ့ ဖျော်ဖြေမယ်လို့ သိရပါတယ်ဗျာ...။

အားပေးလိုက်ကြပါဦး...။

ဂျက်မြသောင်း ရဲ့ ဒါလေးများ မှ ကျော်ကျော်နန္ဒ ရဲ့ ဒါလေးများ သို့...။

အဆိုတော်ကြီး ဂျက်မြသောင်း သီဆိုအောင်မြင်ခဲ့သော ဒါလေးများ ဆိုတဲ့ သီချင်းကို ခင်ဗျားတို့ မှတ်မိကြဦးမှာပေါ့...။ ဟုတ်ပါတယ် ဒါလေးများ သီချင်းက ရာဇဝင်လေးတွေရှိခဲ့ပါသဗျာ...။ တင့်တင့်ထွန်း တို့ ခိုင်ခင်ဦးတို့ လည်း စင်မြင့်ဖျော်ဖြေပွဲတွေမှာ ပရိသတ်အားပေးခံခဲ့ရသော သီချင်းလေးတစ်ပုဒ်ပါ...။

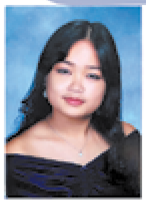
အဲဒီလို ရာဇဝင်မှတ်တမ်းကောင်းလေးတွေရှိခဲ့သော ဒါလေးများ သီချင်းကို ကျော်ကျော်နန္ဒ က ပြန်လည်သီဆိုပြီး Music Video အဖြစ် You Tube ကနေဖြန့် ချိလိုက်ပါပြီ ခင်ဗျာ...။ ကျော်ကျော်နန္ဒ က တူမဖြစ်သူ အလှမယ် ကျော်ကျော်အိန္ဒြာ နဲ့ အတူ တူအရီးနှစ်ယောက် သီဆိုထားတာပါခင်ဗျာ...။ ဒါလေးများ သီချင်းတစ်ပုဒ်ထဲအတွက် ကျပ် သိန်း ၃၀... အကုန်အကျခံရိုက်ကူးထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်...။ ကျော်ကျော်နန္ဒ ခေတ်မှာ ဂျက်မြသောင်း ရဲ့ ဒါလေးများ... တစ်ခေတ်ပြန်ဖြစ်လာဦးမလားဆိုတာ စောင့်ကြည့်ကြသေးတာပေါ့ ဗျာ...။

လေးဖြူ သာသနဘောင်ဝင်...။

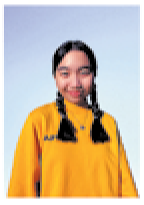
Rocker ကြီး လေးဖြူ တစ်ယောက် ၁၇-၉-၂၀၂၃ နေ့တွင် ဓမ္မဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်(ရွှေပြည်သာ) မှာ သာသနဘောင်ဝင်ရောက်ခဲ့ကြောင်းသိရပါသည်...။ လေးဖြူ၏ ရဟန်းဘွဲ့အမည်မှာ ဦးဝိဝေက ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။

သာဓု...သာဓု...သာဓု ပါ ကိုလေးဖြူ ရေ...။ ငြိမ်းချမ်းပါစေ...။ စိမ်းလန်းပါစေ...။ အောင်မြင်ပါစေ...။ ပျော်ရွှင်ပါစေ...လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

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

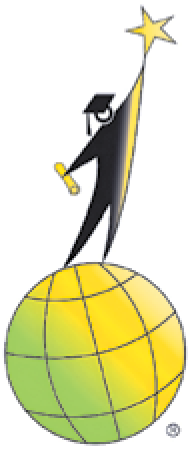
Aye M. Phwe '2027
St. Francis College
Full Scholarship
$75,000/yr

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



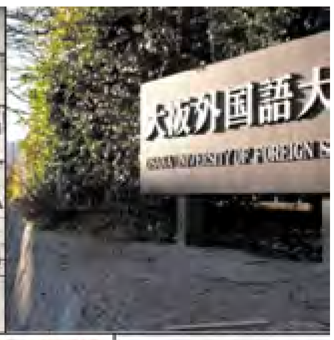
Success Prep Center I
8829 51st Avenue
Elmhurst NY 11373
(347) 612 4561

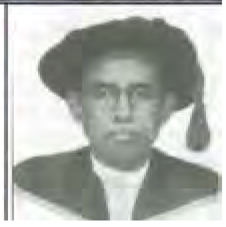
Success Prep Center II
1766 Cropsey Avenue
Brooklyn NY 11214
(626) 464 3058

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

ဂျပန်ပြည်ကကျောင်းတွင်မြန်မာစာသင်ကြားခြင်းအကြောင်း

ကိုသိန်း(တိုကျို)





ဂျပန်မှာ အလွတ်မြန်မာစာသင်ကျောင်းလေးတွေ လဲရှိသည်။ တိုကျိုနိုင်ငံခြားဘာသာသင်တက္ကသိုလ် နှင့် အိုဆာကာနိုင်ငံခြားဘာသာသင်တက္ကသိုလ်တို့လည်းရှိသည်။

ဂျပန်ရောက်မြန်မာကလေးငယ်များအတွက် ရည်စူးပြီးဖွင့်ထားသောကျောင်းလေးများလည်းရှိသည်။

စိတ်ဝင်တစားတက်ရောက်သင်ကြားနေကြ၍ စဉ်ဆက်မပြတ်။သက်တန်းပင်အတော်ရင့်လာနေပါပြီ။ တက္ကသိုလ်အဆင့်မှာတော့ တကဲ့ဝါရင့်ဆရာကြီးများက ဦးဆောင်သင်ကြားပေးနေသည်။တိုကျိုမှာရော၊ အိုဆာကာမှာရော မြန်မာနိုင်ငံမှဝါရင့်ဆရာ / ဆရာမကြီးများကိုဖိတ်ခေါ်သင်ကြားပေးနေပါသည်။

ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်၊ ဒေါ်စီစီဝင်း၊မောင်ခင်မင်(ဓနုဖြူ)စသည်ဖြင့် ၂နှစ်လျှင်တစ်ယောက်အမြဲဖိတ်ခေါ်သင်ကြားပို့ချစေပါသည်။ဆရာအိုးနိုတိုရှုမပန်းခက်(Minamida Midori)အေးအေးအောင်(Ayako Saito) တို့လိုမြန်မာစာ/စကားကျွမ်းကျင်သူများရှိနေပြီဖြစ်သော်လည်း မြန်မာပြည်ကဆရာ/ ဆရာမကြီးများကိုဆက်လက်ဖိတ်ကြားနေသည်မှာစိတ်ဝင်စားစရာ။

NHK မြန်မာရေဒီယို မှ Hisao Tanabe (ဦးရွှေဘ) ကတစ်ရက်အသံလွှင့်စကားပြောကြားလိုက်သည်။ မြန်မာပြည်မှ " အိုတော်လိုက်တာ၊ တကဲ့မြန်မာလူမျိုးအစစ်အသံကျနေတာပဲ" ဟုချီးကြူးစာအမြောက်အများ NH K သို့ရောက်လာသည်။ထိုထဲက ဦးရွှေဘ အသံမလွှင့်တော့တဲ့။

ဂျပန်ဘယ်လောက်တော်တော် မြန်မာစကားကိုမြန်မာကပြောခြင်းက အမှန်ကန် အတိကျ ဆုံးဖြစ်သည်။

ဆရာမောင်ခင်မင် (ဓနုဖြူ) အိုဆာကာနိုင်ငံခြားဘာသာသင်တက္ကသိုလ်ရောက်လာတော့ ဆရာအိုးနိုတိုးရှုက ပထမနှစ်ကျောင်းသား/ သူများကိုနှစ်ယောက်သား လက်တွဲသင်ကြားပေးခဲ့သည်။

" ပထမနှစ် မြန်မာစာ အဓိက ကျောင်းသားတွေဟာ မြန်မာစာအဓိကဆိုပေမယ့်မြန်မာစာရေးတာကိုလုံးဝမမြင်ဖူးကြသေးဘူး။မြန်မာစကားပြောတာကိုလဲလုံးဝမကြားဖူးကြသေးဘူး။ပထမနှစ်အတန်းကို ဆရာနဲ့ကျွန်တော်ပူးတွဲသင်ကြားပေးကြရမယ်။ကျွန်တော်က မြန်မာစာဘယ်လောက်တတ်တတ် ၊ ဂျပန်လူမျိုးဖြစ်နေတာမို့မြန်မာစကားကို မြန်မာတစ်ယောက်လိုပီပီသသ အသံမထွက်နိုင်ပါဘူး။ မြန်မာလူမျိုးဖြစ်တဲ့ ဆရာ့ အသံထွက်ကိုစံအဖြစ်ထားပြီးသင်တာကသဘာဝကျပါတယ်။ ဆရာကမြန်မာလိုအသံထွက်ပါ။ ကျွန်တော်က ဂျပန်လိုရှင်းပြပါ့မယ်" ဟုဆရာအိုးနိုက ဆိုသည်။

စာသင်ခန်းထဲသို့၂ဦးသားဝင်သွားတော့ ကျောင်းသူ/ သားများကစိတ်ဝင်တစား စူးစမ်းပုံမျိုးဖြင့်ကြည့်နေကြသည်။"ဆရာ့အကြောင်းကို မိတ်ဆက်ပေးရအောင်" ဆို၍ ဆရာမောင်ခင်မင်က

"၁၉၄၂ - ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၂)ရက်နေ့တွင် ဓနုဖြူမြို့နယ်၊ ကျုံတစ်နီးရွာ၌ အဖ-ဦးရာမနှင့် အမိ ဒေါ်စောတင်တို့ က ဖွားမြင်သည်။ အမည်ရင်း ဦးခင်အေးဖြစ်သည်။ကလောင်အမည် မောင်ခင်မင်(ဓနုဖြူ) ဖြစ်သည်။ ၁၉၅၉ - တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲတွင် တစ်ပြည်လုံး၌ မြန်မာစာအမှတ်အများဆုံးဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သည်။၁၉၆၃ - ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့(အထွေထွေဂုဏ်ထူး)ရရှိသည်။၁၉၆၉ - မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့(ဂုဏ်ထူး)ရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၆၃ - ပုသိမ်ကောလိပ် မြန်မာစာဌာန၌ နည်းပြအဖြစ် စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ တွဲဖက်ပါမောက္ခအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် နိုင်ငံတော်အစိုးရပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ တာဝန် ပေးချက်အရ ယခုအိုဆာကာနိုင်ငံခြားဘာသာသင်တက္ကသိုလ်တွင် မြန်မာစာဧည့်ပါမောက္ခအဖြစ် (၁၉၉၇မှ၁၉၉၉)ထိ(၂)နှစ် ကြာတာဝန်ထမ်းဆောင်ရန်လာခဲ့သည်။ဇနီးဒေါ် စုစုနွယ်နှင့်သမီးလေးသူသူနွယ်တို့လဲအတူလိုက်ပါလာကြသည်။" ဟုဆိုတော့ ဆရာအိုးနိုက ဂျပန်ဘာသာပြန်ပေးသည်။

ဆရာအိုးနို ကမြန်မာလိုနှုတ်ဆက်ပုံအကြောင်းရှင်းပြပြီးသင်ပုန်းပေါ်မှာ " မင်္ဂလာပါ" ဟုရေးပြသည်။ဆရာမောင်ခင်မင်က အသံထွက်ပြသည်။ကျောင်းသားများကလိုက်ဆိုကြသည်။ "မင်္ဂလာပါဆရာ " " မင်္ဂလာပါဆရာမ "

ဟူ၍ခွဲခြားသုံးရပုံကိုရှင်းပြသည်။နောက်ပိုင်းလမ်းမှာစုံကြတော့ ကလေးများက မပီကလာပီကလာဖြင့် "မင်္ဂလာပါဆရာ" ဟုနှုတ်ဆက်ကြတော့သည်။ဆရာမောင်ခင်မင် မှာ ပီတိ။

ပထမနှစ်အတန်းကို တစ်ပတ်သုံးချိန်ဝင်ရသည်။ဆရာအိုးနိုပြုစုထားသော " ရက်သတ္တလေးပတ်နဲ့ မြန်မာစကား" စာအုပ်ကိုသင်ပေးရသည်။မြန်မာစာရေးပုံ၊အသံထွက်ပုံကစ၍ဗျည်း သရ အတွဲစဉ်အတိုင်းတစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် စနစ်တကျစီစဉ်ထားသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။မြန်မာစကားကိုနိုင်ငံခြားဘာသာစကားတစ်ခုအဖြစ်ပြောတတ်အောင်၊ရေးတတ်အောင် နားထောင်ပြီးနားလည်အောင်၊ရေးထားသည်ကိုဖတ်တတ်အောင်ဦးတည်သင်ကြားခြင်းဖြစ်၍သင်ခန်းစာအားလုံးကိုအပြောစကားဟန်ဖြင့်ရေးသားပြုစုထားသည်။

ဆရာကအသံထွက်မှန်အောင်အကြိမ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုပြရသည်။ဆရာအိုးနိုက စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်၊ ဝါကျဖွဲ့ထုံး ၊ အသုံးအနှုန်း တို့ကိုရှင်းပြသည်။ပြီးတော့တစ်ယောက်ချင်းဖတ်ခိုင်းသည်။အခန်းတစ်ခန်းပြီးတိုင်းစာမေးပွဲစစ်သည်။ရွတ်ဆိုပြသည့်ဝါကျများကိုစာလုံးပေါင်းမှန်မှန်လိုက်ရေးခိုင်းသည့်စာမေးပွဲမျိုးဖြစ်သည်။ မြန်မာဝါကျကို ဂျပန်ဘာသာပြန်ပြခိုင်းခြင်း၊ ဂျပန်ဝါကျကိုမြန်မာပြန်ခိုင်းပြီး သင်ပုန်းမှာ တစ်ယောက်ချင်းထွက်၍ရေးခိုင်းခြင်း စသည်ဖြင့်လေ့ကျင့်မှုများစွာလုပ်ပေးသည်။ ပထမနှစ်ပြီးဆုံးသောအခါကလေးအားလုံး မြန်မာစာဖတ်တတ်သွားကြသည်။ဖတ်ပြသည်ကိုစာလုံးပေါင်းပြီးရေးတတ်သွားကြသည်။

ဝါကျတစ်ခုကိုသံပြိုင် အားရပါးရအော်လိုက်ကြသည်။ “ များများစားပါ ” တဲ့။

အတန်းများကပထမနှစ်မှ မဟာဝိဇ္ဇာတန်းအထိရှိသည်။ဒုတိယနှစ်အတန်းတွေက အထက် ဆရာတစ်ဦးတည်းသင်ပေးရသည်။

ဂျပန်မြန်မာ ချစ်ကြည်ရေးအသင်းကြီးက ဆရာ့ကိုကြိုဆိုသောဧည့်ခံပွဲကျင်းပသည်။အနီးအနားမှမြန်မာများ၊ မြန်မာစာအဓိကသင်ကြားနေကြသောကျောင်းသူ/သားများ၊ ဆရာ/ ဆရာမများလည်းတက်ရောက်ကြသည်။ ဆရာ့တပည့်ပထမနှစ်ကျောင်းသူ/သားများလည်းတက်ရောက်ကြသည်။

တက်ရောက်သူများ က တစ်ဦးချင်းမိတ်ဆက်စကားကိုမြန်မာလိုပြောကြရသည်။အားလုံးကြိုးစားပြီးပြောဆိုသွားကြသည်။

ဆရာ့ပထမနှစ်ကလေးများကအုပ်စုလိုက်ထွက်လာတော့ဆရာ့မှာရင်တမမ ။

ဘယ်လိုများပြောကြမှာပါလိမ့်။ခုမှ ဆရာအိုးနို၏စာအုပ်မှ သင်ခန်းစာတစ်ခုလောက်သာသင်ရသေးသည်။ ဖတ်တတ်ကြပါသေးသည်။

သို့သော်သူတို့လေးတွေအညှံ့မခံကြပါ။ဘာမှလဲမပြောတတ်ကြသေးပဲ ဘာများပြောကြမှာပါလိမ့်ဟုတွေးနေဆဲ သူတို့အချင်းချင်းအချက်ပြလိုက်ကြပြီး ဖတ်စာအုပ်ထဲက ပူပူနွေးနွေး သင်ပေးထားခဲ့သောဝါကျတစ်ခုကိုသံပြိုင် အားရပါးရ အော်လိုက်ကြသည်။

" များများစားပါ " တဲ့။

ကိုသိန်း(တိုကျို) (၉-၂၀-၂၀၂၃)

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

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

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

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

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
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
ASE Certified
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

From P7 ခင်ငြိမ်းချမ်း

တွေအများကြီးပဲပေါ့နော်။ သုတေသနတခုက စူးစမ်းတာကနေ စတာပဲ။ ဒီစူးစမ်းတာကလဲ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့လဲဆိုတော့ လူတွေရဲ့ရောဂါအခြေအနေတွေ၊ လူတွေအတွက် ဒီရောဂါကုသမှုတွေကာကွယ်ရေးတွေ၊ ရှာဖွေစမ်းသပ်မှုတွေကို ဘယ်လိုအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပေးရမလဲဆိုတာတွေနဲ့စတွေးပြီးတော့ ဒီစူးစမ်းမှုကနေ သုတေတနတခုက စတာပေါ့နော်။ ကျမဖတ်မိတဲ့ သုတေသနစာတမ်းတွေမှာဆိုရင် သုတေသနတခုချင်းစီရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေက အလွန်ပဲကောင်းကြတယ်။ ဒါပေမယ့် တခုဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက ဆေးပညာကဏ္ဍ မှာ ဒီသုတေသနနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ လူတွေကသိပ်အရေးမကြီးဘူးလို့ထင်နေကြတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲလို့ဆိုရင် ရောဂါတခုဖြစ်တဲ့အခါ ရောဂါမြန်မြန်ပျောက်သွားဖို့၊ ကုသဖို့အတွက်ကသာ အဓိအရေးကြီးတယ်လို့ထင်ကြတာပေါ့နော်။ အဓိက အဲ့ဒါကလဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးကုသမှုတွေ ထိရောက်ဖို့၊ Guideline တွေကို ပြုပြင်ပေးဖို့အတွက်၊ ရောဂါရှာဖွေရေးတွေ ၊ စမ်းသပ်မှုတွေပိုပြီးသက်သာစေဖို့ Research က အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာဆိုရရင် ရောဂါတခုရဲ့ဖြစ်စဉ်၊ ရောဂါဘယ်လိုဖြစ်ပွားနိုင်တယ်၊ ဘယ်လောက်ထိဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲဆိုတဲ့အကြောင်းတွေကိုသိဖို့အတွက် ဆေးသုတေသနကို လုပ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ Treatment guideline တွေကလဲ သုတေသနအဖြေပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ ရေးဆွဲထားတယ်။ နောက်တချက်ကကျတော့ Clinical trials တွေဆိုရင်လဲ လူတွေမှာဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေအကြောင်းပိုပြီး သိဖို့အတွက်၊ ပိုသိလာတဲ့ ရလာဒ်တွေကို ဘယ်လိုတကယ့်ကုသမှုတွေမှာ ဘယ်လိုအသုံးချရမလဲဆိုတာကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်ကြတယ်ပေါ့။

၅။ US ကိုပြောင်းရွှေ့လာပြီးနောက်ပိုင်းရတဲ့ဘွဲ့တွေနဲ့ ရှေ့ဆက်လုပ်မယ့်အစီအစဉ်တွေပြောပြပေးပါ။

ကျမအလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်တွင်းမှာပဲ အခွင့်အလမ်းတခုရလာတယ်။ UCSF မှာ Master ကိုတက်ချင်နေတာကို Master of Science in Healthcare Administration and Interprofessional Leadership တက်ခွင့်ရခဲ့တယ်။ ဒီဘွဲ့လွန်က Healthcare administration နဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ Leadership နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘွဲ့လွန်ပေါ့။ အဲ့ဒါတွေရအောင်တက်ခဲ့တယ်။ ကျမက အစထဲက Healthcare administration နဲ့ပတ်သက်တာပြီး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေကို စီမံအုပ်ချုပ်ရတာကို ဝါသနာပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လဲအဲ့ဒီဘက်မှာ အားသာတယ်လို့ထင်တယ်ပေါ့နော်။ ဖေဖေကလဲ ဆေးရုံအုပ်လုပ်ခဲ့တော့ ဖေ့ဖေ့ကို အားကျခဲ့တယ်။ အခုလဲ Medical students တွေ၊ Physician scholars တွေကို ကိုယ်ကပြန်ပြီးသင်ကြားပို့ချ နေရတော့ ဒီ Leadership skills က အရေးကြီးပြီး အသုံးလဲကျပါတယ်။ နောက်တခုက မြန်မာပြည်မှာ ပရဟိတဆေးခန်းကို ဖေဖေနဲ့မေမေကို dedicated လုပ်ပြီးတော့ ဖွင့်ချင်တယ်။ US မှာရခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ပညာရပ်တွေ ပြန်အသုံးချပြီ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပရဟိတဆေးရုံထောင်ပြီး ကိုယ့်လူမျိုးတွေကို ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင်ပေးချင်ပါတယ်။

၆။ ဘဝမှာစံထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိရင်ပြောပြပေးပါ။

ကျမဘဝမှာ စံထားတဲ့သူတွေက ကျမရဲ့ဖေဖေနဲ့မေမေပါပဲ။ ဖေဖေနဲ့မေမေက ကျမတို့ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့တယ်။ နွေးနွေးထွေးထွေးနဲ့မောင်နှမတွေချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ မေတ္တာဓာတ်တွေနဲ့ မိသားစုမှာကျမက ကြီးပြင်းလာရတယ်။ ဖေဖေက ဆရာဝန်၊ မေမေက သူနာပြုဆရာမ။ ဖေဖေရော၊ မေမေရောက ပရဟိတလုပ်ငန်းတွေလုပ်တာဝါသနာပါကြတယ်။ ဖေဖေက မရှိတဲ့လူနာတွေကို ဆေးအလကားကုပေးရုံတင်မကဘူးပါလာတဲ့မိသားစုတွေကိုလဲ ထောက်ပံ့ပေးတယ်။ နယ်တွေလျှောက်ပြောင်းပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်ရတဲ့အခါ ရောက်တဲ့အရပ်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်တယ်။ အဲ့ဒီနေရာတွေကို ခုချိန်ပြန်သွားလဲ ဒေါက်တာဌေးအောင်ဆိုရင်လူတွေက လေးစားချစ်ခင်ကြတုန်းပဲ။ သူအမြဲပြောတဲ့စကားရှိတယ်။ " ပိုက်ဆံမရရင်နေပါစေ။ နာမည်ကောင်းကိုတော့ အမြဲထားခဲ့ချင်တယ်" တဲ့။ ဖေဖေကတော့ ကျမရဲ့တကယ့် Idol ပါပဲ။

၇။ ယခုကာလမှာ US မှာ သတိထားစရာကျန်းမာရေးကဏ္ဍနဲ့ ဆေးဝါးကဏ္ဍ၊ စားစရာ၊ သောက်ရေ ကိစ္စတွေကို ပညာရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ကို ကျန်းမာရေးပညာပေးအနေနဲ့ ပြောပြပေးပါဦး။ မြန်မာလူမျိုးတွေအနေနဲ့ အဖြစ်များတဲ့ရောဂါတွေနဲ့ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေကို မျှဝေပေးပါဦး။

မြန်မာတွေသာမက လူမျိုးစုံမှာ အဖြစ်များကြတာက ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါတွေပါပဲ။ Cardio vascular disease က Leading cause of death ပဲ။ အထူးသဖြင့် မြန်မာလူမျိုးတွေမှာက ဘာအားနည်းချက်ရှိလဲဆိုတော့ ဥပမာ- ကိုယ့်မှာသွေးတိုးရှိရင် မသိကြဘူး။ သိလာတဲ့အချိန်ကျအရမ်းနောက်ကျတော့ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာတွေထိဖြစ်လာတယ်။ တချို့ဆိုရင် Renal dialysis လုပ်ပြီးနေရတဲ့အထိဖြစ်လာတယ်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဆေးစစ်တာဟာအရမ်းအရေးကြီးတယ်။ ဆေးစစ်ဖြစ်အောင်စစ်ကြပါ။ ဆေးလဲသောက်စရာရှိတာသောက်ကြပါ။ ခုနောက်ပိုင်း ခေတ်စားလာတာက Cardiometabolic disease လို့ခေါ်တဲ့၊ နှလုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ(Cardio vascular disease) အပြင် သူက ဆီးချိုပါလာတယ်။ သွေးတိုးပါလာတယ်။ Obesity ခန္ဓာကိုယ်ဝတာလဲပါလာတယ်။ ကိုလက်စထရောများတာလဲ ပါလာတယ်။ ဒါတွေကို စုပေါင်းပြီး Cardiometabolic disease လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီဟာက သေနှုန်းကိုများစေတယ်။ အဓိကကတော့ Life style ပါပဲ။ Life style ဆိုတာကလဲ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်၂၀နဲ့အခုနဲ့က မတူတော့ဘူးလေ။ Serving size တွေက ကြီးလာတယ်။ Fast food တွေက များလာတယ်။ လူတွေကလဲ လမ်းလျှောက်တာ၊ စက်ဘီးစီးတာတွေ သိပ်မလုပ်ကြဘဲနဲ့ ကားပိုစီးလာကြတယ်။ အိမ်မှာနေရင်တောင် TV ကို ထမဖွင့်ဘဲ Remote control နဲ့ဖွင့်ကြတော့ အလှုပ်အရှားက နည်းလာတယ်။ ဒီရောဂါတွေကပိုဖြစ်လာတယ်။ နောက်တခုက Vitamin D level. US မှာနေတဲ့သူတွေတော်တော်များများ Vitamin D နည်းတာကိုတွေ့ရတယ်။ အထူးသဖြင့် New York တို့၊ East Coast တို့မှာနေတဲ့သူတွေက Vitamin D နည်းတာပိုများ တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆေးစစ်ပြီး လိုအပ်ရင်သောက်ကြဖို့ပြောချင်ပါတယ်။

> **မြန်မာလူမျိုးတွေကို အစ်မပြောချင်တာကတော့ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေက ပြောတိုင်းမယုံဖို့ပဲပေါ့။ တကယ်တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့မေးမြန်းပြီးမှ ယုံသင့်တယ်။**

ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိထားစရာတွေကတော့ အများကြီးပဲ။ မြန်မာလူမျိုးတွေကို အစ်မပြောချင်တာကတော့ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေက ပြောတိုင်းမယုံဖို့ပဲပေါ့။ တကယ်တတ်ကျွမ်း နားလည်တဲ့ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့မေးမြန်းပြီးမှ ယုံသင့်တယ်။ ကိုယ်ဆေးသောက်နေတယ်ဆိုရင် ဘာ့ကြောင့်ဒီဆေးသောက်နေတာလဲဆိုတဲ့ဟာကို ဆေးအကြောင်းကို နားလည်ရမယ်။ မသိရင်လဲ ဆရာဝန်ကိုမေးရမယ်။ မြန်မာလူမျိုးတော်တော်များများက ဆေးခန်းသွားရင် ဆရာဝန်ပြောတာ နားထောင်ပြီးပြန်လာကြတာပဲ။ ပြန်လဲ မမေးကြဘူး။ သောက်နေတဲ့ဆေးက ဘာဆိုတာ ဘယ်လိုသောက်ရမယ်ဆိုတာကိုသိရမယ်။ မသိရင်လဲ သိတဲ့သူကိုမေးရမယ်။ ဒါမှလဲ ကုသမှုက ထိရောက်မှုရှိမယ်။

၈။United States Burma Medical Association - Northern California မှာလဲ အစ်မ အဖွဲ့ဝင်ဆောင်ရွက်ဖြစ်တဲ့အတွက် အသင်းမှာ ဘယ်ကဏ္ဍကပါဝင်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေးပါဦး။

United States Burma Medical Association - Northern California အသင်းမှာ ဒီနှစ်အတွက်က ကျမက ဥက္ကဌတာဝန်ထမ်းဆောင်ပါတယ်။ စခဲ့တာကတော့ ၁၀နှစ်ကျော်ပါပြီ။ ပထမဆုံး Dr. သင်းသင်းလင်းနဲ့ ဒေါက်တာတင်အောင်တို့က ကျမကိုပါဝင်ဖို့ ဖုန်းဆက်ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ကြောင့်မို့လဲ ကျမက USBMA မှာ အသင်းဝင်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ ပထမစစချင်း ကျမက ပရဟိတတွေ၊ လူမှုရေးတွေလုပ်ရတာ စိတ်ဝင်စားတော့ အသင်းအတွက်လဲ စိတ်ပါလက်ပါတက်တက်ကြွကြွလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ ဘယ်နေရာကပဲဖြစ်ဖြစ်ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ပေးခဲ့တယ်။ အသင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မြန်မာကွန်မြူနတီထဲမှာ မြန်မာတွေကို ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ လိုအပ်တဲ့နေရာကနေ ကူညီပေးမယ်။ အသစ်ရောက်လာတဲ့မြန်မာပြည်ကဆရာဝန်တွေကို သူတို့ရဲ့ Carrier transition ကာလမှာ ကူညီပေးဖို့ရယ်၊ Networking ပေးဖို့ရယ်၊ သူတို့လိုတာတွေကူညီပေးဖို့ရယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်မှာဆိုရင်တော့ မြန်မာကွန်မြူနတီမှာကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောပွဲတွေလုပ်ပေးခဲ့တာ၂ခါ ရှိသွားပါပြီ။ Covid-19 နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးခဲ့တယ်။ Bay Area သင်္ကြန်ပွဲမှာဆိုရင်လဲ First Aid ဆိုင်ခန်းလေးတခန်းယူပြီး တခုခုဖြစ်ခဲ့ရင် ကူပေးရအောင် စောင့်ပေးခဲ့တယ်။ USBMA ရဲ့ နှစ်စဉ်ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲလဲလုပ်တယ်။ နှစ်တိုင်း New Year Eve Gala dinner လုပ်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်ကတော့ Covid ကြောင့် မလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် ဒီနှစ်တော့ ပြန်လုပ်ဖြစ်မယ်ထင်တယ်။ အဓိကကတော့ တတ်နိုင်သမျှ မြန်မာကွန်မြူနတီထဲမှာ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိုအပ်တာတွေရှိရင် ကူညီပေးဖို့ပါပဲ။

၉။ မြန်မာကွန်မြူနတီကို ဆေးပညာရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ပြောချင်တာတွေရှိရင်။

ကျမရဲ့ Observation အရ ကျမတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေက အရမ်းသဘောကောင်းတယ်လေ။ သူများပြောရင်လဲ ယုံလွယ်ကြတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ရင် သေသေချာချာဂရုစိုက်ပြီး တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်တွေနဲ့မေးမြန်းပြီး လိုက်လုပ်တာအကောင်းဆုံးပဲ။ နောက်တခုက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားက လုပ်သင့်တယ်။ အစားအသောက်ကိုလဲ စားကောင်းတိုင်းမစားဘဲ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်စား ရမယ်။ အင်္ဂကိုလဲ တကယ်ပဲလျှော့သင့်တယ်။ အဆီအဆိမ့်တွေကို သိပ်မစားသင့်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်က တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်တွေဆီကသိလာတဲ့ဆေးပညာဗဟုသုတတွေကို အချင်းချင်း ပြန်မျှဝေသင့်တယ်။ လူငယ်တွေအတွက်ကျတော့ ကျမရခဲ့တဲ့သခ်ၤန်းစာပေါ်မူတည်ပြီး ပြောချင်တာက ကျမက မြန်မာပြည်ကရောက်ကာစက Over confidence ရှိခဲ့တယ်။ ဘာလုပ်လုပ်အောင်မြင်ခဲ့တော့ ကိုယ်လုပ်တိုင်းဖြစ်မယ်ထင်နေတာလေ။ တကယ်တမ်းကျတော့ Over confidence က မကောင်းဘူး။ ကိုယ်လုပ်မယ့်အလုပ်တခုကို မလုပ်ခင်မှာ သေသေချာချာလေ့လာသင့်တယ်။ Research လုပ်ကြည့်ရမယ်။ ဥပမာ- USMLE ဖြေမယ်ဆိုရင် Kaplan မှာ ဘယ်လို စာသင်တယ်။ ဘယ်လို စာဖတ်ရမယ်။ ဘယ်နားမှာ ကျောင်းရှိမယ်ဆိုတာတွေကို သေချာလေ့လာထားရမယ်။ အချက်အလက်တွေစုဆောင်းပြီး သေချာပြင်ဆင် ပြီးလုပ်တာအကောင်းဆုံးပဲ။ လူငယ်တွေအတွက် Mentorship က အရေးကြီးတယ်။ ကျောင်းမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်မှာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့ဆရာသမားကောင်းဖို့ အရမ်းအရေးကြီးတယ်။ ဆရာသမားတွေရဲ့ ကျေးဇူးတရားတွေကို မမေ့ဖို့လဲလိုတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ပြောချင်တာက ဒီနိုင်ငံမှာ ကျမရဲ့အတွေ့အကြုံအရ တကယ်တော်တဲ့၊ သိတဲ ကိုယ့်ဆရာသမားတွေရော၊ Conference တွေမှာရောပဲ တကယ်တော်၊ တကယ်သိတဲ့သူတွေက အရမ်းကို Humble ဖြစ်တယ်။ သူများတွေကို မဝေဖန်ဘူး။ သူတို့တွေက သူများတွေကိုကြည့်ပြီး ဘယ်လိုမြေတောင်မြှောက်ပေးရမလဲ၊ ဘယ်လိုကူညီပေးရမလဲဆိုတာပဲ စဉ်းစားနေကြတယ်။ တကယ့်ကို ဗြဟ္မစိုရ်တရား၄ပါးနဲ့အညီ နေထိုင်ကြတယ်။ ဒါတွေက အတုယူလေးစားဖို့ကောင်းတယ်။ ကျမဒါတွေကို အရမ်းသဘောကျပါတယ်။ ကျမမှာချင်တာကတော့ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကနေရာတနေရာရောက်နေမယ်ဆိုရင် တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ့်မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက် ကူညီပေးဖို့ပါပဲ။ ကျမကို အကူအညီတောင်းလာတယ်ဆိုရင် ကျမလဲ ကျမနေရာက စေတနာသန့်သန့်နဲ့တတ်နိုင်သမျှ အမြဲကူညီပေးခဲ့တယ်။ နောက်လဲ ဆက်ကူညီဖို့ဝန်မလေးပါဘူး။ မြန်မာလူမျိုးတွေ တိုးတက်ကြီးပွားတာကို မြင်ချင်ပါတယ်။ ကိုယ့် မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက် ဂုဏ်ယူနေရရင်ကို ကျမက ပျော်နေတာလေ။ မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက် တတ်နိုင်သမျှကူညီပေးရဖို့ကို ကျမဝန်မလေးပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အားလုံးပဲ ဗြဟ္မစိုရ်တရား၄ပါးနဲ့နေထိုင်ပြီး အေးချမ်းကြပါစေလို့ ကျမဆုတောင်းပါတယ်။

ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာ ရကျောင်းဘုရားအနေကဇာတင်

Photo: Parami Buddha Vihara

California ပြည်နယ်၊ La Puente ရှိ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတွင် ဗုဒ္ဓါဘိသေက ဘုရားအနေကဇာတင် အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၁၆က ကျင်းပခဲ့ရာ မနက်၉နာရီတွင် ပင့်သံဃာများဖြစ်ကြသော ဗောဓိဝေပုလ္လကာရီကျောင်း(Pomona) မှ အရှင်ပညိန္ဒ၊ အဋ္ဌဇာဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှ အရှင်သေက အရှင်ဉာဏဝရ၊ အရှင်ဩသဓ၊ ဖားအောက်တောရ သစ္စဒီပက ဝိပ္ပဿနာစင်တာမှ အရှင်ပညာဓိကာလင်္ကာရတို့ ကြွရောက်ပြီး Los Angeles မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစု၄စု၏အိမ်မှပင့်ဆောင်လာသော ဆင်းတုတော်များကို ဗုဒ္ဓါဘိသေက အနေကဇာတင်ခြင်းမင်္ဂလာပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

နံနက်၁၁နာရီတွင် သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ်များကို BIC မုန့်ဟင်းခါး၊ အကြော်စုံ၊ ရွှေရင်အေး၊ သစ်သီး၊ လက်ဖက်ရည်တို့ဖြင့် နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ပြီး ကုသိုလ်အစုစုအတွက် ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ပါသည်။

(ခ) ကြွက်သားနှင့်အရိုးများ ကျန်းမာရေး

From P25 အသက်ရှည်အနာမဲ့

ကြွက်သားနဲ့အရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ အသက်(၃၀-၄၀)အထိမှာအမြင့်ဆုံးအခြေအနေကိုရောက်ပြီး၊ အသက် (၄၀)လောက်မှာ ယုတ်လျော့လာတတ်ပါတယ်။ လေ့လာချက်တခုကတော့ မာရသွန်ပုံမှန်ပြေးသူ(၆၀) အရွယ်တဦးဟာ၊ အသက်(၂၀)ဝန်းကျင်လူငယ်တယောက်ရဲ့ကြွက်သားနဲ့အရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့တန်းတူယှဉ် နိုင်တယ်လို့ဆိုရင်၊ အဲ့ဒီသူဟာ ကျန်းမာရေးအတော်လိုက်စားသူလို့သမုတ်နိုင်ကြောင်းဆိုထားပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် ကြွက်သားနဲ့အရိုးပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုပေးခြင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့အလေ့အထတခုလို့ဆိုထားပါ တယ်။ Michael Rogers, PhD, professor of human performance studies and the research director for the Center for Physical Activity and Aging at Wichita State University in Kansas ဆိုသူပညာရှင်ကြီးရဲ့အဆိုအရ ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ လက်မောင်း၊ ခြေထောက်နာ ကျင်မှု၊ ပုံမှန်ကိစ္စမဆောင်ရွက်နိုင်မှုတွေနဲ့၊ အရိုးဆတ်ကျိုးတဲ့ကိစ္စတွေကိုမပေါ့သင့်ကြောင်း။ သာမာန်နာကျင်မှုဒါဏ်လို့ခေါ်တဲ့ simple sprains တွေမဟုတ်လဲ ကင်ဆာကဲ့သို့ရောဂါကြီးများဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ မိန်းမသားများတင်ပဆုံရိုးကျိုးခြင်း (Fracture neck-of-femur) ကိုကာကွယ်ဘို့ DEXA Scan ကဲ့သို့သောစစ်ဆေးမှုနဲ့လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးသောက်သုံးကာကွယ်ခြင်းဟာ အလွန်အကျိုးထူးရစေတဲ့ကု ထုံးတွေပါ။ aerobic exercises, Pilate, yoga တို့ဟာအကျိုးထူးစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေပါ။ "prevent inactivity" ဟာတိုးတက်တဲ့နိုင်ငံကြီးတွေမှာကျင့်သုံးနေတဲ့ နေ့စဉ်အလေ့အထတွေဖြစ်နေ ပါပြီ။ Calcium နဲ့ protein တိုးတက်စားသုံးခြင်းနည်းဟာလည်း လိုက်နာသင့်ပါတယ်။ ပင်လယ်ငါး၊ ပဲမျိုးစုံ၊ အစေ့အနှံ (nuts) တို့ဟာ ရေပန်းစားနေတဲ့အဟာရတွေပါ။

(ဆ) အရေပြား ကျန်းမာရေး

အရေပြားရှုံ့တွန့်လာခြင်း၊ ခြောက်သွေ့အစင်းကြောင်းများပေါ်လာခြင်းတို့ဟာ ဇရာရဲ့ပြယုဂ်တွေလို့ Karyn Grossman, MD, a dermatologist in Santa Monica, Calif., and New York City ကဆို ပါတယ်။ မှဲ့နဲ့အရေပြားဖုစေသောအနာကဲ့သို့သော အရာတွေပေါ်လာရင်တော့ melanoma လိုအရေ ပြားကင်ဆာဖြစ်တတ်တာမို့ဆရာဝန်များထံပြသဘို့လိုပါတယ်။ အရေပြားအရောင်ပြောင်းပြီဆိုရင် သတိထားဘို့အရေးကြီးပါတယ်။ SPF30 ထက်မနည်းတဲ့ sunscreen တွေကိုနေပူထဲမထွက်ခင် ကြို တင်လိမ်းကြဘို့အကြံပြုထားပါတယ်။ Retinoids ပါတဲ့ဆေးဆိုင်တွေမှာအလွယ်တကူဝယ်နိုင်တဲ့ဆေး (ပရဆေးမျိုး)တွေဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ဆေးတွေပါ။ အရေပြားခြောက်သွေ့မှုကိုကာကွယ်မဲ့ skin moisturizers တွေလိမ်းဘို့လိုပါတယ်။

တကိုယ်ရေကျန်းမာရေးဟာ ကိုယ်တိုင်လိုက်နာမှဖြစ်တဲ့အကျိုးထူးတဲ့ကိစ္စတွေပါ။ ကျန်းမာရေးအသိ ပညာပေးတဲ့အလုပ်တွေ၊ အချက်အလက်တွေဟာ ဒီနေ့လူမှုကမ္ဘာမှာ လက်တကမ်းအတွင်းမှာရှိနေ ပါပြီ။ ကိုယ့်ကိုကုသတဲ့ဆရာဝန်ရဲ့ကုထုံးဟုတ်မဟုတ်ကို အင်တာနက်လိုမှာ တိုက်ဆိုင်ကြည့်နိုင် လောက်တဲ့ကာလကြီးထဲရောက်နေပါပြီ။ ဆရာဝန်ပြောသမျှ ခေါင်းငြိမ့်တဲ့ခေတ်ကကုန်ခဲ့ပါပြီ။ တိုး တက်ထွန်းကားတဲ့နိုင်ငံဖြစ်လေ၊ ဒီအချက်တွေကိုဖေါ်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့အခြေအနေတွေက လက်လှမ်း မှီတဲ့နေရာမှာရှိနေပါပြီ။ "မသိသူကျော်သွား၊ သိသူဖေါ်စား"လို့ပြောရအောင်လည်း၊ ဗဟုသုတတွေက နားလျှံနေကြပါပြီ။ "ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်နော်"၊ "နေကောင်းအောင်နေနော်"၊ "နေကောင်းလား?" ဆိုတဲ့ ပဋိသန္ထာရစကားတွေပြောရမဲ့ခေတ်ကုန်ခဲ့ပါပြီ။

မှတ်မှတ်သားသားဖြစ်လောက်တဲ့အကြံလေးတခုပေးပါရစေ – "နောက်မှဆိုလို့ကတော့၊ နောက်ကျပြီ မှတ်။ (If you say or think later, you are already late!)"....လို့။

CNC PHARMACY 福星藥房

Exclusive MEDICAL PHARMACY

•免費送藥到家

Free Local Prescription Delivery

Transferring Prescriptions is EASY!

Call us with your Rx Numbers or bring your containers

Rachel Chhek, Pharm.D.
Pharmacy Owner

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

☎(626) 578 9991

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

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

ဆေးဝယ်ရင် Exclusive မှာစိတ်ချရတယ်

San Gabriel Valley တဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်၊ အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့၍ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်၊ 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

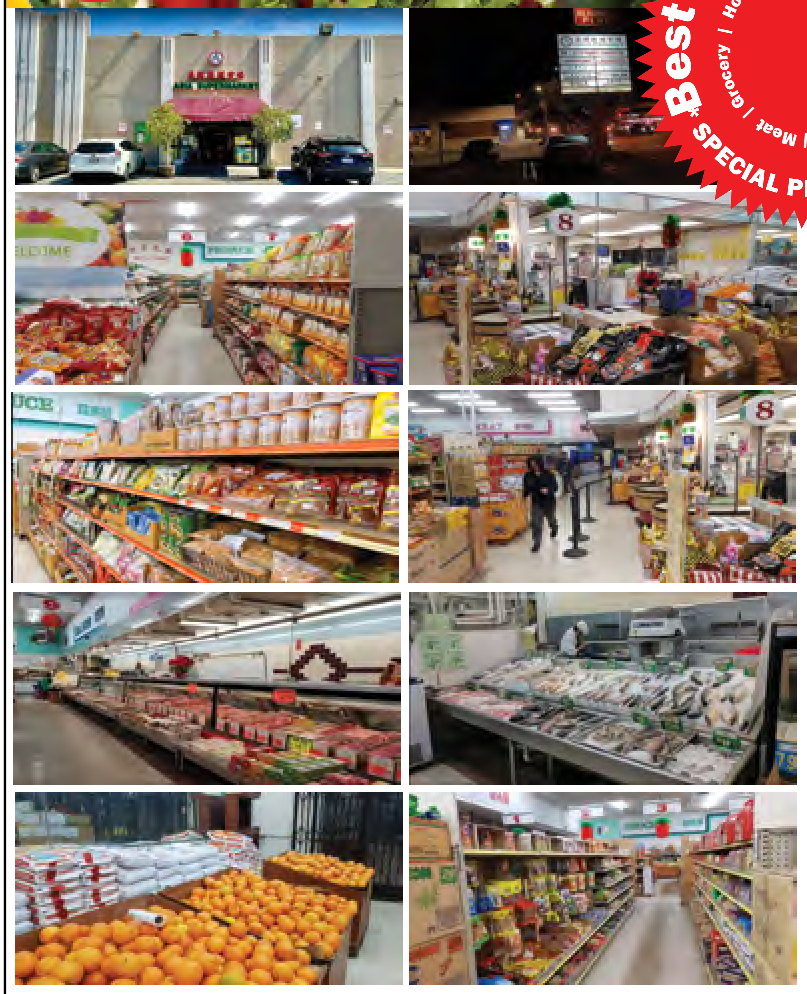
Tel: (626) 578-9991

Fax: 626-578-9992

: rchhek@hotmail.com

亚洲超级市场 ASIA SUPERMARKET

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

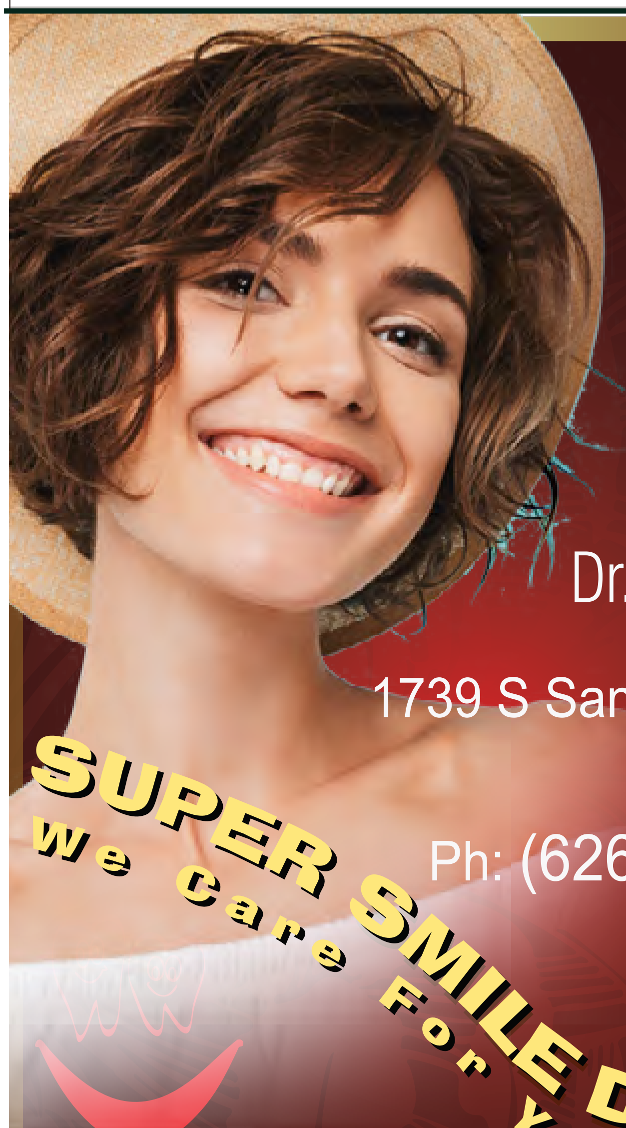


We carry over 30,000 items and offer the widest selection of both Asian and non-Asian Vegetable, fruit, seafood, meat, and groceries ranging from:

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

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
FREE XRAYS FREE EXAM FREE CONSULATION

www.SuperSmileDental.com

JJW FOOD SERVICES CO

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

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

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

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

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

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

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

DRAGONFLY SINCE 1985

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

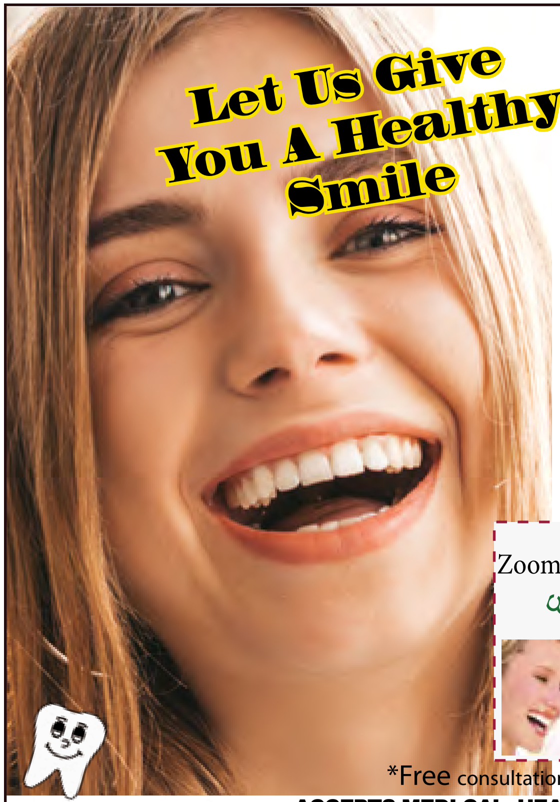
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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၏ ဆူရှိဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

WWW.USTRADING.COM | INFO@USTRADING.COM



lumineers(veneers)

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

Zoom! about an hour in office bleaching
TEETH WHITENING

ယခုဖြတ်ပိုင်းယူလာပါက အထူးဈေး $249 Reg. $450

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

ကိုတင်အေး
John P. Lee
Broker/Owner
License # 01255756
Cell: (510) 219 2880
Office :(510) 505 9933

JohnLee@MRLBayArea.com
www.JohnPLee.com
3982, Horner St, Suite A,B&C
Union City, CA 94587

RUBY GROUP CONSTRUCTION INC.

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

အိမ်ခြံမြေရောင်းဝယ်ခြင်းငှားရမ်းခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်းများ
ပိုင်ရှင်တိုက်ရိုက်နှင့်အကျိုးတူအပ်နှံမှုတို့ကိုလက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

PENINSULA PRIME REALTY

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

MAX PROPERTY MANAGEMENT, INC.

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