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

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

မြန်မာ့ဂေဇက်

Myanmar Gazette

October 2023 | Vol. 11/Issue 10 | 32 Pages | 6701 De Soto Ave #236 Canoga Park CA 91303 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 178


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

ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာမှုးကဏ္ဍ
သင်းအုပ်ဆရာ
Rev. Htwe Din Nyunt
Page 7

Stop the Hate program
Resources တွေကိုရရဲသုံးပါ
by *SweSwe Aye*
Page 23

KaiTamsin Bwor **Book Review**
The True Story of Hansel and Gretel
by *Louise Murphy*
Page 20

October အလှပန်း
Chue Myat Soe Oo
Page 17

တိမ်မြူးညီး
ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပျံသန်းခရီးသွား
Page 24

မောင်စွမ်းရည်
ကျွန်တော်ဆရာဝန်လောင်း
Page 6

မောင်မိုးညို
2020 Census
မြန်မာလူမျိုးစုတို့ ၏အခြေပြ
Page 25

တိုင်းရင်းဆေး
သခွားပင်
Cucumis Sativus Linn
Page 26



Photo: ခမ္ဘာနန္ဒာဝိဟာရကျောင်း


Photo: kAi

First Baptist Kachin Church ရန်ပုံငွေစျေးရောင်းပွဲ

Temple City, Los Angeles ရှိ First Baptist Kachin Church ၏ ရန်ပုံငွေစျေးရောင်းပွဲကို အောက်တိုဘာဝင့်၊ ၂၀၂၃၊ မနက်၁၁နာရီမှညနေငှနာရီအထိကျင်းပခဲ့ရာ FBKC မိသားစုများက ကျင်၊ မြန်မာစားစရာမျိုးစုံနှင့်အမှတ်တရပစ္စည်းများကိုရောင်းချခဲ့သည်။ FBKC မှ မိသားစုများအပြင် Burmese Christian Fellowship မှအသင်းဝင်မိသားစုများ၊ California Lisu Church တို့မှ ခရစ်ယာန်မိသားစုများလဲ စျေးလာရောင်းပြီး ရန်ပုံငွေရှာပေးခဲ့ကြ၍ FBKC ၏သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Yawba Lasaw ကလဲ ရန်ပုံငွေအတွက် စျေးလာရောင်းပေးသူများ၊ စျေးရောင်းပွဲကို လာရောက်အားပေးသူများကို ကျေးဇူးတင်နှုတ်ဆက်စကားပြောခဲ့သည်။

စျေးဆိုင်ခန်း ၁၀ခန်းခန့်ရှိပြီး ဇည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။ ၂၀၂၃ခုနှစ် အောက်တိုဘာဂု၊ ညဘုရားရှိခိုးတွင် (KIO/ KIA) ဌာနချုပ်များနှင့် မိုင်အနည်းငယ်သာကွာဝေးသော ကချင်ပြည်နယ်၊ လိုင်ဇာမြို့အနီး မုန်လိုင်ခက် စစ်

To Page 2

ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ရွှေဖယုံသီး

California ပြည်နယ်၊ Half Moon Bay ရှိ ဓမ္မာနန္ဒာဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှ ဆရာတော်အရှင်ဩသဓသည် ၂၀၂၃၊ အောက်တိုဘာဘဝရက်နေ့က Half Moon Bay Pumpkin Festival ကိုသွားရောက်ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့စံချိန်ချိုးခဲ့သော ပေါင်ချိန် ၂၇၄၉ရှိ ရွှေဖရုံသီးကြီးကို ဓာတ်ပုံရိုက်မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။ ဆရာတော်အရှင်ဩသဓ က "ဒီရွှေဖရုံသီးပွဲတော်မှာကအကြီးဆုံးဆု၊ အသီးအလုံးပုံအလှဆုံးဆုနဲ့၊ အရောင်အလှဆုံးဆုတွေကိုပေးတယ်။ ဒီရွှေဖရုံသီးက အကြီးဆုံးဆုရခဲ့တာ။ ဒီဖယုံသီးကြီးကို လာပြိုင်တဲ့သူက Minnesota ပြည်နယ်၊ Anoka နည်းပညာကောလိပ်က စိုက်ပျိုးရေးဘာသာရပ်ကိုပြတဲ့ဆရာ Travis Gienger ဆိုသူပါ။ မနှစ်ကလဲ ပေါင် ၂၅၆၀ နဲ့ သူပဲ ဒီပွဲမှာ ပထမစွဲခဲ့ပါတယ်။ ဒီပြိုင်ပွဲကိုလာဖို့ သူမြို့ကနေ ဒီကို ၃၅-နာရီကြာအောင် ကားမောင်းရပါသတဲ့။ ဖရုံသီးက အလေးချိန်စီးတော့ အလယ်က ချိုင့်ပြီး ဘေးကိုကားထွက်သွားတယ်။ ၂၀၂၁ တုန်းက အီတလီနိုင်ငံက ရွှေဖရုံသီးက ၂၇၀၂ ပေါင်နဲ့ ကမ္ဘာ့ စံချိန်သစ် တင်ထားတာပါ။ " ဟူမိန့်တော်မူသည်။

ဆရာတော်အရှင်ဩသဓသည် ရန်ကုန်၊ ဟာမစ်တစ်ရှိ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာတွင် သီတင်းသုံးခဲ့ပြီး ၁၉၉၇တွင် California ပြည်နယ်၊ Half Moon Bay သို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချသီတင်းသုံးတော်မူခဲ့သည်။ ၁၉၉၈ မှစပြီး ယနေ့ထိ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကလေးများကို English ဘာသာဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံမှစပြီး အဆင့်မြင့်တန်းဂုတန်းထိ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်တွင် သင်တန်းပို့ချသင်ကြားပေးလျက်ရှိသည်။ " ၁၉၉၇မှာ ဆရာတော်ဦးသီလာနန္ဒ က Daly city မှာတုန်းက ကလေးတွေကို ဗုဒ္ဓဝင်စာအုပ်တွေ ပေးဖတ်ပြီး စာမေးပွဲဖြေခိုင်းတာကနေ စတယ်။ ၁၉၉၈ ဝါဆိုပွဲမှာ ဦးဇင်းကိုဆရာတော်က တာဝန်ပေးလာတော့ တချို့ ကျောင်းသားတွေကို ကျောင်းမှာခေါ်သင်တယ်။ မလာနိုင်တဲ့ကျောင်းသားတွေကို ဦးဇင်းက အိမ်မှာလိုက်သင်ပေးတယ်။ ဩကာသကနေစပြီး အဆင့်မြင့်ထိသင်ပေးတယ်။ ၂၀၀၄မှာ Half Moon Bayက ကျောင်းဆောက်ပြီး ၂၀၀၅မှာ ဆရာတော်ဦးသီလာနန္ဒပျံလွန်တော်မူသွားတော့ ၂၀၀၆မှာမှစပြီး ကျောင်းသား၁၁၀ကို ကျော ငး အို ပ် ကျော ငး် စား လ က် ခံ ပြီး သ င် တ ယ်။ တ ပ တ် ထဲ ကို လာ အ ပ် တာ ကလေး၆၀ကျော်သွားတယ်။ ကျောင်းသားစုစုပေါင်း ၂၀၀ကျော်တယ်။ ၂၀၂၀ Covid ကာလနှောပြီး ၂၀၂၁မှာ သင်တန်းပြန်စတာ ကျောင်းသား၇၀၊ ၂၀၂၃မှာ ကျောင်းသား၁၈၀ ရှိပါတယ်" ဟု သင်တန်းအကြောင်း ရှင်းပြသည်။ ၁၂နှစ်အောက်ကလေးများကို တပတ်၃ရက်သင်ပြီး ၁၂နှစ်အထက်ကလေးများကို တပတ်၄ ရက်သင်ကြားပေးသည်။

ဆရာတော်အရှင်ဩသဓသည် အင်္ဂလိပ်စကားကို ကျွမ်းကျင်အောင်ပြောဆိုရေးသားတတ်ပြီး Half Moon Bay community ရှိ အခြားဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် အတူ လူမှုလှူပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်လေ့ရှိသူဖြစ်သည်။ ယခုနှစ်နှစ်ဆန်းက Half Moon Bay ပစ်ခတ်မှုတွင်ဆုံးပါးခဲ့သူများအတွက် ဘာသာပေါင်းစုံဆုတောင်းပွဲတွင် အာရှနိုင်ငံသား၊ ဗုဒ္ဓဘာသာခေါင်းဆောင် တဦးအဖြစ် ကိုယ်စားပြုဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။



Photo: kAi

SCBCA Senior Day

အသက်အကြီးဆုံး ၉၉နှစ်အဘွားနှင့် ၉၄နှစ်အဘိုးကို အသင်း၏အမှတ်တရအထူးဆုများချီးမြှင့်ပြီးအမှတ်တရ

Southern California Burma Chinese Association (SCBCA) ၏ Senior Day သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၂၂၊ မနက်၁၀နာရီမှ နေ့လယ်၁နာရီခွဲထိ Monterey Park ရှိ အသင်းတိုက်တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အသက်၇၅နှစ်နှင့်အထက် ဘိုးဘွားပေါင်း တစ်ရာကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ဘိုးဘွားများအား ဂါရဝပြုလက်ဆောင်ပစ္စည်းများပေးအပ်ခြင်း၊ Chinese ရိုးရာ၊ မြန်မာရိုးရာအကများ၊ သီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေခြင်း၊ ဘိုးဘွားများကိုယ်တိုင် သီဆိုဖျော်ဖြေကပြခြင်းအစီအစဉ်များပါဝင်ရာ စုစုပေါင်းဇည့်ပရိသတ်၄၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ နေ့လယ်စာ လူ၄၀၀ကျော်စာ မုန့်ဟင်းခါး

To Page 2


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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း သွားဆေးခန်း
Orthodontics, Braces
635, E. Garvey Ave
Monterey Park
CA 91755
(626)288 6622
許牙科
EAST WEST DENTAL
BRACES

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


A Friendship Matching Rohingya and US

" A Friendship Matching Rohingya and US " ရိုဟင်ဂျာလူငယ်များနှင့် အမေရိကန်လူငယ်များနှီးနှောဖလှယ်ခြင်း အစီအစဉ်ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ ၂၄ကSan Gabriel Hilton Hotel (San Antonio Meeting Room) တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

Los Angeles Rohingya Association(LARA) က Bangladesh, India, Malaysia Thailand အာရှနိုင်ငံများတွင်နေထိုင်ကြသော Rohingya community နှင့် Los Angles တွင်နေထိုင်ကြသော Rohingya community အကြောင်းကို တင်ပြခဲ့သည်။ Dr. Simon Chan က လူနည်းစုများအတွက် US ၏အဆင့်မြင့်ပညာရေးဆည်းပူးခွင့်ရသော ထိပ်တန်းအမေရိကားတက္ကသိုလ်၁၀ခုနှင့် California/ Los Angeles တို့ရှိ အထက်တန်းကျောင်းများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများဖြစ်ရန် နှီးနှောဖလှယ်ခြင်းအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။

" ဒီအစီအစဉ်ကိုကျင်းပဖြစ်တာက ရိုဟင်ဂျာတွေသာမက အခြား Minoriteis လူနည်းစုတွေအတွက် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေရဖို့နဲ့ Mentorship ရဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ Dr. Simon Chan ဟာ ဟောင်ကောင်ကနေ သူ US ရောက်လာကာစက အင်္ဂလိပ်စကားပြော မကျွမ်းကျင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူဟာ ကြိုးစားတော့ ထိပ်တန်းတက္ကသိုလ်တွေက ဘွဲ့တွေရခဲ့တယ်။ သူက US က တခြားတိုင်းပြည်တွေထက်လူနည်းစုတွေအတွက် ပညာရေးပိုင်းမှာ အခွင့်အလမ်းပိုများတယ်လို့ လူငယ်တွေကိုပြောခဲ့တယ်။ Rohingya တွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာလူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်ခံရတာတခုတင်မဟုတ်ဘဲ တခြားနိုင်ငံတွေမှာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်တဲ့အခါမှာလဲ အများကြီး Suffer ဖြစ်ကြတယ်။ Rohingya မိဘအများစုက ပညာရေးချို့တဲ့တယ်။ သားသမီးတွေလက်ထက်မှာတော့ US ကိုရွှေ့ပြောင်းလာတဲ့အခါမှာ ပညာသင်ယူဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေရလာတယ်။ ဒါကြောင့် ပညာတတ်အောင် သင်ယူပါ။ ပညာတတ်ဖြစ်ရင် လူတွေရဲ့လေးစားခြင်းခံရမယ်။ ဘဝမှာတိုးတက်မယ်။ တခြားသူတွေကိုလဲ ကူညီနိုင်တယ်" ဟု LARA မှ ဦး Ko Ko Naing က မြန်မာ့ဂဏ်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ အာရှလူမျိုးစုကျောင်းသားများ၊ မွတ်စလင်ကျောင်းသားဥဦးအပါအဝင် ကျောင်းသားဥဝခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အစီအစဉ်ကို US College Success နှင့် Los Angeles Rohingya Association က ပူးပေါင်းကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။



Photo- LARA

From P 1 FBKC

ဘေးရှောင်စခန်းကို မြန်မာစစ်တပ်က လေကြောင်းမှ တိုက်ခိုက်ခဲ့ရာ စစ်ဘေးရှောင် ၂၉ဦး သေဆုံးပြီး ၅၀ကျော် ဒဏ်ရာရခဲ့သည်။ သေဆုံးသူ ၂၉ဦး တွင် ကလေး၁၄ဦးပါဝင်ခဲ့သည်။ ၇၈ ကြိမ်မြောက် ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံ၊ ပထမကော်မတီ၏ အထွေထွေမူဝါဒရေးရာ မိန့်ခွန်းပြောကြားမှု အစီအစဉ်တွင် မုန်လိုင်ခက် စစ်ဘေးရှောင်စခန်းတိုက်ခိုက်ခံရမှုကို ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့ပြီး ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (UNICEF) ကလည်းဤကဲ့သို့ အရပ်သားများ သေဆုံးရသည့်အခြေအနေကို များစွာတုန်လှုပ်ဝမ်းနည်းရကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

ညနေပိုင်းတွင် FBKC မိသားစုများက မုန်လိုင်ခက်တွင် မြန်မာစစ်တပ်က လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့်သေဆုံးခဲ့ရသူများအတွက် ဆုတောင်းပွဲကို ကျင်းပခဲ့သည်။

From P 1 SCBCA

ကို SCBSA မိသားစုများက ချက်ပြုတ်ခဲ့ကြပြီး မုန့်ဟင်းခါး၊ Sushi, ကော်ပြန့်ကျော်၊ မုန့်ကွဲသဲ၊ ကောက်ညှင်း ငါးချိတ်၊ ကျောက်ကျော၊ အသီးစုံများဖြင့် ကြွရောက်လာသူလူ ၄၀၀ကျော်ကို နေ့လယ်စာဧည့်ခံခဲ့သည်။ အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် Monterey Park Mayor Pro Tem ဖြစ်သူ Thomas Wong တက်ရောက်ခဲ့ပြီး Southern California Burma Chinese Association အတွက် အသိအမှတ်ပြုဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းကို အသင်းဥက္ကဋ္ဌ Mr. Eng Tan နှင့် Chair of the board ဖြစ်သူ Dr. Phillip Kaw အားပေးအအပ်ခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသော Senior ဘိုးဘွားများအားအမှတ်တရလက်ဆောင်များအဖြစ် ရေဗူး၊ ဓာတ်ဗူး၊ တီရှပ်တို့ကို လက်ဆောင်များပေးအပ်ခဲ့သည်။ မြန်မာ့ဂဏ်က Senior ဘိုးဘွားများအတွက် တီရှပ်အထည်ပေါင်း၁၂၀ကို လက်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ အသင်းက ကြွရောက်လာသောဘိုးဘွားများတွင် အသက်အကြီးဆုံး ၉၉နှစ်အဘွားနှင့် ၉၄နှစ်အဘိုးကို အသင်း၏အမှတ်တရအထူးဆုများချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ Southern California Burma Chinese Association အခမ်းအနားတွင် တရုတ်ယဉ်ကျေးမှုများအပြင် မြန်မာစကားလုံးများနှင့် မြန်မာစကားပုံများကို ပရိသတ်များစိတ်ဝင်စားဖွယ် စာရွက်အလှဆင်ထားခြင်း၊ မြန်မာပြည် ၏အထင်ကရနေရာများဖြစ်သော ကန်တော်ကြီး၊ အင်းလေး၊ အင်းယား၊ ရွှေတိဂုံ၊ ကျိုက်ထီးရိုး၊ ဆူးလေ၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ကမ္ဘာအေး စကားလုံးများကို ရေးသားချိတ်ဆွဲထားခြင်း၊ မြန်မာစကားထာဝှက်ခြင်းအစီအစဉ်များ၊ မြန်မာဆယ့်နှစ်လရာသီ ကို အလွတ်ရေးခိုင်းခြင်းအစီအစဉ်များနှင့်အတူ SCBCA အဘိုးတစ်ဦးက မြန်မာဇာတ်မင်းသားခေါင်းပေါင်း၊ ပုဆိုးတို့ဖြင့် " အောင်ပါစေ" အကကို ကပြဖော်ဖြေခဲ့သည်။

Southern California Burma Chinese Association ကို ၁၉၇၆ခုနှစ်တွင်တည်ထောင်ခဲ့ရာ ယခုအခါ သက်တမ်း၄၇နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပြီး Senior Day သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို လွန်ခဲ့သည့်နှစ်၂၀ခန်မှ စတင်ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ Covid ကာလ ၃နှစ်ကို မကျင်းပဖြစ်ခဲ့ဘဲ ယခုနှစ်၂၀၂၃မှာမှ ပြန်လည်ကျင်းပခြင်းဖြစ်သည်။ " ကျနော်တို့ SCBCA က ၄၇နှစ်သက်တမ်းမှာ နေရာ၃နေရာ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့တယ်။ Los Angeles မြို့ မြန်မာအသင်းတွေအများကြီးထဲမှာ Permanent ရုံးခန်းနဲ့ အသင်းတိုက်ရှိတဲ့အသင်းဖြစ်ပါတယ်။ အသင်းအမှုဆောင်တွေကို အရင်က ၂နှစ်တခါရွေးပြီး ခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ၄နှစ်တခါရွေးတယ်။ အသင်းက မှတ်ပုံတင်ထားတာ ၃၀၀ကျော်ဆိုပေမယ့် တကယ်တမ်း အသင်း၀င်ရှိတာက ၉၀၀လောက်ရှိတယ်။ ဒီနေ့ Senior day က စလုပ်တာနှစ်၂၀ရှိပြီး ပျမ်းမျှတနှစ်ကို Seniors တွေ အယောက်၈၀ကနေ၁၂၀လောက်ကြား တက်ရောက်ကြတယ်။ ကိုဗစ်ကာလမှာ အသင်း၀င်သက်ကြီးတွေက မတွေ့ကြရဘဲ အခုလို Senior day မှာပြန်ဆုံကြတော့ သူတို့အရမ်းပျော်ကြတာပေါ့။" ဟု SCBCA ၏ Chair of the board ဖြစ်သူ Dr. Phillip Kaw က မြန်မာ့ဂဏ်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ လုပ်အားပေးမုန့်ဟင်းခါးချက်သည့်အဖွဲ့၊ အသံပိုင်းဆိုင်ရာတာဝန်ယူသူ၊ ဖျော်ဖြေရေးအကအဖွဲ့၊ ခုံစီသူ၊ ခမ်းမအလှပြင် စေတနာ့ ဝန်ထမ်းအသင်း၀င်၅၀ကျော်က တရက်ကြိုပြီး အသင်းတိုက်တွင် အခမ်းအနားအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ရသည်။ အသင်းမှာ မျိုးဆက်သစ်အင်အားများလဲ လိုအပ်နေကြောင်း SCBCA ၏ Chair of the board ဖြစ်သူ Dr. Phillip Kaw က ပြောကြားခဲ့သည်။ ယခုနှစ် လုပ်အားပေးများတွင် မျိုးဆက်သစ်အထက်တန်းကျောင်းသူ နှစ်ဦးဖြစ်သော Rebecca Liu နှင့် KaiTamsin Bwor တို့က သက်ကြီးဘိုးဘွားများအတွက် အစားအစာ၊ ရေ ယူသယ်ဆောင်ခင်းကျင်းပေးခြင်းနှင့် ပွဲအပြီး အခန်းသန့်ရှင်းရေးများတွင် လူကြီးများ နှင့်အတူပါဝင်လုပ်အားပေးခဲ့သည်။

" ဒီနှစ်ပွဲက ခါတိုင်းနှစ်တွေထက်ပိုအောင်မြင်တယ်။ Covid ကြောင့်မကျင်းပခဲ့တာ၃နှစ်နားပြီးမှ ပြန်ကျင်းပတော့ လူတအားစည်တယ်။ လုပ်အားပေးတွေလဲ ဒီနှစ်မှာခါတိုင်းထက်ပိုများလာတယ်။ အရမ်း၀မ်းသာပါတယ်။ တက်ရောက်ကြတဲ့သူတွေကိုရော၊ လုပ်အားပေးတွေရော ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်" ဟု Southern California Burma Chinese Association ၏ President ဖြစ်သူ Mr. Eng Tan က မြန်မာ့ဂဏ်ကိုပြောကြားခဲ့သည်။ ၄၇နှစ်သက်တမ်းရှိ SCBCA အသင်းသည် နှစ်တိုင်း ကျင်းပနေသော အခမ်းအနား၃ခုမှာ အသင်းနှစ်ပတ်လည်ညစာစားပွဲ၊ Parents' Dayနှင့် ဘိုးဘွားများနေ့တို့ဖြစ်သည်။ San Gabriel valley တွင်နေထိုင်နေသော ဘိုးဘွားများ အဖော်မဲ့မဖြစ်ရအောင်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်လဲ အထောက်အကူဖြစ်ရန် အသင်းတိုက်တွင် အပတ်စဉ် ထိုက်ချိ၊ အားကစား၊ တရုတ်ရိုးရာအက သင်တန်းများလေ့ကျင့်နိုင်ပြီး ဘိုးဘွားများတွေ့ဆုံခြင်း၊ US တွင် အရေးကြီးသော သတင်းများ ဆွေးနွေးသိရှိနိုင်ခြင်းတို့ကိုအတွက် SCBCA သည် မြန်မာပြည်မှရွှေ့ပြောင်းအခြေချနေသော မြန်မာတရုတ်လူမျိုးများအတွက် အဆင်ပြေဆုံးနေရာတခုဖြစ်သည်။ website မှာ WWW.SCBCA.org ဖြစ်ပါသည်။

NUG ဝန်ကြီးချုပ်ဖလားဘော် လုံးပွဲ အောင်မြင်စွာ ကျင်းပပြီးစီး



Photo: Free Burma Action Committee-Northern California

အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အစိုးရ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးချုပ်ဖလား ရန်ပုံငွေ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ(၂၀၂၃) ဗိုလ်လုပွဲနှင့် တတိယနေရာလုပွဲ များကို ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ ၇ က California ပြည်နယ်၊ San Francisco မြို့ရှိ West Sunset Soccer Field တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ဖွင့်ပွဲနှင့် အုပ်စုပတ်လည်ပွဲများကို စက်တင်ဘာ ၁၆ ရက်က Sacramento တွင် ကျင်းပခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ကန်သော အသင်း ၆ သင်းမှာ Sacramento King FC, Sacramento Best FC, Oakland Karen Youth FC, DC United, Central Valley FC, နှင့် Bayarea Mi Palimia FC. တို့ဖြစ်ကြသည်။ NUG ဝန်ကြီးချုပ်ဖလား ရန်ပုံငွေဘောလုံးပြိုင်ကို Free Burma Action Committee-Northern California က ဦးစီးကျင်းပခြင်းဖြစ်ပြီး ရရှိသော အလှူငွေများကို အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အစိုးရနှင့် မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေး အောင်မြင်ရေးအတွက်လိုအပ်သောနေရာများသို့ ပံပိုးသွားမည်ဖြစ်သည်။



FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း
ဒေရတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular Degeneration၊ဆီးစျိုနှင့် အခြားပေါ်မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို မြန်မာစကားဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
ဒေါက်တာကေသွယ်ဦင်
မျက်စိဆွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်
အခမရိကန်ပါတိ(၁)မျက်စိဆေးရုံကြီး
Bascom Palmer Eye Institute
Graduate and Professor
Dr. Kay T. Khine, MD Dr. Bryan Paul Jones, MD
3007 Huntington Dr.
Suite 202
Pasadena, CA 91107
(ဆေးခန်းတွင်ကားရပ်ရန် parking များစွာရှိသည်)
(626) 657-2020
kaykhine@focuseyecenterla.com www.focuseyecenterla.com
https://www.focuseyecenterla.com



GRATITUDE VISION
OPTOMETRY
ဒေါက်တာဇင်မေရှိမင်း B.Sc, O.D.
မျက်စိဆရာဝန်
Primary Eye Care
မျက်မှန် နှင့် မျက်ကပ်မှန်ပါဝါစမ်းသပ်ခြင်း။
မျက်စိကြောက်သွေခြင်း။ မျက်စိနာခြင်း။ မျက်စိနီခြင်း။ မျက်စိစပ်ခြင်းရောဂါများ ကုသခြင်း။
အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ သွေးတိုး ဆီးချို ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိရောဂါများစမ်းသပ်ခြင်း။
အရည်အသွေးကောင်း မျက်မှန်ဒီဇိုင်းများ တစ်နေရာတည်းမှာ ရနိုင်ပါသည်။
မြန်မာစကားဖြင့် စိတ်ချယုံကြည်စွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
Gratitude Vision Optometry
1632 Puente Ave. Baldwin Park CA 91706
(626) 587-0033
iCare@gratitudevision.com
Follow us on
www.facebook.com/Gratitude.Vision
www.instagram.com/gratitude.vision
www.gratitudevision.com
https://www.gratitudevision.com

တန်ကြည်တောင်ဆရာတော်ကြီး



အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ တန်ကြည်တောင်ဆရာတော်ဘုရား၏ မွေးနေ့မင်္ဂလာကုသိုလ်ကို အောက်တိုဘာဝရက်၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ဗြဟ္မဝိဟာရ-အလူဇာကျောင်း၊ Los Angeles, CA မှာကျင်းပခဲ့ပြီး ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရား ကျန်းမာသက်ရှည်စွာနဲ့ မွေးနေ့၁၀တိုင် သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

ဗြဟ္မဝိဟာရ-အလူဇာကျောင်းတိုက်ဒကာ၊ ဒကာမများ

ဦးငင်မော်



ချစ်ခင်ရပါသော ဦးငင်မော်ရဲ့ အောက်တိုဘာဝ၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာ Burmese Christian Church Covina မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ၇၇နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှသည် ဒေါ် Margaret ချစ်သားသမီး၊ မြေးများ၊ မိသားစုနဲ့အတူ မွေးနေ့၁၀တိုင် ဘုရားသခင်ကောင်ချီးရပါစေ။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ S.F နှင့် L.A မှ မိတ်ဆွေများ

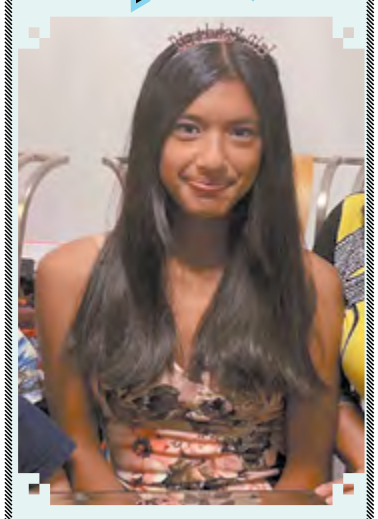
ဒေါ်စန္ဒာပုံဏ္ဍမီ



ဇေယျဓမ္မ ရိပ်သာကျောင်းတော် (CMM, Las Vegas, NV) တွင်၊ သီတင်းသုံးနေထိုင်နေသော၊ ဆရာလေး ဒေါ်စန္ဒာပုံဏ္ဍမီ၏ အောက်တိုဘာ ၃၁ ရက်နေ့မွေးနေ့ ရက်မြတ်မှသည်အသက်ရှည်ကျန်းမာလိုရာဆန္ဒပြည့်ဝပြီးသာသနာပြန့်ပွါးရေးလုပ်ငန်းများကိုဆထက်တိုးထမ်းဆောင်နိုင်ပါစေလို့။ဆရာလေးဘုရား သက်တော်ရာကျော် ရှည်ပါစေ။

ဒကာ၊ ဒကာမများ နှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေများ

Asiah



HappyBirthday, Asiah. We hope all your birthday wishes and dreams come true.

Christina, KaiTamsin, Rebecca

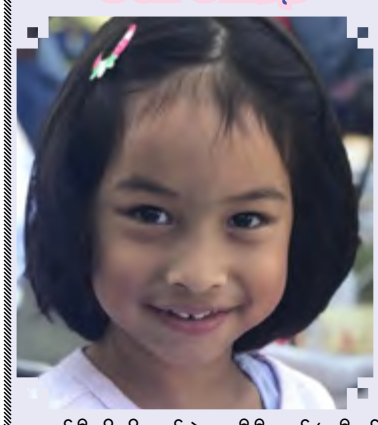
မမသန်း နဲ့ သုသု



ချစ်ခင်ရပါသော မမသန်း(Hazel Lwin) နဲ့ သမီးလေး သုသု(Dr. သုသီရိသန္တာလွင်) တို့ရဲ့အောက်တိုဘာလမွေးနေ့တွေမှာ လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ ဒယ်ဒီ Dr. ဇော်ဝင်းလွင်နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၀တိုင် ကုသိုလ်ထူးတွေဆက်ပြီးပြုနိုင်ပါစေ။

ချစ်မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ

Caroline



ဒယ်ဒီကိုတိုးငယ်နဲ့ မာမီမီးငယ်(စန္ဒီဇင်မော်) တို့ရဲ့ သမီးငယ်လေး Caroline ရဲ့အောက်တိုဘာ၈၊ ၂၀၂၃ခုနှစ် မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း များ နဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၀တိုင် ဘုရားသခင်ကောင်ခြီးအစဉ်ရရှိပါစေ။

ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ကြီးကြီး၊ ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ ကိုကို၊ မမများ

ရှိန်းရဲ ဟိန်း



ဖေဖေဝင်းသူရိန်+ မေမေစုမြတ်တို့ရဲ့ သားကြီးရှိန်းရဲ့ အောက်တိုဘာ၂ မှာ ကျရောက်တဲ့ ၅နှစ်ပြည့်မွေးနေ့နဲ့ သားငယ်လေး ဟိန်းရဲ့ စက်တင်ဘာ ၃မှာ ကျရောက်တဲ့ ၂နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အနာမဲ့ခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်းများနဲ့ ပြည့်စုံပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။

California မှ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ ကိုကို၊ မမများ

Pearl



ဒယ်ဒီ Miguel Galaviz နဲ့ မာမီ Moe Kalaya Aye တို့ရဲ့ သမီးငယ် Pearl Galaviz ရဲ့၁၆နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၀တိုင် ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်စုံပါစေ။ Have an awesome year and make the most of your sweet 16th! Much love and blessings to you.

LA မှ ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ ကိုကို၊ မမများ

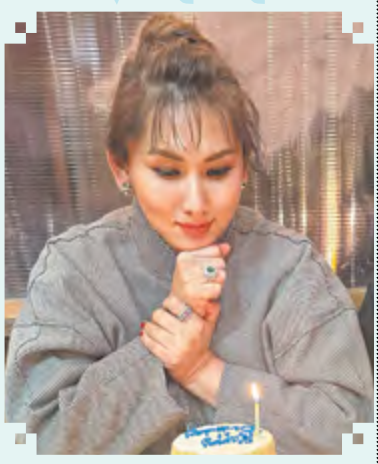
Jayden & Klara



သားသား Jayden (ခေါ်)သားလေး မာဇဲဇုံ ရဲ့အသက်၆နှစ်ပြည့်မွေးနေ့နဲ့ သမီးလေး Klara (ခေါ်) မိကလျာရဲ့ တစ်နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ် စက်တင်ဘာ၂၄၊ ၂၀၂၃မှာ သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်များကို ဆွမ်းနဲ့လှူဖွယ်များဆက်ကပ်ပြီးကုသိုလ်ဒါနပြုရတဲ့အကျိုးကြောင့် သားသားနဲ့သမီးလေး ကျန်းမာချမ်းသာပြီး ပညာထူးချွန်တဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်ကြ၍မွေးနေ့၁၀တိုင်ပါစေ။

Ohio, Indiana နဲ့ California က ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ ကိုကို၊ မမများ

Valerie



ချစ်တဲ့ညီမလေး Valerie ရဲ့၂၀၂၃ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၂၃မှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှာ သက်ရှည်၊ ကျန်းမာ၊ လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး ပ ရ ဟိ တ နဲ့ သာ သ နာ ပြု လု ပ် င နှ်း များ စိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

ချစ်သော မမ Jasmine, မမဆွေ

Email today: info@TriPay.us

Call/Text : (714) 675 - 1606 (ကိုရဲ)

LOCAL BURMESE OWNED PAYMENT PROCESSOR

အမှန်တကယ် ကုန်ကျစရိတ်များ

TRUSTED TRANSPARENT TRANSACTIONS

	TRIPAY	SQUARE	TOAST
Credit Card Processing Fee (Fixed)[1]	2.7% + 10c	in-person: 2.6% + 10c online: 2.9% + 30c others: 3.5% + 15c	in person: 2.99% + 15c online: 3.5% + 15c others: 3.5% + 15c
True CC Processing Fee (ticket size $50)[1]	2.90%	in-person: 2.80% online: 3.50% others: 3.80%	in person: 3.29% online: 3.80% others 3.80%
Integration Cost	FREE	start at $600	$25 per month per location
Monthly Fee[2]	$50	$60 for Plus	$69 - $165+
POS Hardware[3]	Clover, Ingenico, Verifone, First Data, ELO & more!	Proprietary devices	Proprietary devices & selected 3rd party
Countertop Register Option	Clover Station Solo With Cash Drawer ($799)	Square Register - No Cash Drawer ($799)	Toast Counter Top Kit - No Cash Drawer ($875)

ဗမာ လိုပြော တတ် တယ်!

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS DISCOVER NETWORK Pay G Pay

1 - Restaurant pricing as of August 2023 used for credit card processing fees comparison. Contact us for a custom solution for your business.
2 - TriPay's monthly fee includes real-time transaction reports, next-day settlement, regulatory fees, encryption, 24/7/365 client support, virtual and desktop terminals, and mobile payment options for iPhone and Android, plus more!
3 - Get 2 FREE devices - Clover Mini Gen 3 & Clover Flex Gen 3 - per merchant, per location. Qualify with $10,000+ processing in the first 6 months.

Ask Us About Our 0% CC Processing Fees Program TODAY!



QUALIFY FOR 2 FREE CLOVER DEVICES!



@TriPayPOS
www.TriPay.us

TRIPAY

http://www.?.com

ဒီဇဝတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုထောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား

ရှိပြီး: ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..

ပေါချောင်စျေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .

ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်စျေးရောင်းစျေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .

SEO WEBSITE SUPPORT LOGO DESIGN INTERNET MARKETING WEB DESIGN

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

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျ

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ



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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

Tel: (650) 952 3400 Fax: (650) 952 3499

1133 El Camino Real Suite 3,
South San Francisco, CA 94080
Cross Street: Arroyo Dr.

TUSCANA PROPERTIES

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း မြတ်ကြသည်

Buying. Selling. Financing.
Let me help you!

Call Nilar Aye
650-307-7897



Bay Area တွင်နေထိုင်သော မြန်မာမိသားစုများအတွက်
Townhouse, Condo, Single Family Home
ရောင်းခြင်း၊ဝယ်ခြင်း၊ကိုယ်ရုပ်ပျက်ကို ဘေကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့် ကူညီပေးပါရစေ
ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ထိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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 ရှိမြန်မာတရုတ်မိသားစုများအတွက်



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 တွင်အိမ်ဖြေ 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 မြန်မာလို၊ဗမာလို၊မြန်နိုင်ပါသည်။



မြန်မာအကြောင်း USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

အောက်တိုဘာလ ၂၀၂၃

ယူကရိန်း-ရုရှားစစ်ပွဲ၏နောက် ယခု အစ္စရေး-ဟာမားစ်စစ်အကြောင်းပြု မွတ်စလင်နှင့်ဂျူးဝစ်ရှ် ရန်လိုမုန်းတီးမှု (Antisemitism, Islamophobia)တို့ ကမ္ဘာအနှံ့ပြန့်ထွက်လာသည်။ လူသားသဘာဝအရ အာရပ်နှင့်မွတ်စလင်များ ပါလက်စတိုင်းဖက်က ရပ်တည်ကြသည်။ဂျူးနှင့်ခရစ်ရှန်အချို့က အစ္စရေးဖက်မှရပ်တည်သည်။ ပဋိပက္ခသည် ပြီးသွားမည်မဟုတ်ခဲ့။ ဘာသာတရားတို့တည်သ၍ ချဲ့သလောက်ပြန့်ပါမည်။

ဤသူ၏လေ့လာချက်အရ နောဇမှ အေဘရာဟင်၊မောဆက်၊ယေရှု၊မိုဟာမက်တို့နှင့် တိုရာ/သမ္မာကျမ်းဟောင်း၊ ခရစ်ဝင်ကျမ်းများ/သမ္မာကျမ်းသစ်၊ ကိုရမ်ကျမ်းတို့အထိ ဂျူဒိယဇင်၊ခရစ်ယန်နှင့်အစ္စလမ်ဘာသာကြီးများသည် တပါးတည်းသောဖန်ဆင်းရှင်အား ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုများဖြစ်ကြသည်။။ အာဒမ်ဇဝ လူသားဖန်ဆင်းခြင်းအစမှသည် ကမ္ဘာပျက်သည်အထိ ထပ်တူနည်းပါးမျှနှင့် ဖွင့်ဆိုခြင်းသဏ္ဌာန်သာခြားနားသွားကြသည်။ တမန်တော်မောဆက်နှင့် သခင်ယေရှုမှာ နှစ်(၁၆၀၀)ဝန်းကျင် ၊ သခင်ယေရှုနှင့် တမန်တော်မိုဟာမက်မှာ နှစ်(၆၀၀)ဝန်းကျင် စီခြားနားကြပေသည်။ ဤမျှရှည်လျားသော လူယဉ်ကျေးမှုသမိုင်းကြောင်းလိုက်၍ သန့်စင်မွန်မြတ်ရာမြေအားပိုင်ဆိုင်သိမ်းပိုက်မှု မှား/မှန်ခြင်းကို ဖွင့်ဆိုခြင်းငှာမည်သူမျှ မစွမ်းသာ။

သို့ဆိုလျှင် ယခုပါလက်စတိုင်း၊ အစ္စရေးနယ်မြေသည်လည်း ဒေသခံလူမျိုး/ဘာသာအားလုံးပိုင်၍ဆိုင်သည်ဟု ဆိုရမည်သာ။ ရှည်လျားလှသောသမိုင်းကြောင့် အနာဂါတ်တွင်အဖြေမရှိ။ ပစ္စုပ္ပန်ရှု အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။

"Hate = ရန်လိုရုန်မုန်းမှု"

အမေရိကားရောက် မြန်မာတို့မှာ အဆိုပါ သန့်စင်မွန်မြတ်သောမြေ၏ပဋိပက္ခများတွင် ကိုယ်တိုင်လည်းတိုက်ရိုက်မပါ၊ဆိုင်လည်းမဆိုင်၊ဆိုင်လျှင်လည်းအမေရိကပြည်ထောင်စုသို့ရောက်ရှိအခြေချ အမေရိကား၏အလံတော်အောက်၌ လုံခြုံဘေးကင်း ဘဝအာမခံချက်တို့ရှိလျှက်နှင့် အဆိုပါရန်လိုရုံမုန်းမှုများကို သယ်ဆောင်လက်ဆင့်ကမ်းကြရင်း ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်ရှာ၊ ရှင်းမရသော ထိုမှတပါးပဋိပက္ခကို ဆွဲသွင်းလာသင့်သလော?

အဖတနိုင်ငံထဲမှလာသူ အမေရိကန် အချင်းချင်း ရန်လိုရုံမုန်းလျှက် ကွဲပြဲခြင်းအားဖြင့် ရအံ့သောအကျိုးကျေးဇူးရယ် အမိမြေ/အဖမြေတွင်မရှိ။

အီတလီ/စစ္စလီကျွန်းသားတို့ နှစ်ဦးရှိလျှင် တဂိုဏ်းဖွဲ့ကြသည်ဟုဆိုကြ၏။ မြန်မာတို့မှာမူ နှစ်ယောက်ရှိလျှင် နှစ်ဖွဲ့ကွဲသည် ဆိုလေ့ရှိ၏။ သူတို့သည် စုစည်းခြင်း၌အားကောင်း၍ ငါတို့က ကွဲပြဲခြင်း၌ ထုံမွေ့သည်။ လက်ရှိအများစုကိုးကွယ်သောဘာသာရေးအရ နောင်ဘဝအတွက်ရည်ရွယ်လှူတန်းမှုများ၊ ထိခိုက်ကံဆိုးလျှင် ပြီးခဲ့သောအတိတ်ဘဝ၏ဝဋ်ကြွေးခံပေးဆပ်ရသည်ဟု လွဲချဖြေလျှော့မှုမျှားသည် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝ စိတ်တင်းကြပ်မှုတို့ကို ဖြေလျှော့ရာရောက်သော်လည်း လက်ရှိဘဝကိုယ်နှိုက်၏ တာဝန်ယူ တာဝန်ခံမှုမရှိခြင်းကို ပြသည်။ တနည်းအားဖြင့် တဦးထဲနှင့် အတိတ်ဘဝကကိုယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်လက်ရှိဘဝမှဤသူ နှင့် အနာဂတ်နောင်ဘဝမှငါ ဟု တဦးတည်း ဉကိုယ်ကွဲနေသည်ဆိုရမည်။ လုပ်ခဲ့သည် လုပ်နေသည်များကို သေချာပြန်၍ သုံးသပ်တွေးကြည့်ပါလေ။

တယောက်ထဲသုံးကိုယ်မခွဲပါလင့်။ တဦးတဖက် တစု တမျိုးအား ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ဂိုဏ်းအုပ်စုဖွဲ့ခြင်းမပြုပါနှင့်။ မိမိ၏ချစ်သူခင်သူများကို အမုန်းကမ္ဘာထဲဆွဲမသွင်းပါလင့်။ ထို့ထို ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းတို့သည် တနေ့/တချိန်တွင် ကိုယ့်အလှည့်(ဝါ) ကိုယ့်ဆွေမျိုးနီးစပ်များဆီ ရောက်လာမည်ဖြစ်၍ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားသည်သာ ထိခိုက်ပါမည်။

"ဃမိုင်းကိုယ်စီရှုံးကြသည်"

၂၀၂၀ သန်းခေါင်စာရင်းထွက်တွင် အမေရိကားသို့အရှေ့တောင်အာရှမှအခြေလာချသူများအနက် မြန်မာသည် နံပါတ်၅အများဆုံး(၂၇၆၃၂၂ဦး) ဖြစ်၏။ ဂျူးနှင့်ဟစ်စ်ပန်းနစ်များကဲ့သို့ မျိုးဆက်၃၄ထိ မိမိဇာတိနွယ် Burmese သာဖြည့်ကြပါလျှင် ထွက်လာမည့် အမှန်ကိန်းဂဏန်းမှာများစွာပို၍ သန်းဂဏန်းရောက် ဖိလစ်ပင်းနှင့်မီယက်နမ်မီးစ်ပြီးနောက်နံပါတ် ၃ဖြစ်မည်ဟု ခန့်မှန်းပါသည်။

Burmese မဖြည့်ကြ၍ စာရင်းမပေါက်ကြခြင်းသာ။ မြန်မာပြည်မှထွက်ခွာလာကြသူအချင်းချင်း ရန်လိုရုံမုန်းကြဖြစ်တို့ဖြင့် အစုစုအစိတ်စိတ်ကွဲနေကြသည်သာ။

သမိုင်းလှန်ပါအံ့၊ မွန်နှင့်ဗမာ၊ ရှမ်းနှင့်ဗမာ၊ ရခိုင်နှင့်ဗမာ တို့ ရှေးအဆက်ဆက် ဦးသူသိမ်း သာသူချ စစ်ဖြစ်ခဲ့၍ မွန်၊ ရခိုင်၊ရှမ်းပိုင်နယ်များ ဗမာအင်ပါယာအတွင်းသိမ်းပိုက်သွတ်သွင်းခံရသည်။ ယိုးဒယားနှင့်စစ်ဖြစ်သိမ်းဖူးသည်။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ပင်လုံစာချုပ်တွင် အဓိကလူမျိုးစု မွန်၊ရခိုင်၊ကရင်၊ကယားတို့မပါ။ အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီအောက်ကွန်သဘောက်အတူတူ (အိန္ဒိယ၊ မြန်မာ)တတိုင်းပြည်သားအချင်းချင်း ကုလား-ဗမာရိုက်ပွဲအဓိကရုဏ်းကြီးများဖြစ်သည်။စစ်အာဏာသိမ်းတော်လှန်ရေးကောင်စီလက်ထက်တရုတ်-ဗမာအဓိကရုဏ်းများဖြစ်သည်။ တရုတ်ဖြူ/နီကွဲ၍ချကြသည်။ ကွန်မြူနစ်နှင့်သတ်ကြသည်။ ဘက်မလိုက်ကြားနေရင်း မြန်မာနည်းမြန်မာ့ဟန်ဆို့ရှယ်လစ်သည်။ တိုင်းရင်းသားအချင်းချင်း ပြည်တွင်းစစ်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ရိုဟင်ဂျာနှင့် လူမျိုးရေးအရေးအခင်းဖြစ်နေဆဲ။ စစ်အာဏာသိမ်းကာ စစ်သားနှင့်အရပ်သားအပြန်အလှန်ရှင်းလင်းပြဲ။ တိဘက်တို့-ဘားမန်းလူမျိုးစုအားလုံးတွင် ခါးသီးသောသမိုင်းကိုယ်စီရှိကြသည်။ ကိုယ့်အဖနိုင်ငံပင် လက်ရှိကိုယ့်ပြဿနာကြီးနှင့်ကိုယ် EAO၊ ဂျန်နိုဆိုက်၊ ဖြုတ်ထုတ်သတ်၊ စစ်အာဏာရှင် တို့ဖြင့် လုံးလည်လိုက်နေသည်မဟုတ်ပါလော။

"တချို့က ညှဉ်းကြိုက်တယ်"

မြန်မာအချို့တို့သည် လူပုဂ္ဂိုလ်တဦးတယောက်တော်လွန်ချွန်လွန်းနေလျှင်မနှစ်သက်ပေ။ စိတ်ခံစားမှုတို့ကို ချရေးနေသော ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် များစွာတွေ့နိုင်သည်။ မိမိ၏အဆင်ပြေ အောင်မြင်နေမှုများ ရေးတင်ပါက ဆဲစာ အပုတ်ချစာတို့သာရမည်။ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျ၍ အဆင်မပြေကြောင်း အကြံဉာဏ်ပေးကြပါဟုရေးတင်ပါမှ မေတ္တာဂရုဏာ ဆရာကြီးလုပ်စာများ ရပေလိမ့်။ညှဉ်မှကြိုက်သည့်သူများပါ။

ကိုယ်မပြည့်သေးပဲ သူများဖြည့်ပေးချင်သည့် ပရဟိတသမားများလှသည်။

"အပေါ်တက်ကန်သူများ"

ပညာ၊သဘာနှင့်ဝါ တန်းညီချင်းမရှိသူက တဖက်သားအား ဘုမသိဘမသိဘလိုင်းဝင်ဆဲဝေဖန်နေသည်မျိုးလည်း ရှိပါသေးသည်။ ထိုသူမျိုးမှာ"အပေါ်တက်ကန်"၍သူ့အားလူအများ ဂရုစိုက်မှုရပါစေရန်ပြုခြင်းသာ။

ကိုယ့်ကိုရန်လိုရုံမုန်း ရန်လုပ် တက်ကန်လာသူကို မည်သူကမှ မေတ္တာနှင့်မတုံ့ပြန်ပေ။ ပုထုဇဉ်မှကျော်လွန်ပြီးသူတို့ ဥပေက္ခာတရားထားနိုင်မည်ဖြစ်ငြား အများစုမှာပုထုဇဉ်ဆန်စွာ တန်ပြန်အမုန်းတရားဖြင့်သာတုံ့ပြန်ပါသည်။ သို့နှင့် ရန်လိုရုံမုန်းကမ္ဘာကြီးဖြစ်ရန်သာရှိသည်။ "An eye for an eye only ends up making the whole world blind." ဟူသော မဟတ္တမဂန္ဒီစကား သတိရစရာ။

ပါတီစွဲဖြင့် ချကြသည်လည်းရှိသည်။ နှင်ကလစ်ဘရယ်၊ ငါကကွန်ဆာဗေးတစ်ဟူ၍ တိုက်ခိုက်ရေးသားနေသည်ကို မြင်ကြရမည်။ မူလအမေရိကန်ဒီမိုကရက် ရီပါဗလစ်ကန် ပါတီဝင်များထက်ပင် မြန်မာ-အမေရိကန်အင်မီးဂရမ့်များက သာလွန်စွမ်းနေသည်။ အထူးသဖြင့်သမ္မတထရမ့်၏လက်ထက်တွင် အီဗန်ဂျလီကယ်တို့ အားကိုယူလို၍ တောင်ပိုင်း ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများသို့ ရန်ပုံငွေသန်းပေါင်းများစွာလွှတ်ချခြင်းမှ စလာသည်ကိုသတိထားမိသည်။ ခရစ်ယန်ကိုးကွယ်သူ အမေရိကားရောက် မြန်မာတိုင်းရင်းသားများသည်လည်း များစွာပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့ကြ၏။ ထိုမှ ဆိုရှယ်မီဒီယာတို့ကို သုံးလျှက် အပြန်အလှန်တိုက်ခိုက်မှုများ ပရိပဂမ်ဒါ/စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်မှုများ ရှိလာသည်။

သမ္မတထရမ့် အာဏာလက်လွတ်ရသောအခါဝယ် တဆင့်တက်ကာ နိုင်ငံတူမြန်မာနိုင်ငံမှ အတူတူလာခဲ့ကြ အခြေချခဲ့ကြရာတူချင်း ပါတီစွဲတို့ဖြင့် တိုက်ခိုက်မှုပြင်းထန်လာသည်။ သို့ဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံနေများပင် အမေရိကနိုင်ငံရေးတွင်ပါဝင်ပတ်သက်သယောင်ပြုကာ ဝင်ရောက်ဆွေးနွေး ဘေးတီးခြင်းတို့ပြုလာကြသည်ကို သတိထားမိပါသည်။

ဤသည်မှာ လူတဦးချင်းစီ၏လွတ်လပ်ခွင့်သာဖြစ်ပါသည်။ ပြောကြရေးကြပါလေ။ အစွန်းရောက်သွား၍ ရန်လိုမုန်းတီးခြင်းပြု၍တော့ မရပါ။ ရန်လိုရုံမုန်းမှုများသည် ဤမြေတွင်ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပါ၏။ ခွဲခြားနှိမ်ချပြောဆိုမှုဖြင့် အလုပ်ပြုတ်ထောင်ကျနိုင်ပါ၏။

လွတ်လပ်စွာ ပြောဆို ရေးသားခြင်း၏ပါးလွှာသောဟိုမှာဖက်အခြမ်းရန်လိုရုံမုန်းမှုအထိ အမေရိကပြည်နယ် ဖက်ဒရယ်ဥပဒေတို့ကခွင့်မပြုပေ။ မြန်မာတို့အတွက် ဖေ့ဘုတ်ကပင် အထူးအဖွဲ့ဖွဲ့ပြီး တားဆီးပေးနေရသည်။ အကျိုးအမြတ်ဖြင့် ရပ်တည်ရသော အရင်းရှင် ကုမ္ပဏီတခုအတွက် မြန်မာလူမျိုးတို့မှ ရသောကြော်ငြာခနှင့် ရန်လိုမုန်းတီးမှုတို့ကို ဖယ်ချဖြတ်တောက်ရန် ဌားထားရသော ဝန်ထမ်းနှင့်အထွေထွေအသုံးစရိုဝ်ဘက်မျှနိုင်ခြင်းပင်မရှိပေ။ မြန်မာ့ရန်လိုရုံမုန်းကိစ္စအား စီအီးအိုဇက်ကာဘတ်ကိုယ်တိုင် ယူအက်စ်ကွန်ဂရက်တွင်ကြားနာခံရမှုအကြောင်းပြု အရှုံးခံလုပ်ပေးနေရခြင်းသာ။

မြန်မာတို့၏ရန်လိုရုံမုန်းမှုအတိုင်းအဆသည် ကမ္ဘာအခြားလူမျိုးနိုင်ငံသားများထက် ပိုလွန်နေသည်ဟု ကိုယ့်ပေါင်ကိုယ်နာနာထောင်းရင်း ဆိုပါမည်။

"နောင်တချီ လာနှိုင်ချည်သေး"

ချိုင်းနားနှင့်အနောက်နိုင်ငံတို့ စစ်ရေးပြင်ဆင်မှုများ ရှိနေသဖြင့် ဆယ်စုနှစ်အတွင်း စစ်ကြီးဖြစ်လာမည်ဟူသောမှန်းဆချက်များစွာရှိပါသည်။

မြန်မာတို့သည် မူလသဘာဝအရ ဝံသာနုရက္ခိတ အမျိုးသားရေးကိုလက်ခံဘာသာရေးအစွန်းနင်းကြသူများ၏။ တိုင်းပြည်၏တပ်မတော်သည် ရုရှားဆီမှာစစ်လက်နက်နှင့် စစ်ပညာသွားသင်ကာကြီးစွာသောဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ရိုဟင်ဂျာအကြောင်းပြု မွတ်စလင်တို့နှင့် ရှင်းမရပြဿနာရှိသည်။ အိမ်နီးချင်းချိုင်းနားနှင့် လူမျိုးရေးမုန်းတီးမှု များစွာရှိပြီးဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတွင်မဖြစ်မိ ပုံစံဆင်ပဋိပက္ခတို့ ကြုံဖြစ်နေနှင့်သည့် ထူးခြားသည် တိုင်းပြည်ပါ။ အကယ်၍သာ အမေရိကားနှင့်အနောက်နိုင်ငံအုပ်စုက ချိုင်းနားနှင့် စစ်ပြင်ဆင်ခဲ့လျှင် အခြားတပါးသော အမုန်းတရားစစ်မျက်နှာတခုထပ်ပွင့်ပေလိမ့်။ အမေရိကားတွင် အသားဝါအေးရှန်းဟူသမျှ ချိုင်းနီးစပ်ထင်ကြသူများရကား အေးရှန်းနှင့်ပတ်သက်သော ရန်လိုမုန်းတီးမှုများ အမေရိကမြေတွင် ပွားလာလျှင် မြန်မာတို့ ပြေးမလွတ် ပါတ်သက်ရပေလိမ့်။

မြန်မာတို့လည်း လာဆဲလာလတ္တံ့သည်တို့အတွက် တတ်နိုင်သလောက်ပြင်ဆင်ထားရင်း ရန်လိုရုံမုန်းမှုများ လျှော့ကြဖို့ တိုက်တွန်းပါသည်။

https://myanmargazette.net/241855/

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...."
အိမ်အရောင်းအဝယ်ပြုမည်မြန်မာများကို
KOWILL နှင့်ကိုကိုဦးမိုးတို့က
အကောင်းဆုံးကူညီဖေးရန်အသင့်ရှိပါသည်။
KOKO NYEIN
Broker
DRE # 01504276
Tel: (818) 383-2986 (DIRECT)
FAX: (661) 360-9514
Email: kowillrealty@gmail.com
NMLS ID 360088
အိမ်မြေဈေးတွေ.. တက်လာကြပြီ...
သင့်ကိုယ်ပိုင်အိမ်မြေကိုရောင်းလိုပါရင် ရက်၃၀အတွင်းရောင်းထွက်သွားအောင်ဝန်ဆောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
မရောင်းလိုသေးရင်လည်း ရှိနေတဲ့အိမ်တန်ဖိုးကနေ ငွေအပိုထွက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
အဲဒီငွေပိုငွေလျှံလေးနဲ့
အကြွေးတွေဆပ်မလား၊
ကားဖိုးကြွေးကျန်အပြီးရွေ့မလား၊
သားသမီးကျောင်းစရိတ်ရှင်းပေးမလား၊
ကျနော်ကိုကိုဦးမိုးကိုမေးပါ။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

မေတ္တာဖောင်ဒေးရှင်း၏ Immigration ဆိုင်ရာကူညီမှု
၂၀၀၇မှစခဲ့သည်မေတ္တာအဖွဲ့သည်အမေရိကားမှာ(၁၆)နှစ်ခရီးတိုင်ခဲ့ပြီ။
သင့်ရဲ့အမေရိကန်နိုင်ငံသားအမြန်ရရှိရေးကိုအပြည့်အဝကူညီနိုင်ဖို့
အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့အောင်မြင်မှုအရဆုံး၀ါရင့် Law firm ကြီးနှစ်ခုနဲ့
တွဲဖက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။
အခြိန်မရွေးခေါ်ယူပါ။
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။

ကျွန်တော် ဆရာဝန်လောင်း

မောင်စွမ်းရည်

တကယ်ပဲ ကျွန်တော်ဟာ ဆရာဝန်လောင်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသား စာပေဆုရ စာရေးဆရာ ဆရာဝန် မောင်မောင်ညို။ အမေရိကားမှာ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ကြီး လုပ်သွားတဲ့ ဒေါက်တာ အောင်ခင်။ စစ်ကိုင်းက နာမည်ကြီး ဆရာဝန် (အစောကြီး ကွယ်လွန်သူ) ဒေါက်တာ မောင်ကောင်း၊ အစရှိတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးများဟာ ကျွန်တော်နဲ့ ကျောင်းနေဖက်တွေပေါ့။ ရာဇဝင်နဲ့ သမိုင်းနဲ့ ချီပြီး ပြောကြစို့။

မြန်မာပြည် လွတ်လပ်ရေး ရစ ကာလမှာ ဆရာဝန် ရှားပါးတဲ့ ကပ် ဆိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝန်ကြီးချုပ် ဦးနု က ပညာရှင်များနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဆရာဝန်တွေ များများနဲ့မြန်မြန် မွေးထုတ်ရေး စီမံကိန်းတရပ်ကို ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီစီမံကိန်းကတော့ "အကြိုဆေးသင်တန်း"လို့ မြန်မာလို အလွယ်ခေါ်တဲ့ pre-medical class or Preparatory Medical Class များ ဖွင့်လှစ်ရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ မော်လမြိုင်နဲ့ စစ်တွေမြို့တို့မှာ တပြိုင်တည်း ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးကျောင်းသား ရွေးချယ်နည်းကတော့ သတ္တမတန်း အစိုးရစစ် စားမေးပွဲမှာ သိပ္ပံနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာ အမှတ်ကောင်းသူများကို ရွေးချယ်ပါတယ်။ နှစ်စဉ် အစိုးရစစ် စာမေးပွဲ ထုံးစံအတိုင်း အမှတ်ကောင်းလို့ စကောလားရှစ် ရသူများအားလုံးကို ရွေးချယ်တဲ့အပြင် အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ သိပ္ပံဘာသာ အမှတ်ကောင်းသူများကိုပါ ထပ်လောင်းရွေးခြယ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မြင်းခြံက ၄ - ၅ ယောက် ပါရှိပါတယ်။ ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို့က မုံရွာကပါ။ သူက စကောလားရှစ်ရော၊ စတိုင်ပင်ပါ ရရှိသူပါ။ ကျွန်တော်က စတိုင်ပင်ပဲ ရသူပါ။ မန္တလေးတိုင်းအတွက် သင်တန်းနေရာကို မန္တလေးမြို့၊ အမှတ်(၁) အစိုးရ အထက်တန်းကျောင်းကို ရွေးချယ်ပါတယ်။ တွဲဖက်ပြီး ပထမနှစ်အတွက် စာသင်ခန်း တခန်း၊ ဒုတိယနှစ်အတွက် စာသင်ခန်း တခန်း၊ အခန်းနှစ်ခန်းထားပြီး ကျောင်းသိပ္ပံခန်းကိုတော့ သာမန်အထက်တန်းကျောင်းတွေထက် ပစ္စည်းစုံအောင် ကြည့်ထည့်ပေးထားပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်း၊ ဥပစာ သိပ္ပံတန်းများ အဆင့်မျိုးပါ။ အထူးသိပ္ပံဆရာများလဲ ခန့်ထားပေးပါတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးကတော့ အထက(၁)က ကျောင်းအုပ်ကြီး ဒေါ်ကျင်မြိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (စာရေးဆရာ မောင်သာရရဲ့ အဒေါ် ဖြစ်ပါတယ်။)

အကြို ဆေးသင်တန်း အခန်းနှစ်ခန်းမှာ တခန်းလျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ၄၀ လောက် ရှိပါတယ်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် သီးခြား ဘော်ဒါဆောင်လဲ ထားပေးပါတယ်။ အထက(၁)နဲ့ ဘော်ဒါဆောင်များမှာ မန္တလေး နန်းမြို့ရိုးအနောက်ဘက်ကျုံးလမ်းနဲ့ သူဌေးတန်းလမ်းမပေါ်မှာ တည်ရှိပါတယ်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် ယူနီဖောင်း ဝတ်ရုံ သီးခြားရှိပါတယ်။ အင်္ကျီက အဖြူလက်တို ဟာဝေယန်ရှပ်အင်္ကျီ ဖြစ်ပြီး ဘောင်းဘီက ကာကီဘောင်းဘီရှည် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းသူများကတော့ အထက(၁) ကျောင်းသူများလိုပဲ ဝတ်ဆင်ရတယ် ထင်ပါတယ်။

ကျောင်းသားအဆောင်မှာ အတန်းကြီးက ကိုလှထွန်း(ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို)၊ ဒေါက်တာမောင်ကောင်းနဲ့ ဝင်းဖေ(မောင်စွမ်းရည်)တို့က စာပေဝါသနာပါသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုလှထွန်းလဲ ကျွန်တော့်လိုပဲ ဆရာဝန် မဖြစ်ဘဲ သူက ဘူမိဗေဒ ဘာသာ ပြောင်းသွားဟန် ရှိပါတယ်။ နောင်အခါ ပွင့်လန်း(သတ္တုတွင်း)ကလောင်အမည်နဲ့ စာရေးနေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အမှတ်(၁) အထက ကျောင်းမဂ္ဂဇင်းမှာ သွေးနီ(မြင်းခြံ) ကလောင်အမည်ခံပြီး ကဗျာတွေ ရေးနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်ဝါသနာပါသူတွေ များလို့ ကျွန်တော်နဲ့ မောင်မောင်ညိုတို့ ဦးဆောင်ပြီး ထင်းရှူးသေတ္တာ စာကြည့်တိုက်ကလေး တည်ထောင်ခဲ့ကြပါသေးတယ်။ မှတ်မှတ်ရရ ပြောရရင် ခင်နှင်းယုရဲ့ ဝတ္ထုတွေကို အထူး စိတ်ဝင်တစား ဖတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်က ပန်းချီလဲ ဝါသနာပါပေမဲ့ ကျောင်းစာတွေ များလွန်းလို့ စာပေရော ပန်းချီပါ နှစ်မျိုး မလိုက်စားနိုင်ပါ။ ပန်းချီခန်းမှာတော့ နောင်အခါ ပေါ်ဦးသက် ဖြစ်လာမဲ့ ကိုပေါ်ဦးက ပန်းချီဝါသနာရှင် ကျောင်းသားများကို ဦးဆောင်နေပါတယ်။

ပန် တျာ ကျောင်း အုပ်ကြီး အ လောင်း လျာ ကို ဝင်း ဖေ က တော့ တက္ကသိုလ် ရောက်နေပေမဲ့ ကျောင်းကို မကြာခဏ လာလည်ပါတယ်။ လူချင်းရင်းနှီးခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသားနေ့ ပန်းချီပြိုင်ပွဲနဲ့ စာပေပြိုင်ပွဲ ရှိပေမဲ့ စာပေပြိုင်ပွဲကိုပဲ ဝင်ပါတယ်။ အမျိုးသားကျောင်းက ဦးဆောင်ပြီး စာပေပြိုင်ပွဲ ကျင်းပလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် ဝင်ပြိုင်ဖူးပေမဲ့ ဆုမရခဲ့ဖူးပါ။

မန္တလေးက မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ဒုတိယမြို့တော်လဲဖြစ်၊ ရှေးမြန်မာမင်းများရဲ့ မြို့တော်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်းတိုက်ရယ်လို့ မယ်မယ်ရရ မရှိခဲ့ပါ။ လူထုနဲ့ ဗဟိုရိုစည်နဲ့၊ မန္တလေးတောင်ခြေက မြတ်ရတနာ မဂ္ဂဇင်းပဲ ရှိပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်းဆိုပေမဲ့ ဂျာနယ်ပုံစံပါပဲ။ သံဃာတော်များ ဦးစီးဟန် ရှိပါတယ်။ စာပေဩဇာ သိပ်မကြီးခဲ့ပါ။ လူထုသတင်းစာတိုက်က ဂျာနယ်ထုတ်စဉ်က ဆရာကြီး ရွှေဥဒေါင်း၊ လူထုဦးလှ၊ လူထုဒေါ်အမာတို့ ဦးစီးတာ ဆိုတော့ အရှိန်အဝါကြီးခဲ့ပေမဲ့ တာရှည် မရပ်တည်ခဲ့ပါ။ ဆိုင်းတန်းဘက်မှာ မန်းခေတ် ဆိုပြီး သတင်းစာတစောင် ထွက်လိုက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ မောင်သာနိုးတို့လဲ ဝင်ပြီး အယ်ဒီတာ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တာရှည် မခံခဲ့ပါ။

ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းသားဘဝတုန်းက မန္တလေးမှာ ဒုတိယမြို့တော်ကြီး ဖြစ်လာပေမဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ်ရယ်လို့ မရှိခဲ့ပါ။ မန်းတက္ကသိုလ်ကလဲ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ရဲ့ လက်အောက်ခံ ကောလိပ်ကျောင်းအဆင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တက္ကသိုလ်ရောက်ပြီး ကျောင်းသားသမဂ္ဂ အမှုဆောင်အဖွဲ့မှာ မုံရွာတင်ရွေ၊ မောင်သာနိုး၊ မောင်မိုးသူတို့နဲ့အတူ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတဲ့ ကာလ ၁၉၅၈ ကျမှ သီးခြားတက္ကသိုလ် အကြိုပွဲတော်ဆိုတာ လုပ်ခဲ့ကြရပါတယ်။ "သီးခြားတက္ကသိုလ် ဆီးတားချက် မလို။ ကိုယ်တို့ သူတို့ အများပိုင်၊ သီးခြားတက္ကသိုလ် ၊ မန်း မန်းတက္ကသိုလ်၊ လှမ်း - လှမ်း ရွက်စို့" စသဖြင့် သီချင်းတွေ ဆိုခဲ့ကြရဖူးပါတယ်။

> "သီးခြားတက္ကသိုလ် ဆီးတားချက် မလို။ ကိုယ်တို့ သူတို့ အများပိုင်၊ သီးခြားတက္ကသိုလ် ၊ မန်း မန်းတက္ကသိုလ်၊ လှမ်း - လှမ်း ရွက်စို့" စသဖြင့် သီချင်းတွေ ဆိုခဲ့ကြရဖူးပါတယ်။

သီးခြား မန်းတက္ကသိုလ်ကြီးမှာ သီးခြား ဆေးတက္ကသိုလ် ဖွင့်ပါတယ်။ ပထမကျောင်းအုပ်ကြီး ဒေါက်တာဘသန်းလို့ မှတ်မိလိုက်ပါတယ်။ ဂီတ ဝါသနာပါလို့ မန္တလေးမှာ မွေ့လျော်သွားခဲ့တဲ့ ဆရာကြီးပါ။ အမေရိကားမှာ ဆရာဝန်လုပ်သွားဖူးတဲ့ ဒေါက်တာ တင်သန်းမြင့် ဆိုတာ ဦးဘသန်းနဲ့ အတူပါလာတဲ့ ရန်ကုန် ဆေးကျောင်းသားပါ။ ဦးဘသန်းရဲ့ နောက်က ပတ္တလားကြီး ထမ်းပြီး လိုက်နေနေသူ တဦးပါပဲ။

အဲဒီ ဆေးကျောင်းကို ကျွန်တော့်နဲ့ ညီအကိုဝမ်းကွဲတော်သူ ကိုဖေစိန်(ဒေါက်တာ ဖေစိန် - မြင်းခြံ) တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ဘွဲ့ရသွားခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးထဲက တယောက်တော့ ဆရာဝန် ဖြစ်သွားလို့ တော်သေးရဲ့ပေါ့။ ဆေးကျောင်းကိုတော့ ဒေါက်တာဖေစိန်ရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်း လေးမောင်(မြင်းခြံ)၊ ကြည်အောင်တို့နဲ့အတူ မကြာခဏ သွားရောက်ပြီး စာပေပိုင်းဖွဲ့ကြပါတယ်။ လေးမောင်(မြင်းခြံ)က ကိုကိုးကျွန်း အကျဉ်းစခန်းကို ရောက်သွားပြီး အစာတော်ခံ တိုက်ပွဲဝင်ချိန်မှာ သူငယ်ချင်း ဒေါက်တာဖေစိန်က သူ့ကို စောင့်ကြည့်ရတဲ့ ဆရာဝန်အဖြစ်နဲ့ ရောက်သွားခဲ့ပါသတဲ့။ ထူးဆန်းတဲ့ ကံကြမ္မာပေါ့။ ကျွန်တော်က ဆရာဝန်ဘက်ကို မူလကတည်းက မလိုက်လိုခဲ့ပါ။ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်ပေမဲ့ ဖားခွဲပြီးနောက် လူသေခဲ့ရမှာ ဆိုတာကြီးကို တွေးပြီး ကြောက်လန့်နေခဲ့တာပါ။ အကြိုဆေး သင်တန်း ၂ နှစ်တာမှာ စာမေးပွဲ နှစ်ခါ ဖြေရပါတယ်။ နှစ်ခါလုံး ကျွန်တော် ဖျားနေလို့ စာမေးပွဲ ကျပြီး ရိုးရိုး ၁၀တန်းကိုပဲ ဝင်ဖြေတော့ နှစ်ချင်းပေါက် အောင်ပြီး တက္ကသိုလ် ရောက်ပါတယ်။ မိဘများက ဆရာဝန် ဖြစ်စေချင်ပေမဲ့ ဘူမိဗေဒ ဘာသာတွဲကိုပဲ ပြောင်းယူခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန် မဖြစ်ခဲ့တော့ပါ။ ဘူမိဗေဒနဲ့ ဥပစာတန်းအောင်ပြီး ဝိဇ္ဇာတန်းမှာကျတော့ မြန်မာစာပေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းကို ဥနေကျောင်းတက်ပြီး ဘွဲ့ယူခဲ့ပါတယ်။ ဒေါက်တာသန်းထွန်း မန်းတက္ကသိုလ်ကို ပြောင်းလာလို့ ဥနေသင်တန်းမှာ ပြန်စပြီး မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းဘာသာ သင်မယ်ဆိုတာနဲ့ ချက်ခြင်း ဥနေသင်တန်းတက်ပြီး ဘွဲ့ယူလိုက်တာပါ။ ဒါနဲ့ ဆရာဝန် မဖြစ်ပဲ ကျောင်းဆရာ ဖြစ်လာပါတယ်။

ကျောင်းဆရာ ဖြစ်တော့လဲ သိပ္ပံဆရာ ရှားလို့တဲ့။ ကျနော့်မှာ အလယ်တန်း အထွေထွေသိပ္ပံဆရာနဲ့ အထက်တန်း ရူပ၊ ဓါတု ဆရာ လုပ်ခဲ့ရပါသေးတယ်။ တပည့်တွေထဲမှာတော့ ဆရာဝန်ဖြစ်သူတွေ ပါမှာပေါ့။ ကျနော်လဲ ဆရာဝန် မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတာ သေချာတော့ ဆရာဝန် သမက် ဖမ်းချင်သူများလဲ မရှိတော့ပါ။ အဟောင်းအထာနဲ့ ကျောင်းဆရာကို လှည့်တောင် မကြည့်ကြတော့ပါ။

မောင်စွမ်းရည်
၂၀၂၃၊ ဩဂုတ် ၂၀

ဒေါ်ကျင်အိမ်း

အသက်(၈၈)နှစ်



ဒေါက်တာအောင်မျိုးသန့်နဲ့ မဝေဝေလွင်တို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်မိခင် ဒေါ်ကျင်အိမ်း၊ အသက် (၈၈)နှစ်သည် ၂၀၂၃ခု၊ စက်တင်ဘာ ၂၅ရက်တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားခဲ့ပြီး ကွယ်လွန်သူအား ရည်စူး၍ တစ်လပြည့်ကုသိုလ်ကို အောက်တိုဘာ ၂၂၊ ၂၀၂၃တွင် California ပြည်နယ်၊ Chino ရှိ ဓမ္မဒူတဝိဟာရ ကျောင်းတိုက်တွင် ဘုရားအမှူးရှိသောသံဃာတော်များ အား နေ့ဆွမ်းနှင့် လှူဖွယ်ဝတ္ထုအစုစုတို့ကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ကုသိုလ်အစုစုကို ကွယ်လွန်သူ မိခင်ကြီးဒေါ်ကျင်အိမ်းသည် မြင့်မြတ်ရာ ဘုံဘဝမှသာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ဝမ်းရည်းကြေကွဲခြင်း
ဒေါ်ကျင်အိမ်း

ချစ်ခင်ရပါသော ဒေါက်တာအောင်မျိုးသန့်နဲ့ မဝေဝေလွင်တို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်မိခင် ဒေါ်ကျင်အိမ်း၊ အသက် (၈၈)နှစ်သည် ၂၀၂၃ခု၊ စက်တင်ဘာ ၂၅ရက်တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားခဲ့ပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသား စုနှင့်ထပ်တူ ဝမ်းနည်းရပါသည်။

CA မှ မိတ်ဆွေ၊သူငယ်ချင်းများ။
သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များ

ကျေးဇူးရှင်မိဘနှစ်ပါးသို့
ရည်စူးအလှူ

California ပြည်နယ်၊ San Jose နေဦးမျိုးကျော်မြင့်+ ဒေါ်ဥမ္မာဝင်း၊ သမီးဖြူစင်မျိုးကျော်မြင့်၊ ဥမ္မာမျိုးကျော်မြင့်၊ သီရိမျိုး ကျော်မြင့် မိသား စု တို့က ကျေးဇူးရှင်ဖခင်ကြီး ဦးဝင်းကြိုင် ကွယ်လွန်ခြင်း၅နှစ်ပြည့်နှင့်၊ ကျေးဇူးရှင်မိခင်ကြီးဒေါ်ကြူကြူကွယ်လွန်ခြင်း၃နှစ်ပြည့်ကို ရည်စူးပြီး ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၉တွင်ငါးကျမ်းပြန်ကျောင်းသို့ ရည်စူးဆွမ်းအလှူနှင့် California ပြည်နယ်၊ Oakland ရှိ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရ ကျောင်းသို့ $300 လှူဒါန်းခဲ့ပြီး ကုသိုလ်အမျှကို ကျေးဇူးရှင်မိဘနှစ်ပါးနှင့် အတူဥဘုံသတ္တဝါများ ဝမ်း မြောက်စွာသာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

တေးသံရှင်
ကိုမောင်မောင်သန့်
အသက်(၅၅)နှစ်

မြန်မာဂီတလောကတွင် အောင်မြင်ထင်ရှားခဲ့သော ခရီးသွားငါးယောက်နှင့် Everglades Harmony အဖွဲ့ဝင်တဦးဖြစ်သော ကိုမောင်မောင်သန့်၊ အသက်(၅၅)နှစ်သည် အောက်တိုဘာ၁၇၊ ၂၀၂၃တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ အထွေထွေရောဂါကုဆေးရုံသစ်၌ ခရစ်တော်၌အိပ်ပျော်သွားခဲ့ပြီး အောက်တိုဘာ၁၇၊ ၂၀၂၃၊ နံနပ်၁၀နာရီတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ထိန်ပင်ခရစ်ယာန်ဂိုဏ်းပေါင်းစုံ သုသာန် ၌ ဂူသွင်းသင်္ဂြိုဟ်ပြီးစီးခဲ့သည်။

သာရေးနာရေးများ
လခဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဏန်းတွင်
အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်
626 506 9608

ဂွတ်ဂွတ်

သစ္စာသီး သုတ်မယ်၊ အချဉ်တည်မယ်

သစ္စာသီးသုပ်

လိုအပ်သည့်များ
ပုဇွန်အရွယ်လတ် - ၅ကောင် (ပိုထည့်နှိုင်ပါတယ်)
ငရုတ်သီးစိမ်း -၅ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ -၅ တက်
စိမ်းစားငပိ - ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဝက်ခန့် ကင်ထားပါ။
သံပုရာရည် -ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း
ငါးငံပြာရည်- ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း
သကြား -လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
သုပ်စားသည့် သစ္စာသီး အကြီး -၂လုံး
ကြက်သွန်နီ -လုံးကြီး တဝက် (ပါးပါးလှီး)
မုန်လာဥနီ -အရောင်လှရန် သင့်ရုံ
လိုးထားသော- နံနံပင်
ကြွက်နားရွက်မှို -(ပွအောင် ရေစိမ်ကာ ရေဆူဆူထဲ ၃ မိနစ်ခန့်ပြုတ်၍ ရေအေးဖြင့်ဆေးပြီးမှ ပါးပါးလှီးပါ။)

သုပ်နှည်း
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ပုဇွန်တို့ကို airfryer နှင့် မီးကင်ပါ (သို့) မိမိအဆင်ပြေရာနည်းဖြင့် ကင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကင်ပြီးနောက်
အခွံပါသော ပုဇွန်ကိုသုံးပါက အခွံခွါပြီးနောက် ဓားပြား ဖြင့် ဖွဖွထုထားပါ။

ငရုတ်သီးစိမ်း၊ အခွံခွါထားသော ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် စိမ်းစားငပိကို ရောထောင်းကာ သံပုရာရည်၊ ငါးငံပြာရည်၊ သကြားတို့ထည့်၍ ဖျော်ထားပါ။ (အပေါ့၊ အငံ၊ အချဉ်၊ အစပ် မိမိနှစ်သက်သလို ချိန်ဆထည့်ပါ။) ငရုပ်ဆုံမရှိပါက နှင့်အကြမ်းကြိတ်ထားပါ။

သစ္စာသီးကို ခြစ်ပါက အရည်အထွက်များပြီး၊ လှီးပါက အရည်ထွက်အရမ်းနည်းသောကြောင့် အရည်များလွန်းခြင်း၊ နည်းလွန်းခြင်းမဖြစ်စေရန် အခွံခွါပြီးနောက် တစ်လုံးကို အစေ့မဖယ်ပဲ ခြစ်၍၊ ကျန်တစ်လုံးကို အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးရှည်ရှည် လှီးထားပါ။

အားလုံး ဇလုံထဲထည့်ကာ ခပ်ဖွဖွနယ်သုပ်ပြီးနောက် ချဉ်စပ်ကြွပ်မွှေးစားကောင်းလှသော အရောင်စုံ သစ္စာသီးသုပ်လေး အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ငပိသည်အရောင်မဲစေ၍ အရောင်လှလိုပါက ငပိအစား ငံပြာရည်သုံးနိုင်ပါသည်။

သစ္စာသီးအချဉ်တည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ
သစ္စာသီး - အနေတော် ၁လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း - စားနိုင်သလောက်
နှမ်းလှော် - ထမင်းစားဇွန်း ၁ဇွန်းမောက်မောက်
ဆား - ထမင်းစားဇွန်း ၁ဇွန်း
အချိုမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဝက်
နှမ်းဆီ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ပုံတစ်ပုံ
သံပုရာသီး - ၁လုံး

ပြင်ဆင်ပုံ
သစ္စာသီးကို အလုံးလိုက် ရေဆေးကာ ထက်ဝက်ခြမ်းပြီး အတွင်းသား အစေ့များ ဖယ်ပေးကာ ဇွန်းနှင့်ခြစ်ပေးပါ
ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပေးပါ သံပုရာသီးကို ရေဆေးပြီး ထက်ဝက်ခြမ်းပေးကာ အရည်ညှစ်ထားပါ
ခြစ်ထားသော သစ္စာသီး ထဲကို ငရုတ်သီးစိမ်း ဆားနှင့်သံပုရာရည်ထည့်ပြီး ခပ်ဖွဖွနယ်ပေးပါ။နယ်ထားသော သစ္စာသီးကို အဝတ်ပါး သန့်သန့်နဲ့ ထုပ်ပေးကာ အရည်များ ထွက်သွားအောင် အပေါ်မှ အလေးနှင့် ဖိပေးထားပါအနည်းဆုံး ၃နာရီလောက် ဖိထားပေးပြီးပါက ထွက်လာသော အရည်များကို သွန်ပလိုက်ပါ
ပြီးတာနဲ့ ဇလုံတလုံးထဲမှာထည့်ပြီး ဆားနှင့်နယ်ကာ ၃နာရီလောက် ထားပေးပါ
နှမ်းကို မီးအေးအေးနှင့် ရွှေဝါရောင်သန်းလာတဲ့အထိ လှော်ပေးထားပါ
အားလုံးအဆင်သင့် ဖြစ်တာနဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်း အားလုံးကို ဇလုံထဲထည့်ပြီး ခပ်ဖွဖွနယ်ပေးပါ
အရသာ နယ်ပြီးတာနဲ့ အရသာမြည်းပြီး လိုအပ်သလို ပြင်ပေးကာ စားသုံးရန် ပန်းကန်တခုထဲ ပြောင်းထည့်၍ ပြင်ပေးကာ သစ္စာသီး အချဉ်သုပ် မွှေးမွှေးလေးကို နှစ်သက်သလို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

Burmese Christian Chruch Covina

သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Htwe Din Nyunt

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် အင်တာဗျူးကဏ္ဍမှာ "လူသားချင်းကိုယ်ချင်းစာနာရေးလှူဒါန်းခြင်း" ခေါင်းစဉ်အတိုင်း လူကိုယ်တိုင် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်က စစ်ဘေးရှောင်တွေဆီ အကြိမ်ကြိမ်လူကိုယ်တိုင်သွားရောက်လှူဒါန်းခဲ့တဲ့ Burmese Christian Chruch Covina က သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Htwe Din Nyunt ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို စာဖတ်ပရိသတ်တွေအတွက်မျှဝေလိုက်ပါတယ်။



၁။ ဆရာ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်နဲ့ မြန်မာဘက်ခြမ်းက ခစ်ဘေးရှောင်တွေဆီကို လူကိုယ်တိုင်သွားပြီး လိုအပ်တဲ့ဝန္ဍည်းတွေပို့ပေးခဲ့တာ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ခက်တင်ဘာမှာက ဘယ်နှစ်ကြိမ်မြောက်လဲ။

အခု စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာ ကျနော်၅ကြိမ်မြောက်သွားခဲ့တာပါ။ အာဏာသိမ်းပြီး ၂၀၂၂ခုနှစ်မှာ ၃ခေါက်နဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာ ၂ခေါက်သွားခဲ့ပါတယ်။

၂။ ဆရာသွားခဲ့တဲ့နေရာတွေက ခစ်ဘေးရှောင်တွေဆီကိုလား၊ ပြောင်းခိုသူ(Refugee) ခစန်းတွေကိုလား၊ ဘယ်နှစ်ခေါက်လောက်ရှိပြီလဲ။

ကျနော်သွားပြီး လိုအပ်တဲ့ လူသားချင်းစာနာမှုပစ္စည်းတွေ ပေးခဲ့တဲ့သူတွေက တကယ့်ကို နေစရာ၊ စားစရာ၊ အိမ်စရာမရှိတဲ့ စစ်ဘေးရှောင်တွေဆီကိုပါ။ မဲဆောက်ကနေ ကား၂နာရီခန်းပါးမောင်းရတဲ့ သောင်းရင်းမြစ်ကမ်းဘေးမှာ တကယ့်နေစရာမရှိဘဲ စစ်ပြေးလာသူတွေ အစုလိုက်အုပ်လိုက်ရှိနေပါတယ်။ ကျနော် သောင်းရင်းမြစ်ရဲ့ ထိုင်းဘက်ခြမ်းမှာရော၊ မြန်မာဘက်ခြမ်းမှာရော လူအစုလိုက်အုပ်လိုက်က စစ်ဘေး ရှောင်ပြီး လာနေကြပါတယ်။ လူအယောက်၅၀၊ ၁၀၀ လောက်ရှိကြပါတယ်။

၃။ ပြောင်းခိုသူ(Refugee)ဝခန်းတွင်းနေနေတဲ့ ပြောင်းခိုသူ(Refugee)တွေနဲ့ ခစ်ဘေးရှောင်တွေ ဘာကွာခြားလဲ။

ပြောင်းခိုသူ(Refugee)စခန်းက ထိုင်းဘက်မှာရှိပြီး အဲ့ဒီဝန်းထဲမှာ နေစရာအိမ်ရဖို့ ၂၀၀ဖခုနှစ်က ဘတ်ငွေ ၃၀၀၀၊ ၅၀၀၀ လောက်ပေးရတယ်။ အခုတော့ ဘတ်ငွေတစ်သိန်းပေးရပါတယ်။ အဲ့သလို ပြောင်းခိုသူ(Refugee)စခန်းထဲရောက်သွား တဲ့အခါမှာ သန်းခေါင်စာရင်းလို စာရင်းဝင်သွားတယ်။ ပြီးတော့ UN က ဓာတ်ပုံတွေဘာတွေလာရိုက်ကြတယ်။ ပြီးရင် တတိယနိုင်ငံကိုသွားဖို့ စောင့်ရပါတယ်။

စစ်ဘေးရှောင်တွေက မြန်မာပြည်နေရာအသီးသီးက အထူးသဖြင့် ကျေးရွာတွေက ဗမာစစ်တပ်ကထိုးစစ် ဆင်တဲ့အခါ ထွက်ပြေးကြရတဲ့သူတွေပါ။ သူတို့မှာ ပတ်စပို့တွေ မရှိကြတဲ့သူတွေများပါတယ်။ ရွာတွေကနေ ပြေးရင်း တနေရာမှာစတည်းချ။ ဗမာစစ်တပ်က ထပ်လာတိုက်ရင်ထပ်ပြေးနဲ့ နေစရာ၊ စားစရာမရှိ ပြေးလွှားနေရသူတွေပါ။ သူတို့မှာ ထိုင်းဘက်ကိုသွားဖို့ လမ်းကြောင်း၊ အဆက်သွယ်မရှိသလို ငွေရေး ကြေးရေးလဲ ချို့တဲ့ကြပါတယ်။ စစ်ဘေးရှောင်တွေဟာ ဗမာစစ်တပ်က လက်နက်နဲ့လာတိုက်တာကိုလဲ ကြောက်ရ။ နယ်စပ်က ထိုင်းရဲတွေ၊ ထိုင်းစစ်တပ်က လာဖမ်းမှာလဲကြောက်ရနဲ့ ပြောင်းခင်းထဲမှာ ပုန်းရှောင်နေသူတွေ၊ ခြုံတွေခိုပြီးနေကြရသူတွေ ရှိပါတယ်။

၄။ ဒီလို ခစ်ဘေးရှောင်တွေဆီ ကိုယ်တိုင်သွားလှူဖို့ ဘယ်လို ဖာကြေင်းတွေရှိခဲ့လဲ။

၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းတော့ TV သတင်းတွေမှာသိရတယ်။ ၂၀၂၁ နိုဝင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာလတွေမှာ စားစရာ၊ ခိုလှုံစရာမရှိဘဲ ပြေးလွှားနေရတဲ့ ကိုယ်ဝန်သည်တွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ ကလေးတွေကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ ကျနော်အရမ်းစိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ ကိုယ်တိုင်သွားချင်စိတ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါနဲ့ အသင်းတော် ကို တင်ပြတဲ့အခါမှာ သဘောတူတာနဲ့ ကျနော်ကိုယ်တိုင် စစ်ဘေးရှောင်တွေကိုသွားတွေ့ပြီး လှူနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၅။ စစ်ဘေးရှောင်တွေဆီသွားခဲ့တဲ့ရခေါက်တဲ့မှာ ဓိတ်ဒာတိုပိတ်ရဆုံး စစ်ဘေးရှောင်တွေဒာဖြေဒာနေတွေကို ဖြေပြေပေးလို့ရလား။

ကျနော် ဇန်နဝါရီ၂၀၂၂က ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်သွားပြီး ပစ္စည်းတွေလှူတဲ့အခါမှာ သောင်းရင်းမြစ်ကမ်း မြေကြီးပေါ်မှာ အိပ်နေတဲ့ အဘွားတစ်ယောက်နဲ့ သူ့မြေးကိုတွေ့ခဲ့တယ်။ သူတို့မှာအကာအမိုးမရှိဘူး။ ခေါင်းအုံးလဲမရှိဘူး။ သောက်ရေလဲ မရှိဘူး။ မိုးရာသီမှာရောဘယ်လိုနေကြလဲမေးတော့ ဒီလိုပဲ မြေကြီးပေါ်မှာ အမိုးမရှိဘဲ အိပ်ကြရတာလို့ ပြောတယ်။ ကျနော်လဲ အဘွားကို ဘုရားသခင်ဆီမှာလဲ ဆုတောင်းပေးမယ်။ ကိုယ်တိုင်လဲ ကူနိုင်အောင်ကူမယ်ဆို ပြောခဲ့ပြီး မတ်၂၉မှာထွက်သွားပြီး ဧပြီ၁၆မှာ တခါ US ကနေ အဲ့ဒီနေရာကို နောက်တခေါက် ထပ်သွားတယ်။ မိုးမကျခင်မှာ သူတို့အတွက် အမိုးအကာ ရဖို့ ဘန်ကောက်ကနေ ရွက်ဖျင်တဲ့၁၀၄လုံး၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံး၊ ဆန်အိတ်၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ငါးသေတ္တာ၊ ဘီစကစ်၊ အဝတ်အစား၊ ဖိနပ်၊ ခြင်ဆေး၊ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းတွေကို သောင်ရင်းမြစ်ကမ်းက စစ်ဘေးရှောင်တွေအတွက် သွားလှူခဲ့ပါတယ်။ ရွက်ဖျင်တဲ့ကိုလှူရခြင်းက နေဒဏ်၊ မိုးဒဏ်ကို ကာပေးပြီး သူတို့ကအတည်တကျနေထိုင်သူတွေမဟုတ်တော့ တနေရာကတနေရာကို ရွှေ့တဲ့အခါမှာ ပေါ့ပါးပြီး သယ်ရလွယ်တယ်လေ။ အသင်းတော်ကအမှုဆောင် ကိုသန်းစိန်လဲ တချို့ခရီးစဉ်တွေမှာ ကျနော်နဲ့အတူ လိုက်ပါခဲ့ပါတယ်။

၆။ ဆရာရဲ့ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ခရီးတွေမှာ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ဒာဆက်ဒာခဲတွေဘာတွေရှိခဲ့လဲ။

၂၀၂၂မှာတုန်းက ထိုင်းစစ်တပ်က ကျနော့်ကိုဖမ်းဆီးတာကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ Covid ကာလလဲဖြစ် နေတယ်။ ကျနော်တို့မှာ Mask တပ်ထားပေမယ့် စစ်ဘေးရှောင်တွေမှာ Mask မရှိဘူး။ ကျနော်တို့က စစ်ဘေးရှောင်တွေကိုလှူဖို့ ပစ္စည်းတွေတင်ပြီး ကုန်တင်ကားတွေနဲ့ထွက်သွားတာကို ထိုင်းစစ်တပ်က သတင်းရပြီး တင့်ကားတွေနဲ့၊ လက်နက်တွေနဲ့ ကျနော့်ကို လာဖမ်းပါတယ်။ ကျနော်က ကုန်ကူးတာ၊ စီးပွားရေးလုပ်တာမဟုတ်ဘဲ စစ်ဘေးရှောင်တွေကိုလိုတဲ့ပစ္စည်းတွေလာလှူတယ် ဆိုတာကို သေချာရှင်းပြတယ်။ ကံကောင်းတာက ထိုင်းစစ်သားလေးတယောက်က မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ ကရင် စကားတတ်တယ်။ သူက ကျနော်ပြောတာကို သေချာနားလည်တယ်။ အချိန်တော်တော်ကြာပြောပြီးတဲ့ အခါမှာ သူတို့က နောက်တခါဒီလိုလာမယ်ဆိုရင် သူတို့ဆီကို အရင်အကြောင်းကြားပြီးမှလာဖို့ သတိပေးပြီး ပြန်လွှတ်ပေးပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို သိမ်းပိုင်ခွင့်ရှိပေမယ့် အဝေးကနေ လာပြီး လုပ်ဆောင်မှု ကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ပစ္စည်းတွေကို မသိမ်းတော့ဘူး။

၇။ထိုင်းဘတ်မာဒာပြင် မြန်မာဘတ်ကမ်းတ ခစ်ဘေးရှောင်တွေတိုရော လှူဖို့ ဒာမြေဒာနေပေးသလား။

ကျနော် ထိုင်းဘက်ခြမ်းအပြင် မြန်မာဘက်ခြမ်းက စစ်ဘေးရှောင်တွေကိုလည်း မိတ်ဆွေတချို့ရဲ့ ကိုယ်တိုင်သွားရောက်လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ မဲဆောက်ကနေ မြန်မာပြည်ဘက်ကို ၂နာရီကားစီး ရပြီး သောင်းရင်းမြစ်ကို စက်လေ့နဲ့ဖြတ်ရတယ်။ အဲ့ ဒီ မှာ ဝေါ လေ မြို့ ငှ ဆို တဲ့ ကရင်ပြည်နယ်၊ တောထဲကို ပြေးလာတဲ့ စစ်ဘေးရှောင် တွေနေတဲ့ တော်တော်ခေါင်တဲ့ရွာလေးရှိပါတယ်။ ရန်ကုန်၊ ပဲခူး တိုင်းကျောက်ကြီးဒေသ၊ ပဲခူးနဲ့ ကယားပြည်နယ်ကပြေးလာတဲ့စစ်ဘေးရှောင်မိသားစု၇၀ကျော်ရှိပါတယ်။ကလေးအယောက်၂၀၊ ၃၀ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကလဲ ဗမာစစ်တပ်ကိုကြောက်နေရသလို မဲဆောက်ဘက်ကထိုင်းစစ်တပ်က လာဖမ်းမှာကြောက်နေရပါတယ်။ သူတို့ဆီ သွားရခက်ခဲလို့၊ ထိုင်းစစ်တပ်၊ မြန်မာစစ်တပ်၂ခုလုံးရဲ့အနှောရယ်ကရှိတော့ လာလှူမယ့်သူတွေ မရှိသလောက်ပါပဲ။ ကျနော်တို့ ဆန်အိတ်တအိတ်ကို ၈၀ပေါင်နဲ့၁၀၉အိတ်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်၊ ကလေးနို့မှုန့်၊ ဒိုင်ဇာသွားလှူခဲ့တယ်။ ၂၀၂၃ဇန်နဝါရီ၁၇ ကနေ၂၆ထိခရီးမှာတော့ အိမ်ထောင်စု၁၀၀ ကို လှူနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အခုပြန်လာခဲ့တဲ့၂၀၂၃အခေါက်

To Page 21

ဂဇက်ကဗျာ ၁

အိမ်ရဲ့အဝေး

ချစ်ရပါတယ်ဆိုတဲ့စကားလေးအတိုင်း
တိမ်ဇာလေးတွေ လွင့်ခဲ့နေဆဲ

လက်မောင်းသွေး ရဲပါဆိုတဲ့သတ္တိအတိုင်း
အိမ်ဇာလေးနဲ့ ဝေးကွာဆဲ

အလွမ်း တစ်ယောက် တစ်ဖက်
ဒဏ်ရာ တစ်ယောက် တစ်ချက်

နီးနီးလေးခန့်ဖို့ အဝေး. . . အဝေးမှာ ဝန်ခံနေရ
မြင်တ်မြင်တ်နီး နီးပေမဲ့ဖက်ရဖို့ ဝေးဝေး ဝမ်းနည်းလေးတွေ

မိုးဇာလေးရယ် မငိုပါနဲ့
အိမ်ဇာလေးရယ် မပြိုပါနဲ့

တစ်နေ့ရာရာက တစ်ယောက်
တစ်လမ်းလမ်းက တစ်ယောက်
တစ်နေ့
သေချာပေါက် ရောက်ကိုရောက်လာမှာပါ

ခန္ဓာခန္ဓာဝေးဝေး ရှိပါစေ ။

ပြည့်ဇော်လင်း

အလံမလဲ

လောကနဲ့လူ၊ လူနဲ့လောက
အယာတရော့ .. ။
အပိတ်ကိုဖွင့် သွေးသံရင့်။
အဝေးကိုဖောက်
ဒူးမဝေဂက်။
အချုပ်ကိုရုန်း
လက်ဂန့်သုံး။
အဖိုကိုဖြုတ်
နှောက်မဆုတ်။
လူနဲ့လောက လောကနဲ့လူ
သပွတ်ဘူ့.. ။
အပြိုင်အဆိုင်
မည်သို့နိုင်လိမ့်။
အနုအဂြစ်း
မည်သို့ပွစ်းလိမ့်။
နှောက်ဆုံးတရက်၊ သွေးတခက်ထိ
ထက်သန်စိတ်ဒဏ်၊ ထားသဖြင့်။
အရုံးမပေး၊ ဦးဆံဇွန်းထိ
အဝေးအနက်၊ ဆက်သဖြင့်။
လောကအပေါ်
စိမ်ထပ်ခေါ်သည့်
လူဝတ်တို့သာ ကျန်ဂြစ်။ ။

နိုဦးဇော်

ဖွယ်ဖွယ်ရာရာသစ်သီးညစာ

အလင်းတံခါးမှ သီချင်းသံကြားတယ်
ဇနီဒီယိုရဲ့ ဝမ္ပြတွန်သံတွေဂ
အဖြီးကျက်ယုံနဲ့ ခေါင်းပါစားဖို့ ဂါထာ
ခုတ်ထိုးနေကြ
အဝေ့အဝေနနဲ့အဆိုန်အဝါဆိုတာ
ဥာဏ်ပညာရဲ့ ခက္ကန်သံ တချပ်ချပ်
မဟုတ်လား ညို

ဗမာ့ဝတ်ဂနားပျက်ဟာ
သူ့ဆက်မသွားနိုင်ဝေ့တဲ့လမ်းတွေ
အကြောင်း
ဝတွေးနေပါ့မလား
အဖြစ်ကိုအဖြစ်အတိုင်း အပျက်ကို
အပျက်အတိုင်း
မြင်တတ်လေလေ သန့်စင်လေ ပဲ
ဥာဉ်ညိုပန်းလေးတွေ မွှေးထုံနေပါဖြ။ ညို

တဝေဂလေးငိုဝေ့
ငှက်ဂလေးတွေငေးကြသတဲ့
ပျော်သည်ဖြစ်ဝ မပျော်သည်ဖြစ်ဝ
သူ တ စ် ပါး ဗျ ဂ် ရ ည် ဆို တာ
အရိပ်အခြည်ကြည့်ရတယ်လေ
ရွာလာတာတွေကိုရွာနေမယ့်အစား
မွန်မြတ်စိတ်နဲ့
မဝတ္ထုကို ခိုက်ပျိုးလို့ရတယ်မဟုတ်
လား ညို

ဘယ်သူ
ဝေဟင်ကားသည်ဖြစ်ဝ မဝေဟင်ကား
သည်ဖြစ်ဝ
ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတာ နံပတ်တစ်
လေ
ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတာဂလည်း
စိတ်ရဲ့ဝဝတနာမျိုးဝူရာ သတ္တဝါချင်း
မှာသာ အသွားအပြန်ရှိတတ်သကွဲ့
မဝတ္ထုတဲ့လူတွေကိုဝေ့ သတိထားပေါ့ ညို

ဂံဆိုတာ အလုပ်
(ဝရွေးဂပြုခဲ့တာ ယဝန့်ပြုဝနေတာ
မနက်ဖြန်ပြုမယ့်ဟာ)
စိတ်ဆိုတဲ့ သတိ
(ကြံသင့်ရာ မကြံသင့်ရာ ပြုအပ်ရာ မ
ပြုအပ်ရာ)
ဥဝုဆိုတာ သဘာဝသဘါဂ
(ဖြစ်ပျက်ခြင်းရဲ့သဘာဝကို ရှုရာမြင်
ရာ သိနားလည်ရာ)
အဟာဂဆိုတာ သင့်ဝတ်ရာ
(မိစိဂိုယ်ကို ဝန့ဝဥ်ဝစောင့်ရှောက်ရာ
ကျန်းမာဝဝရာ)
ဒါဝတွေဟာ
အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်း
ဝတွေပဲ
ဓါတဲ့သဘါဝခြင်းဝတွေဂ ဝအားမြဂြတယ်
ညိုရဲ့သတင်းဝတွေလည်း ဝမွှေးမြပါဝဝ
ညီမဝလေးဂရ။ ။ ။

ဝနုလင်း

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
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလှိုက်လဲစွာကြိုဆိုပါသည်
Tel: (415) 399-1212
City Travel ၏ဝန်ဆောင်မှုများ–
• ပတ်စပို့သက်တမ်းတိုးခြင်း
• ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာလျှောက်ခြင်း
• Co-Op AIR TICKET
• GROUP TICKET
• AMERICA Domestic Tours
• INTERNATIONAL Tours
• MYANMAR Tours
• INBOUND Tours from MYANMAR
1039 Grant Ave, Suite 203
San Francisco, CA 94133
citytravel@yahoo.com
ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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

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

Take My Card!
ကျွန်ုပ်တို့၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာတောင်ရေ 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

ဆရာဦးဒေဝင်ဝိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်၊လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်...ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ
(၁) ဘဝပေးကံစာတာဟောကိန်း
လူဘဝအရွယ်ဂုဏ်တွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယနေ့ကံရောက်နှစ်ကံစာတာဟောကိန်း- စီးပွားရေး၊ ဆိုမိထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာမှုငြင်းတို့ကို သိရှိ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဇာတ်ရေညီကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း-
မွေးဇာတ်မှိန်ကောင်းမှ ဘဝကံကောင်း၍ ချမ်းသာနိုင်မည်။
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြင်ကင်းသောနေ့ရွေးပေးခြင်း-
နာမည်မှန်မှ လူရာဝင်ကံကောင်းမည်။
☎: (929)928 6659 E-mail: victor.aung@gmail.com
(646) 944-3964 104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

"Annual 9/ 11 Multi Faith Peace Picnic in Palo Alto"

By Yasmin



On September 11, 2023, a remarkable event took place, which exemplified unity, peace, and understanding amidst the backdrop of one of the historic tragic dates in American history. American Muslim Voice organized a multi-faith picnic, inviting people from various community, religious backgrounds to come together in an act of solidarity and hope. This event served as a powerful symbol of resilience and interfaith cooperation, showcasing the strength of unity over division.

The event was held outside the Palo Alto City Council on a beautiful evening. The event was sponsored by American Muslim Voice Foundation (AMV), CA State Senator Dave Cortese and Multifaith Voices for Peace and Justice . Senator Cortese sent a certification of appreciation to the American Muslim Voice.

Twenty years ago, the founder and Executive Director, Samina Sundas founded AMV to build bridges among all America's communities, celebrate diversity and work towards protecting and preserving civil liberties and constitutional rights for all Americans. I strongly believe in this noble vision and joined AMV to help organizing this kind of peace-building efforts.

September 11, 2001, is a date that will forever be etched in the memories of Americans. The tragic events of that day changed the nation, leading to increased tensions, fear, and even hatred among different religious and ethnic groups.The Multi-Faith Picnic: A Beacon of Unity American Muslim Voice's decision to organize a multi-faith picnic on September 11 year after year was not only bold but deeply significant. The event aimed to encourage dialogue, cultural exchange, and friendship among individuals from diverse backgrounds, including Muslims, Christians, Jews, Hindus, Buddhists, and people of no faith.

One of the fundamental aspects of the picnic was the act of breaking bread together. Sharing food is a universal way of fostering connections and breaking down barriers. A vegetarian friendly evening meal was provided to the audience and to have lively conversations before the program started. In the aftermath 9/11, the American Muslim community faced prejudice, discrimination, and suspicion. The event organizers recognized the need to foster unity and understanding in these trying times.

It event started with the recitation of the Holy Quran by a brother and sister team. They recited a passage which described the diversity in God's creation (Chapter 49, verse number 13), which says, "Men! Behold, We have created you all out of a male and a female, and have made you into nations and tribes, so that you might come to know one another. Verily, the noblest of you in the sight of God is the one who is most deeply conscious of Him. Behold, God is all-knowing, all-aware". We can witness God's creation of diversity here in Bay Area and San Jose, where I call home has more than 50% of it's residents who were born outside of U.S and belong to diverse cultures, ethnicity, languages and faith.

Honorable Lydia Kou, Mayor of Palo Alto, welcomed the audience and commended American Muslim Voice for organizing this event year after year.I was very impressed to know that City council members paused their session and took a break to come outside to take part in the event.

There were many other faith and community leaders' speeches, songs, poetry readings. What a pleasant evening.Farha Andrabi, Co-Founder and President MVPA Musalla, offered a Muslim Prayer for peace. Christian prayer was offered by Rev. Burke Owens, Senior Pastor at the First United Methodist Church of Palo Alto. Chaim Koritzinsky, Rabbi of Congregation Etz Chayim offered the Jewish prayer.nRev. Dr. Diana Gibson, from Multifaith Voices for Peace & Justice, read a message from the September 11th Families for Peaceful Tomorrows. Rev. Ray Montgomery, Executive Director of PACT (People Acting in Community Together) spoked about Dr. Matin Luther King Jr's Dream of Building a Beloved Community. The program ended with a candlelight vigil and a walk around the plaza.

I was especially thrilled to see my good friend Z (known as ZayanDa), Burmese recording artist, appropriately chose "Imagine All the People" by John Lennon to sing. As a Burmese-American who is also a Muslim, I am so excited to facilitate this collaboration. I hope we can continue to do so in our future events. Art has a unique ability to bridge cultural gaps, and glad to see that picnic included a variety of artistic performances. These performances highlighted the rich tapestry of cultural and religious diversity within our American community.

Samina Sundas, Founder of the American Muslim Voice Foundation , eloquently explained why her organization is striving to replace the culture of fear, division, & violence with a culture of hope, inclusion & peace.

> this event contributed to a brighter and more harmonious future for the nation. It serves as a reminder that even on a date marked by tragedy, hope and unity can prevail.

In a world often plagued by division and misunderstanding, events such as this picnic exemplified the spirit of unity and the potential for people of different backgrounds to come together in peace. It served as a beacon of hope and a reminder that the values of love, tolerance, and respect are universal and transcend religious and cultural boundaries.

It was a powerful testament to the resilience and unity of the American people especially American Muslims.. By leading to foster interfaith understanding, to celebrate diversity, and to promote dialogue, this event contributed to a brighter and more harmonious future for the nation. It serves as a reminder that even on a date marked by tragedy, hope and unity can prevail.

"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/."

(၇)ရက်သားသမီးဇာဒင်

နိုဝင်ဘာ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ်ပုံမှန် အဆင်ပြေမည်။ ငွေကုန်ကျမှု အလွန်များသောလ ဖြစ်သည်။ စပ်တူလုပ်ငန်း အရှုံးပေါ်နိုင်သည်။ အချစ်ရေး သောက များမည်။ စက် ထွက်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းဖြစ်၍ အရှုံးပေါ်နိုင်မည်။ အိမ်ထောင်ရှိသူများ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေဖြစ်တတ်သည်။ ယတြာ။ အုန်းထမင်း ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ အလုပ် အဆင်ပြေနေမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်း ခံရမည်။ မိတ်ဆွေသစ်များ ရရှိမည်။ အချစ်ရေး မကောင်းပါ။ သဘောထား ကွဲမည်။ အတူနေသူကြောင့် ပြဿနာ ကြုံတွေ့မည်။ ယတြာ။ ပဲမုန့် ၃၃ လှူတန်းပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ ကူညီမှုများ ရရှိမည်။ အလုပ် သိပ်မကောင်းပါ။ သားသမီးနှင့် ပြဿနာပေါ် စကားများ၍ အိမ်မှ ထွက်သွားမည်။ အမှုအခင်းဖြစ်ပေါ် ရင်ဆိုင်ရ၍ အနိုင်ရရှိမည်။ ယတြာ။ ပဲပေါက်ဆီကို ဆွမ်းကပ်ပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ ပညာရေးအတွက် အထောက်အကူ ရမည်။ ဖြေဆိုထားသော အင်တာဗျူးများ ရှိလျှင် အောင်မြင်မည်။ အလုပ် မကောင်းပါ။ ထွက်ရကိန်း၊ ပြောင်းရကိန်း ရှိသည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် စကားများ၍ မိန်းမ အိမ်မှ ထွက်သွားမည်။ ယတြာ။ နာနတ်သီး လှူဒါန်းပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ အလုပ်၌ ပြဿနာ ပေါ်မည်။ အလုပ်အတူလုပ်ဖက်နှင့် စကားများရန်ပေါ်မည်။ မိတ်ဆွေသစ် တိုး၍ အကူအညီရမည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ပျက်မည်။ ငွေကြေးကိစ္စ စိတ်ညစ်စရာ ကြုံတွေ့မည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး လှူတန်းပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ ရွှေဝင်ကိန်း ရှိသည်။ ဝင်လျှင် ကောင်း၏။ အလုပ် မကောင်းပါ။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်လျှင် အရှုံးပေါ်နေ၏။ ဇနီးသည်၏ အကူအညီ ရမည်။ မိန်းမဖြစ်လျှင် လင်ယောကျ်ားနှင့် အကြိမ်ကြိမ် စကားများ၍ အိမ်က ထွက်သွားကိန်း ရှိနေ၏။ ယတြာ။ လမုန့်နှင့် လွှက်ရည် ကပ်လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ အဝေးရောက် သားပြန်ရောက်၍ ဝမ်းသာရမည်။ အလုပ်အကူအညီရ၍ အဆင်ပြေမည်။ လင်ဖြစ်သူ ကျန်းမာရေး ညံ့တတ်၍ ဆေးရုံရောက်မည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ပျက်သွားမည်။ ယတြာ။ အုန်းထမင်း ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

ဇေဒင်သုတ ။ နာမည်ပကွဲအကြောင်း

နာမည်ပကွဲမိခြင်းဆိုသည်မှာ မှည့်ခေါ်ထားသော နာမည်သည် ပကွဲမိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ပကွဲသည် မဟာဘုတ်ငြိုလ်ခွင်၌ အဓိပတိနှင့် မရဏငြိုလ်၊ အထွန်းငြိုလ်နှင့် ပုတိငြိုလ်၊ သိုက်ငြိုလ်နှင့် ရာဇငြိုလ်ခွင်တို့တွင် မိမိတို့ မှည့်ခေါ်ထားသော နာမည်နှင့် အစလုံး အဆုံးလုံး တိုက်ဆိုင်နေပါက နာမည်ပကွဲမိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ နာမည်အစလုံး အဆုံးလုံး အတည့်ဖြစ်စေ၊ အပြန်အလှန်ဖြစ်စေ ပကွဲငြိုလ်ခွင်တွဲ၌ ရပ်တည်နေပါက ပကွဲမိနေပါသည်။

ပကွဲမိခြင်းဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း၊ အတိုက်အခံဖြစ်ခြင်း၊ ရန်ပေါ်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။ နာမည်ပကွဲမိနေသူသည် လုပ်ငန်းခွင်ဝန်ထမ်း၊ အစိုးရဝန်ထမ်း ဖြစ်ပါလျှင် အထက်အရာရှိ၏ ညစ်ပတ်ယုတ်မာစွာ အပြစ်ရှာခြင်းမျိုး ခံရတတ်၏။ မိမိက မည်သို့ပင် ကောင်းအောင်ပြုလုပ်နေပါသော်လည်း အပြစ်ရှာခံရခြင်း၊ တရားစွဲခံရတတ်ခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ် ထောင်ကျခြင်းအထိ ပြဿနာကြီးများတတ်ပါသည်။

မိမိတို့၏ ငြိုလ်စီး၊ သက်ရောက်ဘုမ္မိကာလလည်းဖြစ်နေ၊ မိမိနာမည်ကလည်း ပကွဲမိနေသူဖြစ်လျှင် မကောင်းသတင်း ကျော်စေါခြင်း၊ လူအများ၏ အထင်အမြင်မှား ခံရခြင်း ကျန်းမာရေးညံ့ခြင်း၊ ရောဂါဟောင်းပေါ်၍ နာတာရှည် ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ သေဆုံးတတ်ခြင်းအထိပင် ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။ မိမိတို့ မူလ ဖွားဇာတာ ညံ့သူများဖြစ်ပါက အောင်မြင်မှု နည်းပါးစေတတ်ပါသည်။ နာမည်ပကွဲသည် ဘဝရပ်တည်ရေးကို ဒုက္ခပေးတတ်သဖြင့် မိမိတို့နာမည် ပကွဲမိနေမှန်းသိလျှင် အမြန်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပကွဲမိ၍ မှားနေသော အမည်ကို မှန်ကန်သော အမည်သို့ ပြောင်းပြီးလျှင် လူအများခေါ်တွင်စေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ်၏။

အမည်မှန်ကို အများက ခေါ်တွင်ကြပြီဆိုလျှင် နာမည်ပကွဲကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေရသော အခက်အခဲဟူသမျှတို့သည် ကင်းရှင်းပြီး ဘဝအောင်မြင်ရေးများ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ဝိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်







ကျောက်သားနံရံ - အေးမင်းစော။

ရသစာပေပရိသတ်များ အားပေးချစ်ခင်ကြသူ စာရေးဆရာအေးမင်းစော၏ကျောက်သားနံရံဝတ္ထုကို ဆန်းစစ်သော်တာစာပေကပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေလိုက်သည်။

မျက်နှာဖုံးပန်းချီသရုပ်ဖော်ကို မုတ်သုံကရေးထားသည်။ ရသစာပေကိုတန်ဖိုးထားသောပရိသတ်တိုင်း ဝယ်သိမ်းသင့်သည့် လုံးချင်းစာအုပ်ကောင်းတအုပ်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၅၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

မြဝေငဆောင်တော်မှာအငြိမ့်တော်ခံ ညံ့မစဲ - စိုးညွန့်ဝေ(လွိုင်ကော်)

စိုးညွန့်ဝေ (လွိုင်ကော်)၏ ဝတ္ထုတိုဘုရုဟ်ကို ဟုစုစည်းထုတ်ဝေထားသည်။ ဆိုင်းမင်းသမီး၊ ကား မော ငိ း သ မား ၊ ကျူ ရှ င် ဆ ရာ ၊ တက္ကသိုလ်ဆရာ၊ အကြော်သည်၊ ခဝါသည်၊ ကျပန်း အလုပ်သမား စသူတို့ကို ဇာတ်ကောင်များအဖြစ်ဝတ္ထုတိုများတွင်ဖတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

စာရေးဆရာမကျူးက " ဆရာစိုးညွန့်ဝေသည် ဝတ္ထုတိုရေးဖွဲ့သည့်အခါ သဘာဝတောတောင်ရေမြေအကြောင်းထက် လူတို့၏အကြောင်းကို ဦးစားပေးပြီး ရေးဖွဲ့သူဖြစ်သည်ဟု ကောက်ချက်ချမိပါသည်။ ကျွန်မတို့ဘေးမှာ တွေ့ဖူးမြင်ဖူးနေကျ လူများအကြောင်းကို ဆရာစိုးညွန့်ဝေက ရေးဖွဲ့ထားသည့်အခါ သူဇာတ်ကောင်တို့ကို ကျွန်မရင်းရင်းနှီးနှီး သိနေသလို နားလည်နေသလို ခံစားရပါသည်" ဟု အမှာစာတွင် ရေးထားသည်။ လင်းလွန်းခင်စာပေတိုက်က ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

စကားလုံးသမုဒ္ဒရာနှင့် အခြားဝတ္ထုတိုများ - တင်မောင်မြင့်။

မူရင်းစာရေးဆရာ Ha Jin ၏ Ocean of Words စာအုပ်ကို စာရေးဆရာတင်မောင်မြင့်က မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။

မူရင်းစာရေးဆရာ၏ Ocean of Words စာအုပ်သည် PEN/ Hemingway Awards for Best Work of Fiction ဆုကို ရရှိခဲ့သည်။ Ha Jin ၏ ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ်ဝှာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ခဲ့ဖူးသော စာရေးဆရာတင်မောင်မြင့်၏ နောက်ထပ်ဘာသာပြန်လက်ရာဖြစ်သည်။ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေမှ ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၈၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

သေနတ်တစ်လက်ရဲ့ဒဏ်ရာ

ကျည်မထွက်ဝေ့
အချစ်တွေ ထွက်လာတယ်
ယမ်းနဲ့မသင်းဝေ့
ပန်းနဲ့သင်းလာတယ်
အသက်တွေပါမသွားဝေ့
အခက်တွေကြွလာတယ်
တစ်ခါတုန်းက
ည ညအိပ်မပျော်တာတွေများပါပြီတဲ့
ဒုက္ခသည် ငြိမ်းချမ်းရေးက ပြောပါတယ်
ဝေဘင်ကုန်းနဲ့ပါတ်ဘယ်လောက်
ဦးဒေါင်းမပါတဲ့ သေနတ်တန်ဘိုးက
ဘယ်လောက်
အသက်ပြန်ရိုက်ထားတဲ့ခစ်ကို
ဘိန်းသွင်းလိုက်ရှိုက်
အတွေ့တွေလျှောထွက်နေပါသတဲ့
ခုဝေဝှေ့လေ
သေနတ်တစ်လက်မှာ ဒဏ်ရာ ရသွားပြီ
ခင်ဗျားတို့
မြင်တဲ့အတိုင်းပါပဲ
ဒီတိုက်ပွဲကို ဗီးသကြိတ်ခက်ထဲထည့်
ဒဏ်ရာနဲ့သေနတ်က
စာနာမှု ပန်းခင်းဆီပြန်လာခဲ့ပြီ။ ။

နိုင်မင်းညို (မြစ်ဇလုံ)

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.

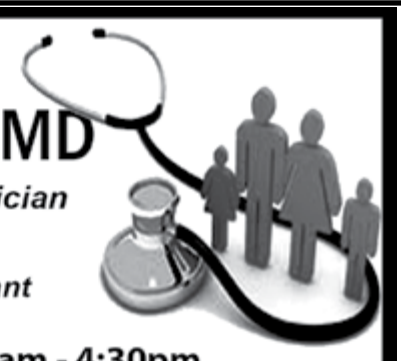
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

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

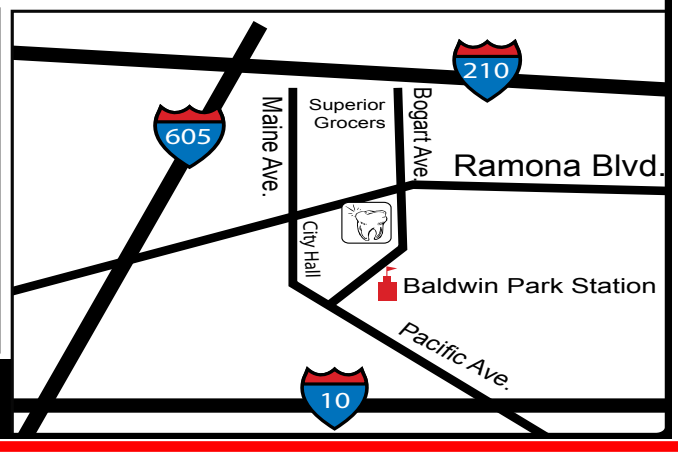
ကျွန်ုပ်တင်းစာတွင်ပါဝင်သောကြော်ငြာများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ(Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားဗီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖေါ်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။

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 通曉國台緬英語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795

Oral Health For a Healthy Life
San Jose
YANGON DENTAL GROUP
Dr. Aung Myo Thant D.D.S
Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available
14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706
Dental Tourism
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာ များအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ၂၅% အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများ၊ရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅%အထူးလျှော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ခုံတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊
◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသွား/အထူးကုများ Dental Specialists များနှင့် US ၌ပြစ်ဓေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်ဓေ 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

ယနေ့ကာတွန်း





ပင်ဝါးရုံ ဆန်လျော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်

Pin Waryone MoHinGa paste

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

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

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

https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစ်မှ်စ်မှ်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဘယ်သူပညာရှိလဲ

ပါမောက္ခကပြောတယ်။ ' မစ္စတာအာနန် ခင်ဗျားနားမလည်ဘူး ၊ ဝက်တစ်ကောင် နဲ့ ငှက်တစ်ကောင် အတူယှဉ်တွဲ မစားကြ ဘူး။

အာနန်က ပါမောက္ခကိုကြည့်ပြီး တည်ငြိမ်စွာပြန်ပြောတယ်။

' ကျနော်ပျံထွက်သွားမှာပေါ့ '။ ပြီးတော့သူထပြီး တခြား စာပွဲတစ်ခုမှာသွားထိုင်တယ်။

ပါမောက္ခစိတ်ဆိုးပြီးမျက်နှာနီမြန်းလာ တယ်။ ဂလဲ့စားချေဖို့ဆုံးဖြတ်တယ်။ နောက်တနေ့ ကျောင်းမှာ ပါမောက္ခက အာနန်ကိုမေးတယ်။

' မစ္စတာအာနန် ၊ တကယ်လို့ ခင်ဗျားလမ်း လျှောက်နေတုံး အထုပ်တစ်ထုပ်တွေ့ တယ် ဆိုကြပါစို့ ၊ အထုပ်ထဲမှာ ပညာ အိတ်တစ်အိတ်နဲ့ ငွေအိတ်တစ်အိတ်ရှိနေ ရင် ဘယ်အိတ်ကို ခင်ဗျားယူမှာလဲ '။

တုံ့ဆိုင်းမှုမရှိပဲ အာနန်ဖြေလိုက်တယ်။ ' ငွေအိတ်ကိုယူမှာပေါ့ဗျ '

ပါမောက္ခကပြုံးပြီးပြောတယ်။ ' ကျုပ် သာဆိုရင် ပညာအိတ်ကိုယူမှာ '

အာနန်ကပုခုံးတွန့်ပြီးပြန်ပြောတယ်။ 'လူတိုင်း သူ့မရှိတာကိုယူကြတာချည်းပဲ

အခုတော့ပါမောက္ခ အချည်ခံလိုက်ရဖို့ဖြစ်လာတယ်။ ဒေါသဖြစ်လွန်းတာကြောင့်အာနန်ရဲ့အ ဖြေလွှာပေါ်မှာ'ငတုံး'ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ရေးပြီးအာနန်ကိုပေးလိုက်တယ်။ အာနန်ကအဖြေလွှာစာရွက်ကိုယူပြီးသူ့ ခုံစောင်းမှာထိုင်လိုက်တယ်။စိတ်တည် ငြိမ်ဖို့အသဲအသန်ကြိုးစားတယ်။နောက် တစ်ကွက်ရွှေ့ဖို့ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် အာနန် မတ်တပ်ရပ်ပြီးပါမောက္ခဆီသွာတယ်။ တည်ကြည်ယဉ်ကျေးတဲ့လေသံနဲ့ပြော တယ်။ ' ကျနော့်အဖြေလွှာပေါ်မှာ ခင်ဗျားလက် မှတ်တော့ထိုးလိုက်တယ်။ အမှတ်အဆင့် ရေးမပေးလိုက်ဘူးနော် 'တဲ့'။

ပါမောက္ခ ထိတ်လန့်သွားတယ်။ အာနန် ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရီတယ်။ ။

ဘာရမလဲ သာဝရာ

ဇည့်ခန်းထဲကဆိုဖါပေါ်မှာ ကျမ ခြေပစ် လက်ပစ်လဲ့ပြီး တီဗီမှာလာနေတဲ့ ကျမ အကြိုက်ဆုံး အစားအစာနက်ဝပ်ကပွဲကို ကြည့်နေတုံး ကျမယောကျ်ားဝင်လာပါ တယ်။

' မင်းဘာ့ကြောင့် ဒီအစားအသောက်ရှိး ပွဲတွေကိုကြည့်နေတာလဲ။ မင်း အချက်အပြုတ်လဲ လုပ်တာမဟုတ်ပဲနဲ့ ' ။

သူက အဲဒီလိုပြောတော့ သူ့ကို စူးစူးရဲရဲပြန် ကြည့်ပြီး ကျမ ပြန်မေးလိုက်တယ်။

' ဒီလိုဆိုရင် ရှင်ကရော ဘာလို့ football ပွဲတွေကို ကြည့်ရတာလဲ ' ။ ။

နမ်းတာနဲ့ပါးရိုက်တာ

မီးရထားတစ်စင်းရဲ့အခန်းတစ်ခန်းမှာ ခရီးသည်၄ဦးပါလာတယ်။ပရောဂျက်မန် နေဂျာတစ်ယောက်၊ သူ့လက်ထောက်တစ် ယောက်၊ အဖွားကြီးတစ်ယောက်နဲ့သူ သမီးငယ်တို့ဖြစ်တယ်။ မှောင်မဲနေတဲ့လှိုဏ်ဂူထဲ မီးရထားဖြတ်သွားတယ်။ မက်မက်စက်စက်နမ်းသံ ပေါ်လာပြီး ဖြန်းကနဲပါးရိုက်သံပါပေါ်ထွက်လာတယ်။ မီးရထားလှိုဏ်ဂူအပြင် ဘက်ထွက်လာတယ်။ အဖွားကြီးနဲ့မန်နေ ဂျာလက်ထောက်တို့ဟာဦးနှောက်ခြောက် တဲ့ပုံစံနဲ့ ထိုင်နေကြတယ်။ မန်နေဂျာက ကုန်းပြီးသူ့မျက်နှာကိုလက်ဝါးနဲ့အုပ်ထားတယ်။ လောလောလတ်လတ်ပါးရိုက်ခံရလိုက်လို့မျက်နှာကနီနေတယ်။သူတို့အား လုံးသံတမန်ဆန်ဆန် ဖာသိဖာသာ နေ နေ ကြတယ်။ ဘာမှမပြောကြဘူး။

အဖွားကြီးကစဉ်းစားနေတယ်။ ဒီမန်နေဂျာဆိုတဲ့ကောင်တွေဟာဏာဘူး တွေပဲ။ မိန်းကလေးမြင်ရင်ငန်းငန်းတက် တဲ့ကောင်တွေ၊ မှောင်ထဲမှာ ငါ့သမီးကို နမ်းတာ သူပဲဖြစ်မှာ၊ သမီးကပါးရိုက် လိုက်တာမှန်တာပေါ့။

မိန်းကလေးစဉ်းစားနေတာက မန်နေဂျာဟာငါ့ကိုနမ်းဖို့ကြိုးစားသင့်ပေ မဲ့ ငါ့အမေကိုနမ်းသွားတယ်။ ပြီးတော့ပါး ချခံလိုက်ရတယ်။

မန်နေဂျာစဉ်းစားနေတာက သေလိုက်စမ်းပါ၊ ငါ့လက်ထောက်က ကောင်မလေးကိုနမ်းလိုက်သင့်တာပေါ့။ ကောင်မလေးက သူ့ကို ငါနမ်းတယ်လို့ ထင်ပြီး ငါ့ကို ပါးချလိုက်တာ။

မန်နေဂျာလက်ထောက် ဘာစဉ်းစားနေ တာလဲ ။ မှန်းကြည့်ကြပါ။

တကယ်လို့ ရထားဟာ နောက်လှိုဏ် ခေါင်းတစ်ခုထဲဖြတ်သွားရင် ငါ နောက် နမ်းရှုံ့သံတစ်သံပေးပြီး ငါ့မန်နေဂျာကို တစ်ခါထပ်ပြီး ပါးရိုက်ရအုံးမယ်။ ဒီ စောက်ပေါ ရုံးမှာ ငါ့ကို စိတ်ဒုက္ခပေး နှောင့်ယှက်နေတာကြာပြီပဲ။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Oct 22 ။ မြန်မာနိုင်ငံအခြေစိုက် အွန်လိုင်းရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေရဲ့ သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသား ၁၂၀ ကို ထိုင်းနိုင်ငံ ပြန်လည်လွှဲပြောင်းပေးဖို့ ၂ နိုင်ငံ တာဝန်ရှိသူတွေ စီစဉ်နေကြောင်း ထိုင်းသတင်းတွေက ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက ဦးဆောင်ကျင်းပတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်စီးပွားရေးဖိုရမ် ၂၀၂၃ ကို ရခိုင်ပြည်နယ်စစ်တွေမြို့မှာ ကျင်းပပြုလုပ်နေပြီး ကျဆင်းနေတဲ့ ရခိုင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ တိုးတက်လာစေဖို့ရည်ရွယ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Oct 21 ။ ပြည်သူတွေအပေါ် အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုတွေ တိုးလုပ်လာတဲ့ မြန်မာစစ်ကောင်စီကို အရေးယူပေးဖို့ လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း ၄၀၀ ကျော်က နယူးယောက်မြို့မှာကျင်းပနေတဲ့ ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံကို အိတ်ဖွင့်ပေးစာပေးပို့ ခဲ့ပါတယ်။

၂၀၂၃ ခုနှစ် နှစ်လယ်မြန်မာ့ ကျောက်မျက်ရတနာပြပွဲကို နေပြည်တော်ရှိ မဏိရတနာ ကျောက်စိမ်းခန်းမ၌ အောက်တို ဘာ ၂၀ ရက်မှစတင်၍ ၂၈ ရက် အထိ ကျင်းပနေပြီး ပြပွဲတွင် ပုလဲအတွဲ ၃၀၀၊ ကျောက် မျက်အတွဲ ၁၆၀၊ (A) အုပ်စုမှ ကျောက်စိမ်းအတွဲ ၅၂၀၊ (B) အုပ်စု မှ ကျောက်စိမ်းအတွဲ ၁၇၃၃ နှင့် (C)အုပ်စုမှ ကျောက်စိမ်းအတွဲ ၁၇၉၂ စုစုပေါင်း ကျောက်စိမ်း အတွဲ ၄,၀၄၅ တို့ကို အိတ်ဖွင့်တင်ဒါ စနစ်ဖြင့် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ ရတနာကုန်သည်များကို ရောင်းချပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်၊

Oct 20 ။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်းမှာ မုတ်သုန်မိုးအဆက်မပြတ်ရွာသွန်းခဲ့ပြီးနောက် မိုးဖြေရေကာတာ သတ်မှတ်ရေချိန်ကျော်လို့ ဆည်ရေ ဖောက်ချခဲ့တဲ့အတွက် အဲဒီဒေသတဝိုက်က လယ်ယာဇက ထောင်ချီ နစ်မြုပ်ပျက်စီးခဲ့ရသလို နေအိမ်တွေ၊ တပိုင်တနိုင်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွေပါ ရေလွှမ်းပျက်စီးခဲ့ရပါတယ်။

ပြည်ပကို သွားရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်မယ့်သူတွေ ပတ်စ်ပို့စ်သက်တမ်းတိုးတဲ့အခါ အခွန်ကင်းရှင်းကြောင်း ထောက်ခံချက် တင်ပြနိုင်မှသာ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်သက်တမ်းတိုးပေးမယ်လို့ စစ်ကောင်စီဘက်က ကြေညာထားပါတယ်။

Oct 19 ။ ချိုင်းနှားနိုင်ငံ ဘေဂျင်းမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ ရပ်ဝန်းနဲ့ ပိုးလမ်းမ (BRI) စီမံကိန်းဆိုင်ရာ တတိယအကြိမ်မြောက် ဆွေးနွေးပွဲကို မြန်မာစစ်ကောင်စီရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ပြည်တွင်း စီမံကိန်းတချို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။ BRI ပွဲကို ကျင်းပနေချိန်မှာပဲ မြန်မာကုန်စည်၊စက်မှုအသင်း UMFCCI နဲ့ ယူနန်ပြည်နယ် ကုန်သည်ကြီးများအသင်း YPGCC တို့ ရန်ကုန်မှာ တွေ့ဆုံပြီး နှစ်ဖက် ကုန်သွယ်ရေးကို အရှိန်မြှင့်ဖို့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်လုနီးပါး ဖြစ်သော မြန်မာ့မျိုးရင်းကြယ်လိပ် အကောင်ရေ ၁,၀၀၀ ကို ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း သဘာဝသစ်တောထဲသို့ ပြန်လွှတ်ပေးရန် စီစဉ်ထားကြောင်း မကွေးတိုင်းဒေသကြီးမင်းဘူးခရိုင်၊ မင်းဘူး (စကု) မြို့နယ်ရှိ ရွှေစက်တော်ဘေးမဲ့တောထိန်းသိမ်းစခန်း အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကပြောပါတယ်။

Oct 18 ။ ပုဂံရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုနယ်မြေတွင်းက ဟိုတယ်တွေမှာ သီတင်းကျွတ် ပိတ်ရက်အတွက် အခန်းကြိုတင်မှာယူမှုတွေကြောင့် အခန်းအားလုံး ပြည့်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ဟိုတယ်နဲ့ ခရီးသွားညွှန်ကြားမှု ဦးစီးဌာန(ပုဂံရုံးခွဲ)က ပြောပါတယ်။

မြန်မာ့လက်ရွေးစင် ဘောလုံးအားကစားသမားများသည် အာရှဂုန် ပထမအဆင့် ခြေစစ်ပွဲ ဒုတိယအကျော့ပွဲစဉ်အပြီးတွင် ပထမအဆင့်ခြေစစ်ပွဲကို အောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်မှ မီဒီယာဒါရိုက်တာ ဦးဇော်မင်းထိုက်ကပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်က ထွက်ရှိတဲ့ ထောပတ်သီးတွေကို ထိုင်းနဲ့ ဘာရိန်းနိုင်ငံအပြင် အိန္ဒိယနိုင်ငံနဲ့ ပြင်သစ်နိုင်ငံက ဝယ်ယူဖို့ ကမ်းလှမ်းထားကြောင်း ထောပတ်သီး စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ထောပတ်သီးစိုက်ခင်းဧက ၂၅,၀၀၀ ရှိပြီး ရှမ်းပြည်နယ်၊ မန္တလေးတိုင်း၊ ချင်းတောင်ပိုင်း၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ကချင်ပြည်နယ်နဲ့ ကယားပြည်နယ်တို့မှာ အဓိက စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။

Oct 17 ။ နိုင်ငံဖြတ်ကျော် ရာဇဝတ်မှုခင်းတွေနဲ့ ငွေကြေးလိမ်လည်မှုတွေကို အဓိကဆောင်ရွက်ကျူးလွန်သူအဖြစ် အာဏာသိမ်းမြန်မာစစ်တပ်ကို ရှုတ်ချကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်း ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းမှာ ၂၀၂၃၊ ကိုးလအတွင်း အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမားအငြင်းပွားမှု ၁၅၀ ဖြေရှင်းပေးထားကြောင်း စစ်ကောင်စီဘက်က ပြောပေမယ့် ဒါဟာ လက်တွေ့ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေရဲ့ ငါးပုံတပုံခန့်သာ ရှိကြောင်း အလုပ်သမားအရေး ကူညီနေသူတွေက ပြောပါတယ်။

Oct 16 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်းဟာ နေ့တိုင်းနီးပါး လက်နက်ကိုင် တိုက်ပွဲတွေရှိနေပြီး၊ စစ်ကောင်စီကို အကြမ်းမဖက် ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြတဲ့ လူထုလူပ်ရှားမှုတွေ ယခု အောက်တိုဘာ လဆန်းကစ ပြန်များလာပါတယ်။ ကနီ၊ မင်းကင်း၊ ဆားလင်းကြီး၊ ယင်းမာပင်၊ ကလေး၊ ခင်ဦး၊ ရေဦးနဲ့ ချောင်ဦး စတဲ့မြို့နယ်တွေမှာ ဒေသခံတွေ ရာနဲ့ချီပါဝင်နေကြတာလို့ သပိတ်အင်အားစုတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းခင်က အထည်ချုပ်အလုပ်သမားတယောက်အနေနဲ့ အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခ လစာ တရက်ကို ကျပ် ၄၈၀၀ ရခဲ့ပြီး၊ အခုလည်း ၄၈၀၀ ကျပ်ပဲရတဲ့အတွက် ၂၀၂၀၊ အောက်တိုဘာလဆန်းပိုင်းက US တဒေါ်လာကို မြန်မာငွေ ၁၃၂၀ ကျပ်ရှိခဲ့ပြီး ဥနှစ် အကြာအခု အောက်တိုဘာလ ဒုတိယပတ်ထဲမှာတော့ ၁ဒေါ်လာကို ၃၃၁၀ ကျပ် ရှိနေတာကြောင့် US ဒေါ်လာနဲ့တွက်ရင် အရင်က တရက်လုပ်အားခ ၃ဒေါ်လာခွဲ ရတဲ့ အလုပ်သမားတွေဟာ အခုတော့ ၁ဒေါ်လာခွဲပဲ ရပါတော့တယ်။

Oct 15 ။ ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး(KNU)အနေနဲ့ တော်လှန်ရေးကို အောင်မြင်တဲ့အထိ ဦးဆောင်တိုက်ပွဲဝင်သွားမယ်လို့ KNU ပြောခွင့်ရသူ ပဒိုစောတောနီးက ပြောပါတယ်။ KNU အနေနဲ့ တနိုင်ငံလုံး ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုရပ်စဲရေး သဘောတူစာချုပ်(NCA) အတွက် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ခဲ့ပေမယ့် စစ်ကောင်စီဟာ အဲဒီသဘောတူညီမှုတွေနဲ့ နိုင်ငံရေးဆွေးနွေးပွဲတွေကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် NCA သဘောတူညီချက်စာချုပ် လုံးဝမရှိတော့ဘူးလို့လည်း ပဒိုစောတောနီးက ပြောပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာလကတည်းကစပြီး မကျင်းပတော့တဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ ညောင်ရွှေမြို့နယ် အင်းလေးကန်ဒေသရဲ့ ဖောင်တော်ဦးဘုရားပွဲကို ဒီနေ့မှာ စတင်ကျင်းပနေပါတယ်။

Oct 14 ။ စစ်အာဏာသိမ်းကတည်းက NCA စာချုပ် ပျက်ပြယ်သွားပြီဖြစ်ပြီး စစ်ကောင်စီဟာ NCA စာချုပ်ကို လိုက်နာမှုမရှိတဲ့အပြင် အခြေခံမူတွေကို ချိုးဖျက်ခဲ့ပြီးမှ အောက်တိုဘာလ ၁၅ ရက်မှာ NCA လက်မှတ်ထိုးတဲ့ ရှစ်နှစ်ပြည့်လုပ်မယ်ဆိုတာ ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့တဲ့လုပ်ရပ် ဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ ယာယီသမ္မတ ဒုပါလရီးလက ပြောပါတယ်။

Oct 13 ။ ပြည်ပရောက် မြန်မာတွေအနေနဲ့ ဝင်ငွေတွေကို ဘဏ်ကတဆင့် မြန်မာပြည်ပြန်လွှဲမယ်ဆိုရင် လျှပ်စစ်ကားနဲ့ ဆိုင်ကယ် တင်သွင်းခွင့်ပေးမယ်လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာနက ကြေညာပါတယ်။ သင်္ဘောသား အပါအဝင် ပြည်ပမှာ ပုံမှန်ဝင်ငွေ ရနေသူတွေဟာ တနှစ်အတွင်း US ဒေါ်လာ ၂သိန်းနဲ့အထက် ငွေလွှဲခဲ့ရင် အဲဒီငွေရဲ့ 5 ٪ ဖြစ်တဲ့ ဒေါ်လာ တသောင်းတန် လျှပ်စစ်ယာဉ် (EV) တစီး တင်သွင်းခွင့်ပေးမယ်လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ စီးပွား/ကူးသန်း ဝန်ကြီးဌာနက ဆိုပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ရန်ကုန်မြို့ပြတွေကို ပုံမှန်အခြေအနေမျိုးရအောင် စစ်ကောင်စီက ဖန်တီးနေပြီး နိုက်ကလပ်၊ ဘားတွေနဲ့အတူ အခုတစ်ဖန် လူငယ်တွေ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ EDM လို့ ခေါ်တဲ့ အီလက်ထရောနစ်ဂီတ ကပွဲတွေကို ကျင်းပခွင့်ပြုနေပါတယ်။

Oct 12 ။ ရန်ကုန်၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ အမှတ် ၃ လမ်းမကြီးပေါ်မှာရှိတဲ့ မြန်မာဘီယာထုတ် စက်ရုံကို ယနေ့ညပိုင်းမှာ ၁၀၇ မမ ဒျုတိုက်ဒုံးနဲ့ ပစ်ခတ် တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း ရန်ကုန်အခြေစိုက် URBAN SPECIAL OPERATION(U.S.O)အဖွဲ့က RFA ကို ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ပဋိပက္ခတွေနဲ့ မလုံခြုံမှုတွေကြောင့် စက်တင်ဘာလ နောက်ဆုံးပတ်အတွင်း စစ်ဘေးဒုက္ခသည်ဦးရေ ၁၈,၀၀၀ နီးပါး တိုးလာကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး(UNOCHA- Myanmar)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Oct 11 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့ နျူကလီးယားအခြေခံ အဆောက်အအုံတွေ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် သဘောတူလက်မှတ် ရေးထိုးပြီးပြီလို့ ရုရှားအစိုးရပိုင် အဏုမြူကော်ပိုရေးရှင်း Rosatom က ကြေညာကြောင်း မော်စကိုအခြေစိုက် Interfax သတင်းကဖော်ပြပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်း တည်ဆောက်ရေးအတွက် ရုရှားစွမ်းအင်အရာရှိတွေနဲ့ မြန်မာ စစ်ကောင်စီ တာဝန်ရှိသူတွေ ယနေ့ ရုရှားနိုင်ငံ မော်စကိုမြို့မှာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း Reuters သတင်းက ဖော်ပြပြီး မြန်မာစစ်ကောင်စီဟာ ရုရှားနိုင်ငံကနေ ရေနံထွက်ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ယူနေပြီး ကျသင့်ငွေကို ရုရှားရူဘယ်ငွေနဲ့ ပေးချေနေကြောင်း သတင်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

Oct 10 ။ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း 'o' နဲ့ ကိုးကန့်ဒေသက အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်းနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ချိုင်းနှားနိုင်ငံသား ၂,၃၀၀ ကျော်ကို ဖမ်းဆီးပြန်ပို့ခဲ့ပေမဲ့ ချိုင်းနှားနယ်စပ်အနီးက မူဆယ်မြို့နဲ့ ထိုင်း-မြန်မာ နယ်စပ်အနီး တာချီလိတ်မြို့မှာ ငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေ ကြီးထွားနေဆဲလို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ၂၀၂၃၊ ဇန်နဝါရီကနေ စက်တင်ဘာအထိ ၉ လ အတွင်း ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် လူဦးရေ ၂ထောင်နီးပါး(၁,၈၆၄ ဦး) သေဆုံးခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ ပို့ဆောင်ရေးနဲ့ဆက်သွယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာန စာရင်းမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းချိန်ကနေ ယခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၁ ရက်အထိ ၂နှစ်ခွဲကျော် အတွင်း စစ်ကောင်စီတပ် ကြောင့် တနိုင်ငံလုံးမှာ အသက်မပြည့်တဲ့ ကလေးများ အပါအဝင် ချင်းလူမျိုး ၅၂၈ ဦး သေဆုံးခဲ့ရကြောင်း ချင်းရေးရာအဖွဲ့ချုပ်(ICA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Oct 09 ။ ရန်ကုန်ကနေ ကော့သောင်းကိုအသွား လမ်းတလျှောက်မှာရှိတဲ့ စစ်ကောင်စီတပ် စစ်ဆေးရေးဂိတ်တွေကနေ စုစုပေါင်းတဦးကို တသိန်းခွဲခန့်အထိ ငွေတောင်းနေပြီး စစ်ကိုင်း၊ မကွေးနဲ့ ချင်းမှတ်ပုံတင် ကိုင်ဆောင်သူဆိုရင် ပိုပြီးတင်းကျပ်စွာ စစ်ဆေးသလို ငွေပိုတောင်းနေကြောင်း ဒေသခံတွေကပြောပါတယ်။

ပဲခူးတိုင်းမှာ မိုးရွာသွန်းမှုများပြီး ပဲခူးမြစ်ရေကြီးတာကြောင့် အောက်တိုဘာ ၈ ရက်နေ့ကစလို့ ရေကြီးရေလျှံမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လက်ရှိမှာ ပဲခူးမြို့ပေါ်က ရပ်ကွက်တွေနဲ့ ကျေးရွာတွေက ရေဘေးဒုက္ခသည် ၁၃,၀၀၀ ကျော်ကို ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်း ၃၀ ကျော်မှာ နေရာချပေးထားတယ်လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမီးသတ်တပ်ဖွဲ့ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်တွေအရ ပဲခူးတိုင်းအပြင်၊ ရန်ကုန်တိုင်း လှည်းကူးမြို့နယ်၊ မှော်ဘီမြို့နယ်၊ တိုက်ကြီးမြို့နယ်နဲ့ မွန်ပြည်နယ်၊ ကျိုက်ထိုမြို့နယ်တွေမှာပါ မိုးသည်းထန်မှုကြောင့် ရေကြီးနစ်မြုပ်မှုတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

Oct 08 ။ ၂၀၂၂၊ ဖေဖော်ဝါရီကနေ ၂၀၂၃ စက်တင်ဘာအထိ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်မှာ စစ်ကောင်စီကို ဝေဖန်ရေးသားလို့ အဖမ်းခံရသူ ၁၃၁၆ ဦးထိ ရှိကြောင်း Data for Myanmar အဖွဲ့က ဒီနေ့ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဖမ်းဆီးခံရသူတွေထဲမှာ Facebook အသုံးပြုသူတွေက အများစုဖြစ်ပြီး TikTok နဲ့ Telegram အသုံးပြုသူအချို့ပါဝင်ပါတယ်။

Oct 07 ။ စစ်ကောင်စီတပ်မှာ တပ်သားသစ်တွေ အလုအယက်ရှာဖွေ စုဆောင်းနေတာကြောင့် တပ်သားသစ် အရောင်းအဝယ်ဈေးကွက်ကြီးတခု ဖြစ်နေကြောင်း CDM တပ်သားတွေက ပြောပါတယ်။ တပ်သားသစ်တယောက် ရရှိရင် ကျပ် သိန်း ၃၀ အထိရမယ်လို့ မက်လုံးပေးထုတ်ပြန်ထားပေမဲ့ ဝင်မယ့်သူမရှိဘဲ အခက်အခဲ ဖြစ်နေကြောင်း နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံကူးလက်မှတ်အသစ် ပတ်စ်ပို့ ပုံမှန်အတိုင်း လျှောက်မယ်ဆိုရင် အချိန် ၄ လလောက် ကြာနိုင်ပေမဲ့ အမြန်ကြေးပေးပြီး လုပ်မယ်ဆိုရင် ကျပ် ၅ သိန်းခွဲလောက်အထိ ပေါက်ဈေးရှိကြောင်း ကိုယ်တိုင်ကြုံရသူတွေနဲ့ ပတ်စ်ပို့ ပွဲစားတွေထံက သိရပါတယ်။

Oct 06 ။ စစ်အာဏာသိမ်း ၂ နှစ်ကျော်ကြာလာချိန် ရန်ကုန်က ရဲစခန်းတွေမှာ တာဝန်ကျနေတဲ့ ရဲတွေအနေနဲ့ ပိုးရိမ်ကြောက်လန့်စိတ်ဖြစ်နေပြီး အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာလည်း မညီမညွတ်တွေဖြစ်နေကြောင်း သိရပါတယ်။ လက်ရှိ ရန်ကုန်က ရဲစခန်းတချို့မှာ ရဲတွေ မလုံလောက်တာ၊ အချင်းချင်းစည်းလုံးမှု မရှိတာတွေကြောင့် ခရိုင်နဲ့ တိုင်းမှူးတွေ ကိုယ်တိုင် စခန်းတွေဆီ လာရောက်ပြီး စည်းရုံးရေးဆင်းနေရကြောင်း ရဲနဲ့ နီးစပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း

ကယား(ကရင်နီ)ပြည်နယ်၊ ဖားဆောင်းမြို့နယ်၊ မော်ချီးဒေသမှာ ကြာဂုတလုံး ၁,၅၀၀ ကျပ်၊ ဆန်ကြမ်းတအိတ် ၎ သိန်းကျပ်အထိ အမြင့်ဆုံးဈေးနှုန်းနဲ့ ဒေသခံတွေ ပေးဝယ်နေရတယ်လို့ ဒေသခံတွေထံက သိရပါတယ်။

Oct 05 ။ ၂၀၂၃ အတွင်း မြန်မာပြည်ရဲ့ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းဈေးကွက်ဟာ ၃ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျသွားကြောင်း Research And Markets သုတေသန စစ်တမ်းက ဖော်ပြပါတယ်။ မြန်မာပြည်တွင်းမှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် စံချိန်တင်ငွေကြေးဖောင်းပွ ကုန်ဈေးနှုန်းမြင့်တက်မှုနဲ့ စစ်ဗိုလ်ချုပ်တွေရဲ့ စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု အလွဲအမှားတွေကြောင့် တခြားစီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွေ နည်းတူ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးသွားခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Oct 04 ။ မြန်မာ့အကျပ်အတည်းကို အပြည့်အဝဖြေရှင်းဖို့ တခုတည်းသော နည်းလမ်းက စစ်အာဏာရှင်စနစ် ချုပ်ငြိမ်းပြီးတော့ ကျူးလွန်သူတွေကို တာဝန်ခံမှုရှိလာစေဖို့ ဖြစ်ကြောင်း ကုလမြန်မာအမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်တွေက အရပ်သားပြည်သူကို ရန်သူသဖွယ် အင်အားသုံး တိုက်ခိုက်တာတွေကြောင့် သိသာထင်ရှားတဲ့ အရပ်သားသေကျေမှုတွေ ဖြစ်လာတာလို့ ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံး (OHCHR- Myanmar) ရဲ့ အကြီးအကဲ ဂျိမ်စ်ရိုဒီဟာဗာက ပြောပါတယ်။ အာဏာသိမ်းစကနေ ၂၀၂၃၊ ဇူလိုင်လကုန်အထိ စစ်တပ်က လူပေါင်း ၃၈၅၇ ယောက်ကို သတ်ဖြတ်ခဲ့ပြီး လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ၊ လက်နက်ကြီးနဲ့ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်တာတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

Oct 03 ။ မြန်မာလူဦးရေ ၂ သန်းနီးပါးဟာ မရေရာတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင် နေကြရပြီး လူမှုဘဝကယ်ဆယ်ရေးအကူအညီတွေ လိုအပ်နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်း စာနာမှုဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းရေးမှူးရုံး(UNOCHA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ပြည်သူ့ခုခံတွန်းလှန်စစ် ၂ နှစ်တာ ကာလအတွင်း ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်မတော်(PDF) တပ်ရင်း/စစ်ကြောင်းတွေကို တပ်ရင်းထောက်ပံ့စရိတ်အဖြစ် ၁၆ ကြိမ်ပေးပို့ခဲ့ပြီး ငွေကြေးပမာဏအားဖြင့် စုစုပေါင်းခန့်မှန်းခြေ US ဒေါ်လာ ၁၅ ဒသမ ၇ သန်း နီးပါး ရှိခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ NUG အစိုးရ ဖွဲ့စည်းတဲ့ ၂ နှစ်တာ ကာလအတွင်း နိုင်ငံတဝန်း ပြည်သူ့ ကာကွယ်ရေးတပ်မတော် (PDF) တပ်ရင်း ၂၉၃ ရင်း စု ဖွဲ့တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ပြီး တပ်ရင်း အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုဖို့ စီစစ်ဆဲ တပ်ရင်း ၆၈ ရင်းနဲ့ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့(ပကဖ)တွေကို မြို့နယ်ပေါင်း ၂၅၀ ကျော်မှာ ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့ပြီလို့ ပြောထားပါတယ်။

Oct 02 ။ လက်ရှိဖြစ်ပွားနေတဲ့ ပဋိပက္ခတွေနဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကြောင့် နိုင်ငံတဝန်းမှာ အိုးအိမ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးနေရတဲ့ ဒုက္ခသည် သုံးသောင်းကျော် တိုးလာကြောင်း ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးမှူးရုံး(UNOCHA-Myanmar)ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

Oct 01 ။ မြန်မာပြည်မှာ စနစ်တကျဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အွန်လိုင်းရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေ အရင်ကတည်းက ကျင်လည်လှုပ်ရှားနေခဲ့ပေမဲ့ ၂၀၂၁၊ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးချိန်က စ ပိုဆိုးဝါးလာကြောင်း ကုလသမဂ္ဂလူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံးက ပြုစုတဲ့ အစီရင်ခံစာတစောင်မှာ ဖော်ပြပါတယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့ လက်ရှိ ခန့်မှန်းလူဦးရေဟာ ၅၆ ဒသမ ၂ သန်းရှိကြောင်း စစ်ကောင်စီ လက်အောက်ခံ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာနက ခန့်မှန်း ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Sep 30 ။ ရန်ကုန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်မှာ ခရီးသွားပြည်သူတွေ နိုင်ငံခြားကအပြန် ဝယ်ယူလာတဲ့ iPhone 15 ၊15 Pro၊15 Pro max စတဲ့ ဖုန်းအသစ်တွေကို စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ ဝန်ထမ်းတွေက သိမ်းဆည်းပြီး ငွေညှစ် ပြန်လည်ရွေးယူခိုင်းကာ အကျင့်ပျက် လာဘ်စားနေကြကြောင်း လေဆိပ်နဲ့ နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

ရန်ကုန်မှာရှိတဲ့ YBS ယာဉ်လိုင်းတွေဟာ ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းတွေကို ပိုမိုဖောက်ဖျက်လာပြီး မှတ်တိုင်မှာ အချိန်မြင့်စွာ ရပ်တန့်တာတွေ ပိုလုပ်လာကြောင်း ရန်ကုန်မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။ လက်ရှိ ရန်ကုန်မှာ YBS ယာဉ်လိုင်း ၁၀၀ ကျော်၊ ယာဉ်စီးရေ ၃,၀၀၀ ကျော်၊ နေ့စဉ်စီးနင်းတဲ့ ခရီးသည်အရေအတွက် ၁ သန်းကျော်အထိ ရှိတယ်လို့ YRTC ရဲ့ စာရင်းတွေအရ သိရပါတယ်။

Sep 29 ။ တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေက နိုင်ငံရဲ့ ၆၀ ٪ အထိ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပြီး အာဏာသိမ်းထားတဲ့ စစ်တပ်က နိုင်ငံရဲ့ ၁၇ ٪ ကိုသာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ယာယီသမ္မတ ဒူဝါလရှီးလက ပြောပါတယ်။

အာဏာသိမ်းကာလမှာ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေအတွင်း ဘာသာရေးအဆောက်အအုံများ အပါအဝင် နေအိမ်၊ အဆောက်အအုံ ၈၆,၀၀၀ ကျော် မီးရှို့ဖျက်ဆီးခံခဲ့ရကြောင်း လွတ်လပ်တဲ့ သုတေသနအဖွဲ့ မြန်မာ့မဟာဗျူဟာနဲ့ မူဝါဒရေးရာ လေ့လာရေးအင်စတီကျူ(ISP-Myanmar)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ အမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် မြန်မာသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းနဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအတိုင်ပင်ခံကောင်စီ(NUCC)တို့ကို ၂၀၂၃ အတွက် ငြိမ်းချမ်းရေး နိဘယ်လ်ဆု နောက်ဆုံးဆန်ခါတင်စာရင်းမှာ နော်ဝေအခြေစိုက် ငြိမ်းချမ်းရေးသုတေသနအဖွဲ့(PRIO) ဒါရိုက်တာအဖွဲ့က ထည့်သွင်း ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

Sep 28 ။ ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်း မြို့နယ်တွေကို ဆီကုန်သည်များအသင်းက စားအုန်းဆီ တပိဿာ ကျပ် ၄,၄၀၀ နဲ့ လိုက်လံရောင်းချပေနေရာ စားအုန်းဆီဝယ်ယူဖို့ လာရောက်တန်းစီသူတွေထဲက တချို့ကတော့ တပိဿာကို ကျပ် ၈,၀၀၀ နဲ့ အပြင်ဆိုင်တွေကို ပြန်လည်ရောင်းချတဲ့သူတချို့လည်း ပါဝင်ပြီး ပြင်ပဈေးကွက်မှာ စားအုန်းဆီ တပိဿာကို ၉,၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၁၃,၀၀၀ ကြား ရှိနေပါတယ်။

၂၀၂၃- ၂၄ ဘဏ္ဍာနှစ် ဇူလိုင် ၁ ရက်မှ စက်တင်ဘာ ၁၅ ရက်အထိ ငါးလကျော်ကာလအတွင်း ပြည်ပကို စက်မှုကုန်ချော တင်ပို့မှုကနေ US ဒေါ်လာ ၄ ဒသမ ၄၆၈ ဘီလီယံ ရရှိထားကြောင်း စီးပွားရေးနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ စာရင်းအရ သိရပါတယ်။ အဆိုပါ ပို့ကုန်ရငွေ ပမာဏက ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် ကာလတူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် US ဒေါ်လာ ၁ ဘီလီယံ ကျော် လျော့ကျနေပါတယ်။

Sep 27 ။ ၁၉၈၈၊ စက်တင်ဘာလ ၂၇ မှာ စတည်ထောင်ခဲ့တဲ့ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)ပါတီဟာ ဒီနေ့မှာ ၃၅ နှစ် ပြည့်ခဲ့ပြီး၊ စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၂နှစ်ခွဲ ကျော်အတွင်းမှာ လွှတ်တော်အမတ်များ အပါအဝင် NLD ပါတီဝင် ၂,၀၀၀ နီးပါးကို စစ်ကောင်စီက ဖမ်းဆီးထားကြောင်း နိုင်ငံတဝန်းက NLD ပါတီရုံးများ အကြိမ် ၁၆၀ ခန့် တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးခံခဲ့ရပြီး လွှတ်တော်အမတ် ၁၈၂ ဦး အပါအဝင် ပါတီဝင် ၃၇၃ ဦးရဲ့ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ စုစုပေါင်း ၃၉၀ ခု၊ လုပ်ငန်းပိုင်ဆိုင်မှု ၆၄ ခုနဲ့ မော်တော်ယာဉ် ၁၆ စီး ချိုပ်ပိတ် သိမ်းယူခံခဲ့ရကြောင်း လွှတ်တော်အမတ် ၃ဦး အပါအဝင် ပါတီဝင် ပေါင်း ၁၀၀ ကတော့ သတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အပါအဝင် ပါတီခေါင်းဆောင်တွေ ဖမ်းဆီးထောင်ချခံထားရပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ကလေးမြို့နယ်တောင်ပိုင်း၊ ရှားဖိုရွာထဲက နေအိမ်တအိမ်ကို ဒီနေ့ ညနေ စစ်ကောင်စီတပ်က ပစ်လိုက်တဲ့ လက်နက်ကြီးကျည် ကျရောက်ပေါက်ကွဲတာကြောင့် နေအိမ်ထဲရှိ မိသားစု၀င် ၄ယောက် သေဆုံးပြီး ဒီမြင်ကွင်းကို မြင်တွေ့တဲ့ နောက်ထပ် မိသားစု၀င် အမျိုးသမီး ၁ယောက်လည်း နှလုံးရပ် သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

Sep 26 ။ မြန်မာပြည်မှာ ဇီဝဗေဒ အချက်အလက် မှတ်ပုံတင်စနစ် အသုံးပြုနိုင်ဖို့ စစ်ကောင်စီက ချိုင်းနားပြည်ကနေ အကူညီရယူတဲ့ စီမံကိန်းတခု လုပ်နေပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြန်မာပြည်တွင်း လူ့အခွင့်အရေး ကန့်သတ်ချုပ်ခြယ်ဖိနှိပ်မှုတွေ ပိုမိုဆိုးရွားလာမှာကို လူ့အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူတွေက စိုးရိမ်နေကြပါတယ်။ စစ်ဘေးဒုက္ခတွေ ကြုံနေရတဲ့ မြန်မာပြည်မှာ တနိုင်ငံလုံးအနှံ့ သန်းခေါင်စာရင်း ကောက်ယူဖို့ပြင်ဆင်နေပြီး လူတယောက်ချင်းစီရဲ့ အထောက်အထားအချက်အလက်တွေကို ကွန်ပျူတာသုံး ဇီဝဗေဒ အထောက်အထား မှတ်ပုံတင်စနစ်နဲ့ မှတ်တမ်းယူ စာရင်းပြုစုသွားနိုင်ရေး ချိုင်းနှာရဲ့ အကူအညီရယူဖို့ စကစ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဝန်ကြီး ဦးမြင့်ကြိုင် ဘေဂျင်းကို သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းထဲက မြို့နယ်တွေမှာ အလှည့်ကျ မီးပေးစနစ်နဲ့ လျှပ်စစ်မီး ဖြန့်ဝေပေးနေကြောင်း စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ လျှပ်စစ်ဌာနက ကြေညာထားပေမဲ့ လျှပ်စစ်မီး ပုံမှန် မရတာကြောင့် နေ့စဉ်လူမှုဘဝ အခက်အခဲများစွာ ကြုံနေရကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Sep 25 ။ မသမာမှုတွေနဲ့ စစ်ဆေးခံနေရတယ်လို့ သတင်းထွက်နေတဲ့ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီးမိုးမြင့်ထွန်း၊ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး စိုးထွဋ်တို့ကို စစ်ကောင်စီအဖွဲ့ဝင်အဖြစ်ကနေ ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ဒီနေ့ ဖယ်ရှားလိုက်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံကို မကြာခဏပြောင်းလဲလေ့ရှိတဲ့ စကစဟာ မကြာသေးခင် ဩဂုတ်လဆန်းကမှ သူ့အဖွဲ့ကို ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းထားခဲ့တာပါ။

ရန်ကုန်၊ ပဲခူး၊ မော်ဘီ၊ တိုက်ကြီးနဲ့ လှည်းကူးတို့မှာ လျှပ်စစ်မီး ဖြန့်ဝေပေးနေကြောင်း စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ လျှပ်စစ်ဌာနက ကြေညာထားပေမဲ့ လျှပ်စစ်မီး ပုံမှန် မရတာကြောင့် နေ့စဉ်လူမှုဘဝ အခက်အခဲများစွာ ကြုံနေရကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Sep 24 ။ လာမယ့် ၃ လအတွင်း ပြည်ပကို ဆန်တန်ချိန် ၆ သိန်းကျော် တင်ပို့သွားဖို့ရှိကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ ဆန်စပါးအသင်းချုပ်က ပြုလုပ်တဲ့ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးရဲမင်းအောင်က ပြောပါတယ်။ လက်ရှိမှာတော့ မြန်မာ့ဆန်တွေကို ချိုင်းနှာ၊ ဖိလစ်ပိုင်နဲ့ ဥရောပနိုင်ငံတွေကို အဓိကထား တင်ပို့နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

စစ်တပ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် နိုင်ငံတဝန်းမှာ လူဦးရေ ၎ထောင်ကျော် မတရားသတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရပြီး အဲ့ဒီအထဲမှာ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးငယ် ၂၉၂ ဦးပါဝင်ခဲ့ကြောင်း NLD အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် လူ့အခွင့်အရေးမှတ်တမ်းအဖွဲ့က ပြုစုထားတဲ့ စာရင်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။ ဒီစာရင်းဟာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ကနေ အခု ၂၀၂၃ စက်တင်ဘာလ ၁၅ ရက်အထိ နောက်ဆုံး ကောက်ယူထားတဲ့ စာရင်းဖြစ်ပါတယ်။

Sep 23 ။ ပြည်ပရောက်မြန်မာနိုင်ငံသားတွေရဲ့ ဝင်ငွေတွေထဲက ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းကို ဝင်ငွေခွန် ကောက်မယ်လို့ စစ်ကောင်စီက ထုတ်ပြန်ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင် ပြင်ဆင်ထုတ်ပြန်တဲ့ ၂၀၂၃၊ ပြည်ထောင်စုအခွန်အကောက်ဥပဒေအရ အောက်တိုဘာ ၁ ရက်နေ့ကစပြီး ပြည်ပရောက်မြန်မာနိုင်ငံသားတွေ ဝင်ငွေခွန် ပေးဆောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်ပရောက်မြန်မာနိုင်ငံသားတိုင်းက သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံက သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဝင်ငွေခွန်ကိုပေးရတဲ့အပြင် နိုင်ငံသားတွေရဲ့ ရရှိထားတဲ့ဝင်ငွေရဲ့ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်ကစပြီး ပြည်ပရောက်မြန်မာနိုင်ငံသားတွေကို ဝင်ငွေခွန် ကင်းလွတ်ခွင့် ပေးထားတာဖြစ်ပြီး အခုပြန်လည်ကောက်ခံတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်း ပုဂ္ဂလိက ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းတွေမှာ ပညာသင်ယူနေကြတဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေကို NUG,PDF က အကြမ်းဖက်အဖွဲ့တွေဖြစ်တဲ့အကြောင်းကိုပါ သင်ကြားပေးဖို့ စစ်ကောင်စီက ထည့်သွင်းပြောဆိုခိုင်းနေပါတယ်။ ရန်ကုန်တိုင်းပညာရေးမှူးရုံးက ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းပိုင်ရှင်တွေကို အစည်းအဝေးခေါ်ပြီး အဲ့ဒီအကြောင်းအရာတွေကို မိမိတို့ကျောင်းတွေမှာ ပြန်လည်အသိပေးဖို့နဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာဖို့ အသိပေးခဲ့ကြောင်း မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်က ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းပိုင်ရှင်တဦးက ပြောပါတယ်။

အရောင်ရင့် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထုးကြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Vladimir Putin feted at Xi Jinping's global Belt and Road summit
Oct 18 | https://bit.ly/3S55DhX
Hosted by China's President Xi Jinping, the meeting celebrated 10 years of his signature foreign and economic policy, the Belt and Road Initiative (BRI).
Mr Putin was the guest of honour among leaders and officials from more than 130 countries.

Out of the BRI and standing by IMEC. Rome's road ahead
Oct 18 | https://bit.ly/46SetUw
The India-Middle East-Europe Economic Corridor (IMEC), presented on the sidelines of the September G-20 in New Delhi, is a "very concrete" project. That's what Edoardo Rixi, Italian Deputy Minister of Transport and Infrastructure, told Repubblica on Wednesday from the Global Maritime India Summit in Mumbai.

How Thai workers became integral to Israel's economy
Experts say arrangement was 'strategic decision' to replace Palestinian labor
Oct 18 | https://bit.ly/3Q5Idrk
Dozens of foreign workers have been killed or abducted since Hamas attacked Israel on Oct. 7. The death toll for Thai nationals, who comprise one of the largest groups of foreign workers in the country, had risen to 29 as of Monday, with 18 Thais thought to be held hostage.

European Parliament Approves $53 Billion More for Ukraine
Oct 17 | https://bit.ly/3QqzC2Y
STRASBOURG, FRANCE — The European Parliament on Tuesday backed giving an extra $53 billion in European Union money over the next four years to help rebuild a Ukraine shattered by Russia's invasion.

China Begins Surveys for Railway on Myanmar's Indian Ocean
Oct 16 | https://bit.ly/48WpNRo
China has started surveying for a railway to Kyaukphyu on Myanmar's Indian Ocean coast from Kunming in the southern Chinese province of Yunnan, according to Rakhine State residents.

Religion Among Asian Americans
Oct 11 | https://bit.ly/46YIHFE
Like the U.S. public as a whole, a growing percentage of Asian Americans are not affiliated with any religion, and the share who identify as Christian has declined, according to a new Pew Research Center survey exploring religion among Asian American adults.
Today, 32% of Asian Americans are religiously unaffiliated, up from 26% in 2012. Christianity is still the largest faith group among Asian Americans (34%). Buddhists and Hindus each account for about one-in-ten Asian Americans, while Muslims make up 6%.

IMF warns of economic uncertainty from Israel, Hamas war
Oct 10 | https://bit.ly/3QwVpWN
The IMF announced Tuesday that it expects global economic growth to slow to 2.9 percent in 2024 — a down tick from the expected 3 percent this year. The forecast slightly below the 3 percent it predicted in July.
"The global economy is limping along, not sprinting," IMF chief economist Pierre-Olivier Gourinchas said at the press conference during the organization's annual meeting.

Extreme weather displaced 43m children in past six years, Unicef reports
Oct 6 | https://bit.ly/3rWrxcG
At least 43 million child displacements were linked to extreme weather events over the past six years, the equivalent of 20,000 children being forced to abandon their homes and school every single day, new research has found.
Floods and storms accounted for 95% of recorded child displacement between 2016 and 2021, according to the first-of-its-kind analysis by Unicef and the Internal Displacement Monitoring Centre (IDMC). The rest – more than 2 million children – were displaced by wildfires and drought.

The Biden administration says it is using executive power to allow border wall construction in Texas
Oct 5 | https://bit.ly/46CnQrA
McALLEN, Texas (AP) — The Biden administration announced they waived 26 federal laws in South Texas to allow border wall construction on Wednesday, marking the administration's first use of sweeping executive power to pave the way for building more border barriers — a tactic used often during the Trump presidency.

Myanmar company director and regional officials 'arrested in China'
Oct 4 | https://bit.ly/3S0rNIF
Eleven businessmen from Myanmar's Shan state were reportedly arrested while visiting China's Yunnan province over the weekend, according to traders based on the border.
Among them are local officials from the Kokang Self-Administered Zone.
Liu Zhengxiang, the director of the Laukkaing-based Fully Light Group, was also arrested.

In Singapore, a certificate to own a car now costs $106,000
Oct 4 | https://bit.ly/3Q5t2xc
To own a car in Singapore, a buyer must bid for a certificate that now costs $106,000, equivalent to four Toyota Camry Hybrids in the U.S., as a post-pandemic recovery has driven up the cost of the city-state's vehicle quota system to all-time highs.

China says US is the true 'empire of lies'
Sept 30 | https://bit.ly/3FnNgxj
BEIJING, Sept 30 (Reuters) - The United States is the true "empire of lies", the Chinese foreign ministry said on Saturday, lashing out at a U.S. State Department report that accused Beijing of ploughing billions of dollars annually into information manipulation efforts.
China is manipulating global media through censorship, data harvesting and covert purchases of foreign news outlets, the U.S. State Department said in the report on Thursday.

New California law raises minimum wage for fast food workers to $20 per hour, among nation's highest
Sept 29 | https://bit.ly/3Sae2RI
A new law in California will raise the minimum wage for fast food workers to $20 per hour next year, an acknowledgment from the state's Democratic leaders that most of the often overlooked workforce are the primary earners for their low-income households.

Hollywood writers strike to end on Wednesday as WGA, AMPTP finalize labor contract
SEP 26 | https://bit.ly/3Manws6
Union leaders "voted unanimously to lift the restraining order and end the strike as of 12:01 am PT/3:01 am ET on Wednesday, September 27th," the WGA said in a statement.
The deal will last until May 2026 and includes a 5% minimum pay increase upon the ratification of the contract. Additional bumps will occur in 2024 and 2025.

NASA's first asteroid samples land on Earth after release from spacecraft
Sept 24 | https://bit.ly/3QmD66d
NASA's first asteroid samples fetched from deep space parachuted into the Utah desert Sunday to cap a seven-year journey.
In a flyby of Earth, the Osiris-Rex spacecraft released the sample capsule from 63,000 miles (100,000 kilometers) out. The small capsule landed four hours later on a remote expanse of military land, as the mothership set off after another asteroid.

Rohingya refugees in Bangladesh say living conditions worse than in Myanmar: Report
Sept 23 | https://bit.ly/45CDq5o
BANGKOK - A brutal military crackdown in 2017 forced over 700,000 Rohingya to flee from Myanmar to Bangladesh.
Although the Rohingya were regarded by Myanmar as illegal migrants and subjected to systematic discrimination prior to their 2017 exodus, many of them now perceive living conditions in Bangladeshi refugee camps to be worse than what they left in Myanmar, said the report by Youth Congress Rohingya (YCR), a refugee-led civil society organisation.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် ရေးစီးတင်ပြသည်

Oct 22 ။ ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသအပေါ် အစွမ်းစစ်တပ်၏ မြေပြင်ထိုးစစ်သည် သုံးလကြာမြင့်နိုင်သည်ဟု အစ္စရေး ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်က ပိုင်ဆိုင်မှုအတွက် အငြင်းပွားနေတဲ့ နယ်မြေမှာ ဖိလစ်ပိုင်ထောက်ပို့ သင်္ဘောတစင်းကို တရုတ်ရေတပ်သင်္ဘောတွေ တားဆီးဖို့ ကြိုးပမ်းရာက သင်္ဘောတိုက်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ အပေါ် အပြန်အလှန် စွပ်စွဲပြစ်တင်နေကြပါတယ်။

Oct 21 ။ အစားအသောက်၊ ဆေးပါးနဲ့ သောက်သုံးရေတွေပါတဲ့ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ အကူအညီတွေတင်ဆောင်ထားတဲ့ ကုန်တင်ကားတွေအီဂျစ်နိုင်ငံဘက်ကနေ Rafah နယ်စပ် ဂိတ်ကိုဖြတ်ပြီး ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသထဲကို ဒီနေ့ဝင်ရောက်ပို့ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

အစ္စရေးကို ဟားမတ်စ် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေ နယ်စပ်ဖြတ်ကျော် ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့တဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပတ်ကတည်းက ဂါဇာမှာ ထိန်းသိမ်းခံထားရတဲ့ အမေရိကန်စာခံနှစ်ဦးဖြစ်တဲ့ မိခင်နဲ့ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ် သမီး တို့ကို ဟားမတ်စ်ဘက်က ပြန်လွှတ်ပေးခဲ့ကြောင်း အစ္စရေးအစိုးရက ပြောပါတယ်။

Oct 20 ။ မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံ ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင် ကင်ဂျုံအန်းနှင့် မြောက်ကိုရီးယားသို့ အလည်အပတ်ရောက်ရှိနေသော ရုရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Sergei Lavrov တို့ အောက်တိုဘာ ၁၉ ရက်တွင် ပြုံယမ်းမြို့၌ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

Oct 19 ။ နျူကလီယာစမ်းသပ်မှု ပိတ်ပင်တားမြစ်ခြင်းသဘောတူညီချက် အတည်ပြုထားတာကို ရုရှားအောက်လွှတ်တော်က ဖျက်သိမ်းလိုက်ပါတယ်။

Oct 18 ။ ဂါဇာဒေသက ဆေးရုံမှာ ပေါက်ကွဲမှု အကြီးအကျယ် ဖြစ်ခဲ့ပြီးနောက် တင်းမာမှုတွေကြီးထွားနေချိန်မှာပဲ အမေရိကသမ္မတဂျို့ဘိုင်ဒန် အစ္စရေးနိုင်ငံကို ရောက်သွားပါတယ်။

ခေတ်သစ်ပိုးလမ်းမကြီးအစီအစဉ် စတင်ခဲ့တာ ၁၀ နှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ်ကျင်းပတဲ့ ညီလာခံအတွက်လာတဲ့ ရုရှားသမ္မတဗလာဒီမီယာပူတင် နဲ့ ချိုင်းနားသမ္မတရှီကျင့်ပင်တို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံ၊ ဘေဂျင်မြို့မှာ တွေ့ဆုံကြစဉ် ၂ နိုင်ငံ ခိုင်မြဲတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အမွှန်းတင်ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။

Oct 17 ။ အင်တာနက် အွန်လိုင်းပေါ်ကနေ တရားမဝင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမျိုးစုံကို လုပ်ကိုင်နေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံထဲက ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၂,၃၀၀ ကျော်ကို မြန်မာဘက်က နောက်ထပ် လွှဲပြောင်းပေးခဲ့တယ်လို့ ချိုင်းနားအစိုးရက ပြောပါတယ်။

BRI လို့ အတိုကောက် လူသိများတဲ့ ချိုင်းနား ခေတ်သစ်ပိုးလမ်းမ ခါးပတ်လမ်း ၁၀ နှစ် စီမံကိန်းမှာ နိုင်ငံပေါင်း ၁၅၀ လောက် လက်မှတ်ရေးထိုးထားသလို ဒီအထဲမှာ အာဖရိကတိုက်နိုင်ငံ အတော်များများ ပါဝင်ပြီးတချိန်တည်းမှာ နိုင်ငံအတော်များများကိုလည်း အကြွေးနွံ နစ်စေခဲ့ပါတယ်။

ယနေ့ အထိ အစ္စရေး နဲ့ ပါလက်စတိုင်း နှစ်ဖက်သေဆုံးသူပေါင်း ၎ထောင်ကျော် ရှိလာတဲ့ ဂါဇာ အရေးမှာ အသက်ပေးခဲ့ရတဲ့ သတင်းသမားတွေအနက် ပါလက်စတိုင်း ၁၁ ယောက် ၊ အစ္စရေး ၃ ယောက်နဲ့ လက်ဘနွန်က ၁ယောက် တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

Oct 16 ။ နျူကလီယာ၊ အီလက်ထရွန် သံလိုက်နဲ့ အလင်းလှိုင်းတွေကို ဖမ်းယူနိုင်တဲ့ စက်တွေကို အိန္ဒိယ-မြန်မာနယ်စပ် မိုးရေးအပါအဝင် တိုင်းပြည်နယ်စပ်ဝင်ပေါက် ၈ ခုမှာ တပ်ဆင်မယ်လို့ အိန္ဒိယတာဝန်ရှိသူတွေက ပြောကြောင်း နယူး အိန္ဒိယ အိပ်စ်ပရက်စ် (New Indian Express) သတင်းက ပြောပါတယ်။

Oct 15 ။ စစ်ပွဲတွေအကြောင်းရေးသားနေတဲ့ သတင်းသမားတွေ၊ မှတ်တမ်းတင်ဓါတ်ပုံရိုက်ကူးနေတဲ့ သတင်း ထောက်တွေအတွက် ပြင်သစ်နိုင်ငံက နှစ်စဉ်ရွေးချယ်ချီးမြှင့်နေတဲ့ Bayeux (ဘိုင်ယူ) စစ်သတင်း ထောက်များဆုရရှိသူတွေထဲမှာ မြန်မာ PDF တွေ အကြောင်းရိုက်ထားတဲ့ ဓါတ်ပုံသတင်း ထောက်ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

အစ္စရေးနဲ့ ဟာမားစ်အကြားဖြစ်ပွားနေတဲ့ စစ်ပွဲကနေ ဒေသတွင်းစစ်ပွဲအဖြစ် ပျံနှံ့မသွားရအောင် ကာကွယ်ဖို့ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသေးကြောင်း၊ ဒါပေမဲ့ အချိန်ဟာ အနည်းငယ်ပဲ ကျန်တော့တယ်လို့ အစ္စရေးရဲ့အိမ်နီးချင်း လစ်ဘနွန်နိုင်ငံမှာရောက်ရှိနေတဲ့ အီရန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Hossein Amirabodollahian က ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ဂျိုဟိုးပြည်နယ်က ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် အနီးတဝိုက်ကို လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး တာဝန်ရှိသူတွေ ဝင်ရောက် စစ်ဆေးပြီး တရားမဝင် နေထိုင် အလုပ်လုပ်နေသူ ၂၀၀ နီးပါးကို ဖမ်းဆီးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံသား ၆၂ ယောက် ပါ ပါတယ်။

Oct 14 ။ ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသ မြောက်ဘက်အခြမ်းမှာနေထိုင်သူ ၁ သန်းကျော်စလုံး ၂၄ နာရီအတွင်း ထွက်သွားဖို့ အစ္စရေး ကာကွယ်ရေးဌာနက ကြေညာထားတာကို လျစ်လျူရှုဖို့ ဟာမားစ်က အရပ်သားတွေကို ပြောပါတယ်။

Oct 13 ။ အွန်လိုင်းဂွေလိမ်လုပ်ငန်းတွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်မှုရှိတယ်ဆိုပြီး '၀'ပြည် သွေးစည်းညီညွတ်ရေးတပ်မတော် UWSA က အရာရှိနှစ်ဦး ('၀' ပြည်နယ်အစိုးရ ဆောက်လုပ်ရေးဌာနကြီးမှူး ပေါက်အိုက်ပန်း နဲ့ မိုင်းလင်းခရိုင်မှူး အိုက်ဟော့) ကို ချိုင်းနားနိုင်ငံ က ဖမ်းဝရမ်းထုတ်လိုက်ပါတယ်။

ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသ မြောက်ဘက်အခြမ်းမှာနေထိုင်သူ ၁ သန်းကျော်စလုံး တောင်ဘက်ပိုင်းကို ၂၄ နာရီအတွင်း သွားကြဖို့ အစ္စရေး ကာကွယ်ရေးဌာနက ပြောထားကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ အရာရှိတွေက ပြောပါတယ်။

Oct 12 ။ ကမ္ဘောဒီးယားဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ဟွန်ဆန် နဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံ နီပွန်ဖောင်ဒေးရှင်း ဥက္ကဋ္ဌ ဆာဆာကာဝါ တို့ က မြန်မာနိုင်ငံကို အတူသွားကြဖို့ သဘောတူညီခဲ့တယ်လို့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ဟွန်ဆန် က ထုတ်ပြောပါတယ်။

ဟာမားစ်အဖွဲ့ကို စစ်ဆင်နိုင်ရေးအတွက် လက်ရှိကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Yoav Gallant နဲ့အတူ အတိုက်အခံ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးပါတီခေါင်းဆောင် ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဟောင်း Benny Gantz တို့နဲ့ စစ်ကာလ အစိုးရတရပ်ကို ဝန်ကြီးချုပ် Benjamin Nethayahu က ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါတယ်။

ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသမှာ Hamas စစ်သွေးကြွအဖွဲ့ရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုအတွင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၃ ယောက်သေဆုံးခဲ့တယ်လို့ ချိုင်းနားအစိုးရက အတည်ပြု ပြောကြားပါတယ်။ နောက်ထပ် ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၂ ယောက် ပျောက်ဆုံးနေသလို တော်တော်များများလည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့တယ်လို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Oct 11 ။ ကျောက်ဖြူ အထူးစီးပွားရေးဇုန်နဲ့ ရေနက်ဆိပ်ကမ်း စီမံကိန်းရဲ့ အဓိက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကျောက်ဖြူ-ကူမင်းရထားလမ်း ဖောက်လုပ်နိုင်ရေး မြေတိုင်းတာမှုတွေကို ချိုင်းနားကုမ္ပဏီဘက်က စတင်လုပ်ဆောင်နေပြီလို့သိရပါတယ်။

ဂါဇာနဲ့နယ်စပ်ကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီလို့ အစ္စရေးက အင်္ဂါနေ့က ပြောလိုက်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ဒီအဖြစ်မျိုး ထပ်မဖြစ်ရအောင် ဂါဇာအတွင်းမှာ အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ဖို့ အစ္စရေးစစ်တပ်ဟာ ထိုးစစ်အဆင့်ကို ကူးပြောင်းသွားပြီလို့ အမှတ် ၉၈ လေထီးတပ်က ဗိုလ်ချုပ် ဒန် ဂိုးဖာ့စ် (Dan Goldfuss) က ဆိုပါတယ်။

Oct 10 ။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး တိုးတက်မှု အရှိန်အဟုန်တွေဟာ အတိုးနှုန်းမြင့်မားမှု၊ ယူကရိန်းအပေါ် ရုရှားကျူးကျော်မှု၊ ပထဝီဝင်နိုင်ငံရေး ပြဿနာတွေအပြင် အခုနောက်ဆုံး အစ္စရေးနဲ့ ဟာမားစ်စစ်သွေးကြွတွေကြားက စစ်ပွဲကြောင့် မရေရာမှုအသစ်တွေ ကြုံနေရတယ်လို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငွေကြေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (IMF) က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

အစ္စရေးနိုင်ငံဆိုင်ရာ မြန်မာနိုင်ငံသံရုံးကတော့ မြန်မာနိုင်ငံသား ၂၀၀ လောက် အစ္စရေးမှာရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းပြီး အားလုံးဘေးကင်းမယ်လို့ ယုံကြည်ယူဆတဲ့အကြောင်းနဲ့ လေလောဆယ် မြန်မာနိုင်ငံ ပြန်ပို့ဖို့ အစီအစဉ် မရှိသေးတဲ့အကြောင်း VOA ကို ပြောပါတယ်။

Oct 9 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံထဲမှာ ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်က အဖမ်းခံလိုက်ရတဲ့ ကိုးကန့်လုပ်ငန်းရှင် ၁၁ ယောက်ထဲမှာ မြန်မာပြည်ရဲ့အချမ်းသာဆုံးထိပ်တန်းသူဌေးတဦးဖြစ်တဲ့ လောက်ကိုင်မြို့မှာ အချမ်းသာဆုံးဖြစ်တဲ့ Fully Light ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင် ဦမောင်မောင် လို့ မြန်မာအမည်ပေးထားတဲ့ ကိုးကန့်သူဌေးကြီးတစ်ဦးလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

လူသတ်မှု ကျူးလွန်သူလို့ သံသယရှိသူဟာ အသက် ၁၉ နှစ်အရွယ်ရှိ စိုင်းမြတ်မိုး ဆိုသူဖြစ်တယ်လို့ မြို့တော် ရဲဗျူရိုရဲ့ လက်ထောက်ကော်မရှင်နာမင်းကြီး၊ ရဲတပ်ဖွဲ့မှူး ရဲမှူးချုပ် Attapol Anusit (အက်တာပို အနုဆစ်) ကို ကိုးကားပြီး ထိုင်းနိုင်ငံထုတ် ဘန်ကောက် ပို့စ် သတင်းက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ာဖဂန်နစ္စတန်အနောက်ပိုင်းမှာ ပြင်းအား ၆.၃ ရှိတဲ့ မြေငလျင်တခုလှုပ်ခတ်ခဲ့တဲ့ အတွက် လူ ၂၄၀၀ ကျော်သေဆုံးခဲ့တဲ့ အကြောင်း တာလီဘန်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

ဟာမားစ်ရဲ့ အလစ်အငိုက်တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ဟာမားစ်အဖွဲ့အပေါ် စစ်ကြေညာလိုက်ပြီလို့ အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ် Bejamin Netanyahu က စနေနေ့က ကြေညာခဲ့ပေမယ့် တရားဝင်စစ်ကြေညာမှုကတော့ အစ္စရေးအစိုးရအဖွဲ့က တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။

Oct 8 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ အရှေ့မြောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော ရေကြီးမှုကြောင့် အနည်းဆုံး လူ ၇၇ ဦးထက်မနည်း သေဆုံးခဲ့ကြောင်း အာဏာပိုင်တွေကပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ရုရှားရဲ့ ပဲ့ထိန်းဒုံးကျည်စနစ်သစ် တမျိုးဖြစ်တဲ့ မြေအောက်ကနေ ပစ်လွှတ်နိုင်တဲ့ တိုက်ချင်းပစ် ပဲ့ထိန်းဒုံးကျည်သစ်ဟာ တိုက်ခိုက်ရေး အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်လုနီးပါးဖြစ်နေပြီလို့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Sergei Shoigu က ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

Oct 7 ။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ Sumatra နဲ့ Borneo ကျွန်းတွေက တောမီးနဲ့ မြေကြီးအောက်မှာရှိနေတဲ့ မြေဆွေးစိုင်တွေ မီးလောင်ရာကထွက်လာတဲ့ မီးခိုးငွေ့တွေကြောင့် မလေးရှားနိုင်ငံမှာ မီးခိုးမြူတွေ ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့အထိ ဖြစ်နေတယ်လို့ မလေးရှားဘက်က ပြောနေတာ မမှန်ကန်ဘူးလို့ အင်ဒိုနီးရှားက ငြင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကအထက်လွှတ်တော် လူမျိုးစုခေါင်းဆောင် Chuck Schumer ခေါင်းဆောင်တဲ့ အမေရိကလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ရောက်ရှိနေပါတယ်။

အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေအကြား ဆန်နဲ့ တခြား စားသောက်ကုန် ပြတ်လပ်မှုနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရရင် အချင်းချင်း ဦးစားပေး ကူညီပေးကြဖို့ မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကွာလာလာမ်ပူမြို့မှာကျင်းပတဲ့ အစည်းဝေးအတွင်း သဘောတူညီမှု ရရှိခဲ့ပါတယ်။

Oct 6 ။ ၂၀၂၃ နိုဘဲလ် ငြိမ်းချမ်းရေးဆုကို အီရန်က အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူ နာဂက်စ် မိုဟာမားစ်ဒီကို ချီးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။

ရုရှားအနေနဲ့ နျူကလီးယားလောင်စာသုံး ပဲ့ထိန်းခရုစ်မစ်ဒိုင်း (cruise missile) ကိုစမ်းသပ်အောင်မြင်သွားပြီဖြစ်ကြောင်းနဲ့ နျူကလီးယားမစမ်းသပ်ရေးသဘောတူညီချက် လက်မှတ်ထိုးတာကို ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းကောင်းရုပ်သိမ်းမယ်လို့ သတိပေးပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်ဝမ်ကို ပိတ်ဆို့ဟန့်တားမယ့် ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ကြိုးပမ်းမှုမှန်သမျှဟာ ဆိုးရွားတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ကြုံရမှာဖြစ်ကြောင်း ကာကွယ်ရေးဌာနရဲ့ အင်ဒို-ပစိဖိတ်လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လက်ထောက်အတွင်းဝန် Ely Ratner က ပြောပါတယ်။

Oct 5 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စုဟာ မနှစ်တုန်းက ယီမင်နိုင်ငံကိုသွားမယ့်သင်္ဘောတစ်စီးပေါ်ကနေ သိမ်းထားတဲ့ အီရန်နိုင်ငံရဲ့ ကျည်ဆန် ၁.၁ သန်းနီးပါးကို ယူကရိန်းနိုင်ငံကို ပို့လိုက်ပြီလို့ အမေရိကစစ်တပ်က ပြောပါတယ်။ အမေရိကဟာ ကျည်ဆန်နဲ့လက်ပစ်ဗုံး စုစုပေါင်း သန်း ၂၀၀ ကျော်ကို ထောက်ပံ့ထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွက် စာပေနိဘယ်လ်ဆုရှင်အဖြစ် နော်ဝေနိုင်ငံသား စာရေးဆရာ Jon Fosse (ယွန် ဖော်ဆာ) ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါတယ်။ သူဘာဝ တလျှောက်ရေးသားခဲ့တဲ့ ဖန်တီးခဲ့တဲ့ စာတွေ၊ ကဗျာတွေဟာပြောပြနိုင်စွမ်း မရှိသူတွေရဲ့ကိုယ်စား ခံစားချက် အသံတွေကို ထုတ်ဖော်ခဲ့တာလို့ နိဘယ်ဆု ရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

အကြီးဆုံး ကျန်းမာရေးအာမခံ ကုမ္ပဏီကြီးတခုဖြစ်တဲ့ Kaiser Permanente မှာ အလုပ်ကို အားနဲ့မမျှထမ်းဆောင်နေရပြီး ဝန်ထမ်းအလုံအလောက်ခန့်အပ်ရေး အဓိကတောင်းဆိုနေပါတယ်။

Oct 4 ။ အင်ဒိုနီးရှားအစိုးရပိုင် လက်နက်ကုမ္ပဏီ ၃ ခုဖြစ်တဲ့ PT Pindad၊ PT PAL၊ PT Dirgrantara Indonesia ကုမ္ပဏီတွေဟာ အင်ဒိုနီးရှား ဥပဒေနဲ့ နိုင်ငံတကာဥပဒေတွေကို ချိုးဖောက်ပြီး မြန်မာစစ်တပ်အတွက် ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းတွေ ရောင်းချခဲ့တယ်လို့ စွပ်စွဲခံရပြီး အင်ဒိုနီးရှားလူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်ကို တိုင်တန်းခံ နေရပါတယ်။

နိုင်ငံတကာတရားရုံး ICC ကိုဝင်ရောက်ဖို့ အာမေးနီးယားလွှတ်တော်က မဲခွဲအတည်ပြုလိုက်တဲ့အတွက် မဟာမိတ် ရုရှားနိုင်ငံနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ အစွန်းအထင်းတွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

Oct 3 ။ EU ဥရောပသမဂ္ဂအနေနဲ့ လာမယ့် ၂၀၂၄ ခုနှစ်မှာ ယူကရိန်းအတွက် အသုံးစရိတ် ၅ ဘီလံယံကျော်သုံးစွဲဖို့ အဆိုပြုထားတယ်လို့ EU နိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒဆိုင်ရာအကြီးအကဲ Josep Borrell က ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

Oct 2 ။ ကိုဗစ် နိုင်တဲန်း ဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ရေးအတွက် အစွမ်းထက်တဲ့ mRNA ကာကွယ်ဆေး ထုတ်လုပ်ရေးမှာ အဓိကစွမ်းဆောင်ပေးခဲ့တဲ့ ကက်တလင် ကရီကို နဲ့ ဒရူး ဝစ်စ်မန်း တို့ ကို ဒီနှစ်အတွက် ဆေးပညာဆိုင်ရာ နိုဘဲလ်ဆုကို ချီးမြှင့်ဖို့ ရွေးချယ်လိုက် ကြပါတယ်။

Oct 1 ။ ချိုင်းနားရုပ်ရှင်ဖန်တီးသူတွေ ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အွန်လိုင်းလိမ်လည်မှု လုပ်ငန်းတွေရဲ့သားကောင်ဖြစ်ရသူတွေ အကြောင်းအခြေခံ No More Bets ရုပ်ရှင်ကားဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပုံရိပ်ကို ညှိုးနွမ်းထိခိုက်စေခဲ့တယ်ဆိုပြီး စစ်ကောင်စီဘက်က ချိုင်းနားဘက်ကို ကန့်ကွက်ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

အရှေ့တောင်အာရှမှာ ပထမဆုံးကျည်ဆံရထားကို အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ ဂျကာတာမြို့တော်မှာ မနက်ဖြန် စတင်ပြေးဆွဲမှာဖြစ်ပြီး အမေရိကဒေါ်လာ ဘီလံယံပေါင်းများစွာတန်ဖိုးရှိတဲ့ ကျည်ဆံအမြန်ရထားစီမံကိန်းကို ချိုင်းနားရဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုနဲ့ အင်ဒိုနီးရှား အစိုးရက တည်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 30 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ရွှေရောင် အားလပ်ရက် သီတင်းပတ် စတင်လိုက်တဲ့ ပထမဆုံးရက် သောကြာနေ့မှာပဲ မီးရထားနဲ့ ခရီးထွက်သူပေါင်း ၂၁ သန်းနီးပါးထိ စံချိန်တင် ရှိခဲ့ပါတယ်။

အခုလပိုင်းတွေထဲ မြေထဲပင်လယ်အလယ်ပိုင်းက ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေ အသုံးပြုတဲ့ လမ်းကြောင်းတလျှောက် သေဆုံးသူ လူအရေအတွက်ဟာ အရင်နှစ်က အလားတူ ကာလအပိုင်းအခြားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် သုံးဆတိုးလာကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးမျှားရန်ပုံငွေအဖွဲ့ ယူနီဆက်ဖ် (UNICEF) က သောကြာနေ့မှာ ပြောပါတယ်။

မြန်မာ အပါအဝင် ကမ္ဘာတဝန်း နိုင်ငံပေါင်း ၎၀ မှာ လူပေါင်း ၂၂၀ ကျော်နဲ့ အဖွဲ့အစည်း ၂၅ ခု ဟာ ကုလသမဂ္ဂနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ အတွက် အစိုးရနဲ့ အစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့တွေရဲ့ခြိမ်းခြောက်ခံရတာ၊အရေးယူခံရတာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း ကုလသမဂ္ဂရဲ့ အစီရင်ခံစာသစ်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Sept 29 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံနယ်စပ် မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ထဲ မြန်မာနိုင်ငံက လာရောက်ခိုလှုံသူတွေရဲ့ လက်ဗွေနဲ့ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်တွေ ကောက်ယူနေတာကို ရပ်တန့်ဖို့ မီဇိုရမ်ပြည်နယ်အစိုးရက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြောင်း အိန္ဒိယသတင်းတွေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။ ဒါက လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်တာလို့ မီဇိုရမ် ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး Lalenmawia က ပြောပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံက မြန်မာစစ်ကောင်စီကို လက်နက်တွေ ရောင်းချနေတယ်ဆိုတဲ့အပေါ် အိန္ဒိယကို ဆွေးနွေးပြောဆိုဖို့ ဗြိတိန်လွှတ်တော်က ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ်ကို မေးခွန်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 28 ။ ရုရှားနဲ့ မြန်မာ ပူးတွဲဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ် ဦးစီး ကျင်းပနေတဲ့ အကြမ်းဖက်မှု တန်ပြန် စစ်ဆင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းကို ရုရှားမှာ စက်တင်ဘာလ ၂၅ ရက်ကနေ လာမယ့် ၃၀ ရက်နေ့အထိ ငါးရက်ကြာ ကျင်းပ နေပါတယ်။ ဒီ စစ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းကို အာဆီယံနိုင်ငံတွေ အားလုံးနီးပါး ပါဝင်တက်ရောက် ကြပါတယ်။

ချိုင်းနား ပိုင်နက် နယ်မြေ ကတဆင့် မြောက်ကိုရီးယား ကနေ အမေရိက စစ်သား Travis King ထွက်ခွါဖို့ ခွင့်ပြုခဲ့တဲ့အတွက် အမေရိက သမ္မတ အိမ်ဖြူတော် က ချိုင်းနား အစိုးရ နဲ့ ဆွီဒင် အစိုးရတို့ကို ကျေးဇူးတင်စကား ပြောလိုက်ပါတယ်။

Sept 27 ။ အစ္စရေးခရီးသွားဝန်ကြီး Haim Katz (ဟိုင်ရမ်ကတ်ဇ်) က ဆော်ဒီအာရေဗျကို သွားရောက်ခဲ့ပြီးဒါဟာ အစ္စရေးအစိုးရအဖွဲ့ဝင်တဦးရဲ့ တရားဝင် သံတမန်ခရီးစဉ်အဖြစ် ဆော်ဒီအာရေဗီးယားကို ပထမဆုံးအကြိမ်သွားတာ ဖြစ်ကြောင်း အစ္စရေးအစိုးရက ပြောပါတယ်။

Sept 26 ။ မြန်မာနဲ့ ချိုင်းနား နှစ်နိုင်ငံသားတွေကို နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နဲ့ နယ်စပ်ကနေ ဝင်ထွက်သွားလာခွင့် ပြုတော့မယ်လို့ စစ်ကောင်စီက ပြီးခဲ့တဲ့ စက်တင်ဘာလ ၂၄ ရက်နေ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံက နာမည်ကျော် ဖျော်ဖြေရေးကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ YG Entertainment ရဲ့ အစုရှယ်ယာဈေးတွေ ကျနေပါတယ်။ သူတို့ ကုမ္ပဏီက ထွက်တဲ့ Blackpink အဖွဲ့ထဲက တယောက်က သူ့ရဲ့ စာချုပ်ကို သက်တမ်းထပ်မတိုးတော့ဘူးလို့ သတင်းတွေထွက်ပြီးတဲ့နောက် စက်တင်ဘာ ၂၁ ရက်နေ့က အဆိုးဆုံး ဈေးကျပြီး ဈေးကွက်ပိတ်ချိန်မှာ ၁၃ ٪ ထိုးကျဆင်းခဲ့တာပါ။

အာရှတလွှား အွန်လိုင်းက လိမ်လည်နေတဲ့ ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပိုမိုအခြေစိုက်လာနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂရဲ့ အစီရင်ခံစာသစ်က ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

Sept 25 ။ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ် အတွင်းက အငြင်းပွားနေရာတွေမှာ ငါးဖမ်း သင်္ဘောတွေ ဝင်လို့ မရအောင် ချိုင်းနားက လုပ်ထားတဲ့ ရေမျော အတားအဆီးတွေကို သူတို့ ဖယ်ရှားလိုက်ပြီလို့ ဖိလစ်ပိုင်ကမ်းရိုးတန်းစောင့်တပ်က ပြောပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းကို တိုးမြှင့်တဲ့အနေနဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ခရီးသွားတွေကို ပြည်ဝင်ခွင့် မလိုဘဲ ဝင်ရောက်ခွင့်ပေးလိုက်သလို ပထမဆုံး ရောက်လာတဲ့ ချိုင်းနားခရီးသွားတွေကို ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် Srettha Thavisin ကိုယ်တိုင် ကြိုဆိုပါတယ်။

Sept 24 ။ အရပ်သားအစိုးရလက်ထက် ၂၀၁၈ ခုနှစ်တုန်းက စီးပွားရေးကုန်သွယ်မှုမြှင့်တင်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ခွင့်ပြု ခဲ့တဲ့ မြန်မာ - အိန္ဒိယနယ်စပ် လွတ်လပ်စွာသွားလာခွင့်ကို ပယ်ဖျက်ပေးဖို့ မဏိပူရ်ပြည်နယ် ဝန်ကြီးချုပ် Biren Singh က အိန္ဒိယပြည်ထဲရေး ဝန်ကြီးဌာနဆီ တောင်းဆိုထားပါတယ်။

ဝင်ငွေ ၄ ပုံ ၁ ပုံကို တရားဝင် ငွေလွှဲစနစ်နဲ့ ပြန်ပို့ဖို့ စစ်ကောင်စီက စီစဉ်နေတာကို ဆန့်ကျင်တဲ့ အနေနဲ့ ထိုင်းရောက် မြန်မာအလုပ်သမားတွေနဲ့ အလုပ်သမားရေး လှုပ်ရှားသူတချို့ ကုလသမဂ္ဂရုံး အပြင်ဖက်မှာ ဆန္ဒပြခဲ့ကြပါတယ်။

၁၉ ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲဖွင့်ပွဲ အခမ်းအနားကို အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပတဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံ အရှေ့ပိုင်း ဟန်ကျိုးမြို့တော်ရဲ့ ပရိသတ် ၈၀,၀၀၀ ဆန့်တဲ့ အားကစားကွင်းကြီးထဲမှာ ခမ်းခမ်းနားနား ကျင်းပခဲ့ပြီး သမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင် တက်ရောက်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 23 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်တွေ ချက်ချင်းရပ်ဖို့၊ ဥပဒေမဲ့ဖမ်းဆီးထားသူအားလုံးကို ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ Quad ၄ နိုင်ငံက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေ တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေရှ် ဒုက္ခသည် စခန်းမှာ ရိုဟင်ဂျာတွေဟာ မြန်မာပြည်မှာ ကြုံတွေ့ခ

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိုင်ရိုင်းရီး

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

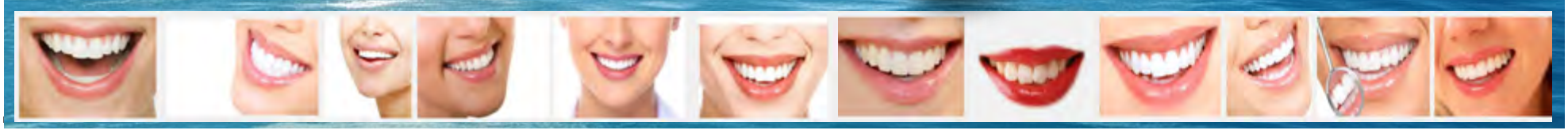
စနေနေ့ဆေးခန်းမဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm



We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235

ဆေးခန်း(၂)



အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ

Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး။ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏၁လစာကုန်ကျစရိပ်ပင်မရှိ။
သင့်တွင်....
Idea စီးပွားရေးအမြင်နှင့်အဆက်အသွယ်-အရင်းအနှီးရှိသည်။
မိမိတွင်... အမေရိကား၏နှစ်၂၀ နည်းပညာအတွေ့အကြုံရှိပါသည်။
အင်တာနက်မှ ငွေပေး/ယူ ။ပစ္စည်းပို့ /သွင်းကိစ္စများကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

FedEx Express ups UNITED STATES POSTAL SERVICE

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး: Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။

http://www.?.com

LOGO DESIGN
MARKETING
WEB DEVELOPMENT
SUPPORT
SEO

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

Call Sandar West!
Your 22+ Years'
Real Estate Veteran

RE/MAX

အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၂ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
*မည်သည့်အိမ်စျေးနှုန်းကိုမဆို
မစန္ဒဝါက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။

Sandar West
Realtor® (DRE # 01334160)
909-816-3257
WestSandar@gmail.com
www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest



ဓာတ်ပုံ - Wayne Chin

NYCBC တော်လှန်ရေးရန်ပုံငွေစေ့ဆော်ရောင်းပွဲတော်

New York City Burmese Community (NYCBC) ကစီစဉ်သော တော်လှန်ရေး ရံပုံငွေစေ့ဆော်ရောင်းပွဲတော်ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၁၇၊ မနက်၁၁နာရီ မှညနေ၃နာရီထိ Elmhurst ရှိ St. James Episcopal Church တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာ့ရိုးရာအစားအသောက်များ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများကိုရောင်းချခဲ့ပြီး ကံစမ်းမဲတစောင် $10 ဖြင့် ပထမဆု ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ပုံ ရေဆေးပန်းချီကား၊ ဒုတိယဆု နီလာနားကပ်တရံ၊ တတိယဆု ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ပုံရွှေနားကပ်အပြင် ရွှေချည်ထိုးပန်းချီကားများ၊ နှစ်သိမ်ဆုများကို မဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် ကျော်သီဟ၊ ဗာရာဏသီဝင်းနိုင်စိုးနှင့်မြို့ခံတေးသံရှင်များက တေးသီချင်းများ သီဆိုခဲ့ကြပြီး နွေဦးတော်လှန်ရေးသရုပ်ဖော်အစီအစဉ်များလည်း ပါဝင်ခဲ့သည်။ ကံစမ်းမဲပထမဆု ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ပုံပန်းချီကားကို ကိုဖိုးခွားကမဲပေါက်သော်လည်းပြန်လည်လှူဒါန်းခဲ့သဖြင့် ရန်ပုံငွေအတွက်လေလံဆွဲရာ New York မြို့၊ မြန်မာလူမှုရေးနှင့် မြန်မာပြည်အတွက်ရန်ပုံငွေပွဲများတွင် စေတနာနှင့်ဓာတ်ပုံ၊ ဗွီဒီယိုများရိုက်ကူးပေးသော ကိုဝင်းရွှေက လေလံအောင်ပြီး ပန်းချီကားပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရရှိခဲ့သည်။

The Way Musical Film, LA တွင်ရုံသွင်းပြသ



လင်းလင်းရိုက်ကူးသည့် The Way Musical Film ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၈ရက်က California ပြည်နယ်၊ Baldwin Park ရှိ Performing Arts Center of Baldwin Park တွင် မနက်၁၁နာရီနှင့် မွန်းလွဲ၁နာရီ ၂ပွဲပြသခဲ့သည်။ လက်မှတ်တစောင်ကို VIP တန်း $100, ပုံမှန် $30 ဖြင့် ရောင်းချခဲ့ရာ နှစ်ပွဲလုံး ရုံပြည့်လုနီးနီး အားပေးခဲ့ကြသည်။ ရုပ်ရှင်သီရေတာအပြင်တွင် အစားအသောက်၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများကိုလည်း ရောင်းချခဲ့ရာ စုစုပေါင်း $12010 ကို မြန်မာပြည်စစ်ဘေးသင့်ပြည်သူများအတွက် လျှဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။



ဓာတ်ပုံ- Henry Kao

BAMA နှစ်ပတ်လည် မိတ်ဆုံညစာစားပွဲ

Burmese American Medical Association - BAMA (မြန်မာ-အမေရိကန်ဆေးပညာရှင်များအသင်း နှစ်ပတ်လည်မိတ်ဆုံညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၂၃က Sheraton Los Angeles San Gabriel Hotel ၏ Grand Imperial Ballroom တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် လက်ရှိဥက္ကဋ္ဌ Dr. Edna Taikwel က နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားကာ BAMA ၏နှစ်ပတ်လည် လုပ်ငန်းစဉ်များကို တင်ပြခဲ့ပြီး အတွင်းရေးမှူး Dr. Sanda Win က BAMA ကို ပံ့ပိုးကြသူ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များကို ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့ပြီး အသင်းဝင်အသစ်များကို ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားခဲ့သည်။ ဘဏ္ဍာရေးမှူး Dr. Kyaw Khaing Soe က နှစ်ပတ်လည်အသုံးစရိတ်အစီရင်ခံစာကို တင်ပြခဲ့ပြီး ၂၀၂၄ခုနှစ်အတွက် ရွေးကောက်ခံအသင်းကိုယ်စားလှယ်များကို မဲပေးဆုံးဖြတ်ရာ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် Dr. Than Saung Lin, ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် Dr. Sanda Win, အတွင်းရေးမှူး Dr. Kyaw Khaing Soe, ဘဏ္ဍာရေးမှူး Dr. Ei Ei Phyu Soe, Parliamentarian Dr. Aye Thidar Lin.တို့၏အမည်များကို ကြေငြာခဲ့သည်။

ဖျော်ဖြေရေးကဏ္ဍတွင် Dr. Khaing Myint နှင့် Dr. Min Swe တို့၏ တေးဂီတတီးခတ်မှုနှင့်အတူ တေးသံရှင် John Thanga, BAMA အသင်းဝင်များ၏ အဆို၊ အကများဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ BAMA ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ Dr. Edna Taikwel က

"အားလုံးကိုဖိတ်ခေါ်တယ်နော်။ မြန်မာ ဆေးပညာရှင်များအဖွဲ့ ပါနော်။ ဆရာဝန်အသင်းမဟုတ်ပါဘူး။ အသင်းထက်မိသားစုထပ်ပွားလေးပေါ့နော်။ အသင်းကနေမြန်မာပြည်ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ပါတ်သက်တာလေးတွေကို ကူညီတဲ့အပြင် ငလူငယ်များရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ပါတ်သက်တဲ့career တွေကိုလဲလမ်းညွှန်ပေးပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်း၊ မြန်မာမွတ်ဆလင် Community တွေမှာလဲ ကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောပွဲတွေကို အသင်းက အလှည့်ကျပြုလုပ်ပေးတယ်။ အသံမစဲပဌာန်းပွဲ Azusa ကျောင်းမှာ နှစ်စဉ်ဆရာတော်တွေကို ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးတယ်။ Team work ပါ။ တယောက်ထဲမလုပ်ကြပါဘူး။ Covidကာလမှာလဲ ဆေးဝါးတွေနဲ့ Oxygen concentrstor တွေ ကို မြန်မာပြည်အတွက်ပို့ပေးပါတယ်။ ရောက်ရှိလာတဲ့ဆရာဝန်လေးများကိုလဲ ကူညီလမ်းပြပါတယ်။ သူနာပြု၊ အထက်တန်းကျောင်းသား၊ collegeကျောင်းသားတွေလိုတဲ့ Volunteers hours တွေလဲကူညီပေးပါတယ်။ LA မှာ Covid အချိန်မှာ အသင်းက ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးတာ မြန်မာလူမျိုးတင်မဟုတ်ပါဘူး။ Community တခုလုံးကိုသည်အသင်းက မြန်မာသူနာပြုတွေ၊ ကျောင်းသားတွေ၊ မြန်မာလုပ်အားပေးတွေရဲ့ ပါဝင်လုပ်အားပေးမှုတွေနဲ့ ကာကွယ်ဆေးတွေထိုးပေးခဲ့တယ်" ဟု မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

The Way Musical Film သည် လစဉ်နိုင်ငံတကာရုပ်ရှင်ပြိုင်ပွဲဆုများရွေးချယ်ပေးသည့် Festigious International Film Festival ၏ ဧပြီ၊ ၂၀၂၃အတွက် ဆု ၊ Cannes World Film Festival (Cannes Film Festival _ Festival de Cannes ၁၉၄၆ ကစတင်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာကျော်ကိန်းရုပ်ရှင်ပွဲတော် မဟုတ်ပါ။) နှင့် စက်ာပူမှ World Film Carnival ကပေးသော ဆုများကို ရရှိခဲ့သည်။ The Way Musical Film ၏ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာဖြစ်သည့် တေးရေးနှင့်တေးသံရှင်တစ်ဦးဖြစ်သောလင်းလင်းသည် မန္တလေးမြို့သေဆုံးခြင်းနှင့် ကျွန်တော်မြန်မာသီချင်းများကြောင့် လူမျိုးရေးခွဲခြားသူတဦးဟု ဝေဖန်မှုများခံရသော်လည်း ၂၀၂၁၊ နွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက် ရိုက်ကူးဖန်တီးခဲ့သော The Way Musical Film ကို ဂျပန်၊ ဩစတြေးလျနှင့် US တို့တွင် ပြသခဲ့ရာ မြန်မာပရိသတ်များက ရုံပြည့်အားပေးခဲ့ကြပြီး The Way တံဆိပ်ပါ အင်္ကျီ၊ အိတ်၊ သော့ချိတ်စသော အမှတ်တရပစ္စည်းများ ကိုလည်း ဝယ်ယူအားပေးခဲ့ကြသည်။ ရုပ်ရှင်ပြသရန် L.A. The Way Team ကစုပေါင်းစီစဉ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

https://prestigeortho.com

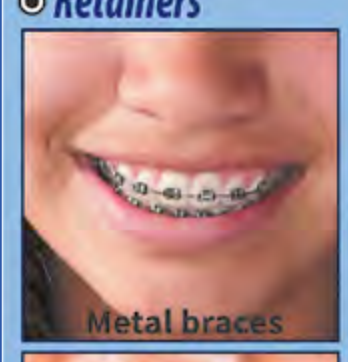
PRESTIGE ORTHODONTICS
EVERYONE DESERVES A BEAUTIFUL SMILE
Dr. Jonny Myat Htut DDS, MBA
USC Dental Graduate

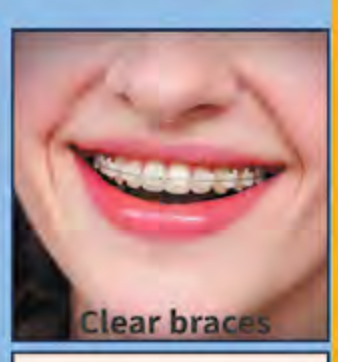
Orthodontic Services:
- Metal braces
- Clear braces
- Lingual braces
- Invisalign
- Interceptive Orthodontic Treatment (Phase I)
- Surgical Orthodontics (Orthognathic surgery)
- Retainers

Braces and Invisalign for children and adults.
Call for FREE Consultation
TWO convenient locations in La Verne and Diamond Bar
www.facebook.com/PrestigeOrthodontics
www.instagram.com/PrestigeOrtho

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

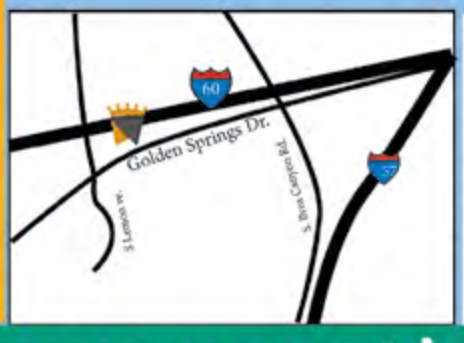
La Verne Office
(909) 596-1831
1413 Foothill Blvd., Suite B
La Verne, CA 91750

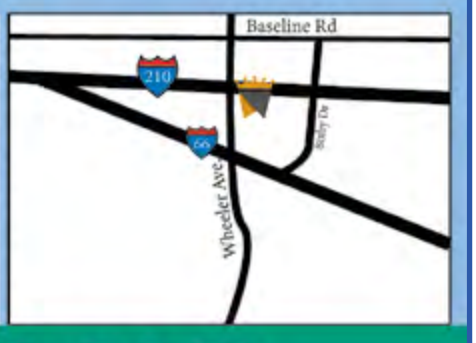






Most PPO insurances accepted.
Medi-Cal Dental Program (Denti-Cal), CareCredit, FSA, and HSA accepted.
Flexible payment plans offered.





https://www.prestigeortho.com

ဗုဒ္ဓဒီပန်တရားရိပ်သာ သံဃဥပုသ်ပြု

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ဝိနန်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတည်ထောင်တော်မူခဲ့သည့် New York မြို့၊ Long Island ရှိဗုဒ္ဓဒီပန်တရားရိပ်သာ Buddha Depan Meditation Center တွင် New York မြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီ(သုံးပါကျောင်း) ဆရာတော်အမှူးရှိသော သံဃာတော်များနှင့် ဗုဒ္ဓဒီပန်တရားရိပ်သာမှသံဃာတော်များ၊ စုစုပေါင်းသံဃာ၆ပါး စုပေါင်း၍ အောက်တိုဘာ၁၄၊ ၂၀၂၃ (တော်သလင်းလကွယ်၊ ဥပုသ်နေ့) တွင် လန်ဒန် ဆရာတော်က ဝိနည်းပါတိမောက်ပြတော်မူ၍ သံဃဥပုသ်ပြုကြပြီး မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တော်မူကြပါသည်။ ပုံ (ယာ)



New York မြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ဓမ္မသီကျောင်းတိုက် (၃ပါးကျောင်း)တွင် အောက်တိုဘာ၁၄၊ ၂၀၂၃ခုနှစ် (မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၅-ခု၊ တော်သလင်းလကွယ် ဥပုသ်နေ့ က) ဦးဗိုလ်+ဒေါ်စန်းဝေ၊ သား-ကိုထွန်းထွန်းဗိုလ်+မသည်းနွေးထွေး မိသားစုတို့က ဖခင်ကြီး ဦးဗိုလ် ၏ မွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်း၊ သက်နံ့၊ နဝကမ္မများ လှူဒါန်းဒါနပြု ကာ ဥပုသ်သီလဆောက်တည်၊ မေတ္တာဘာဝနာပွားများ ကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်လာသော ဇည့်ပရိတ်၄ဝခန်းကို လန်ဒန်ဆရာတော် ဦးဥတ္တရက ၈ပါး သီလပေး၍ မွေးနေ့တရားနှင့် ဖားအောက်တောရနည်းဖြင့်အောက်တောရနည်းဖြင့် ဝိပဿနာ ရှုနည်း တရားတော်များ ဟောကြားချီးမြှင့်တော်မူခဲ့သည်။ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။ ပုံ (ယာ အောက်)



New York ၃ပါးကျောင်း မွေးနေ့ကုသိုလ်

Columbia, SC ဓမ္မရတနာရိပ်သာကျောင်းတိုက် ကထိန်ခင်းမည်



South Carolina ပြည်နယ်၊ Columbia ပြည်နယ်တွင်တည်ရှိသော ဓမ္မရတနာရိပ်သာကျောင်းတိုက်၏ပထမဆုံးအကြိမ် ကထိန်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ ၁၂ တွင် ပင့်သံဃာ ၇ ပါးနှင့်ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အပါအဝင် သံဃာ၈ပါး နှင့် ကျင်းပမည်ဖြစ်ရာ Georgia ပြည်နယ်၊ Augusta နေဒေါက်တာခင်မာနှင့်သား Dr. Robert Win တို့က အောက်တိုဘာ၁၁၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်ကထိန်မတည်ငွေ $2,000 လှူဒါန်းပြီး ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အဖြစ်သီတင်းသုံးမည့် အရှင်ကောဝိဒကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ် လှူဒါန်းခဲ့သည်။

https://www.garveydentalgroup.com

GARVEYDENTAL
GROUP

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

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

We LOVE to See You Smile!

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။

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

OPEN Saturday

Is Your Business Ready For the
NEW TAX CHANGES?
The new tax change laws don't have to be scary but can actually benefit your business!
Don't get caught with the wrong accountant doing your taxes this year

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

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

https://thinmyat.com

Thin Myat thinmyat.com +717 877 3755

+1-717-877-3755

မြန်မာအစားအစာလေးတွေ တစ်တံတိုက်ခါ
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

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

TU TOURS UNIVERSE TRAVELS & TOURS

CHINA AIRLINES
AIR CHINA 中国国際航空公司 A STAR ALLIANCE MEMBER

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

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

28 Years of Excellent Services

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

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

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

Chue Myat Soe Oo

ယခုလ မြန်မာ့ဂုဏ်အလှပန်းကဏ္ဍအတွက် Indiana ပြည်နယ်၊ Indianapolis မှာ မိတမျှားနဲ့အတူနေထိုင်နေတဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူလေး Chue Myat Soe Oo အကြောင်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၂၀၂၁ခုနှစ်မှာ US ကိုရောက်တယ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ SMEBi Mawlamyine Business ကျောင်းမှာ တက်ခဲ့ပါတယ်။ အခုလက်ရှိမှာတော့ Excel Center University Highest (Indianapolis) မှာ တက်နေပါတယ်။ ကျောင်းတက်ရတဲ့အခါတွေ့ရတဲ့အတွေ့အကြုံကတော့ English ဘာသာစကား ခက်ခဲတာပါဘဲ။ နောက်ပြီး မြန်မာပြည်နဲ့ရာသီဥတု အချိန်ကွာခြားမှုတွေကြောင့် ရောက်ရောက်ချင်းမှာ ပင်ပန်းခဲ့တယ်။

မြန်မာပြည်ကိုအမြဲသတိရပါတယ်။ မြန်မာအစားအစားတွေထဲက သမီးနှစ်သက်ပြီး သတိရမိတဲ့အစားအစာတွေကတော့ မွန်ပြည်နယ် မော်လမြိုင်မြို့နဲ့ကမ်းနားလမ်းက အစားအစာတွေပါပဲ။ US မှာတော့အမေရိကန် အစားအစာတွေကို ကြိုက်ပါတယ်။ US ရဲ့ နွေဦးရာသီကိုနှစ်သက်ပါတယ်။ US မှာ နှစ်သက်တဲ့အချက်တွေက ပညာရေးမှာလည်း freedom, နိုင်ငံခြားယဉ်ကျေးမှုလည်း freedom ဆိုတော့ နေရတာအဆင်ပြေပါတယ်။

အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်ကတော့ ငွေကြေးဆိုင်ရာစီးပွားရေးကျောင်းတက်ပြီး Business women ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ စံထားခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဖေရယ်အမေရယ်ပါ။

သမီးက ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်ဖြစ်ပေမယ့် ဘကြီးဘုန်းကြီးရဲ့ ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်က မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုပွဲတွေကို သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဘကြီးဘုန်းကြီးကျောင်းတိုက်ကတော့ ရိုးရှင်းပြီးအေးချမ်းတယ်လို့ယူဆမိပါတယ်။

မြန်မာပြည်က ဒီကိုပြောင်းရွှေ့လာတဲ့လူယေ်တွေကို အားပေးစကားပြောချင်တာကတော့ US ကိုပြောင်းရွှေ့နေထိုင်တိုင်းတစ်ပါးမှာနေသူချင်း အတူတူဘဲမို့ဘယ်အရာမှစိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ အတူတူကြိုးစားကြပါမယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

((US ရောက်မြန်မာလူယေ်များအချင်းချင်း ပညာရေးနဲ့အခက်အခဲတွေမှာရှိင်းပင်းကူညီနိုင်အောင် ဖော်ပြတဲ့အလှပန်းကဏ္ဍအတွက်ကူညီပေးတဲ့ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်က ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဦးကုဏ္ဍလကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။))



The Way Musical Film,NYC တွင်ရုံသွင်းပြသ



ဒါရိုက်တာလင်းလင်းရိုက်ကူးသော The Way Musical Film ကို New York မြို့ရှိ Walter W. Brige III Theater တွင် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၇ရက်က မွန်းလွဲ၁နာရီ နှင့် ညနေ၃နာရီ နှစ်ပွဲ ပြခဲ့ရာ The Way တွင်ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားသည့်၊ ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်မှ New York မြို့သို့ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သော သရုပ်ဆောင်မြတ်နိုးအေး၊ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းတို့ တက်ရောက်ပြီး မြန်မာပရိသတ်များ နှစ်ပွဲလုံး ရုံပြည့်အားပေးကာ The Way အမှတ်တရ ပစ္စည်းများနှင့်အကျီများကို ဝယ်ယူအားပေးခဲ့ကြသည်။

ဒါရိုက်တာလင်းလင်းနှင့်သရုပ်ဆောင်များက Zoom မှတဆင့် တွေ့ပြီး တိုက်ရိုက်အမေးအဖြေများပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ Wayne Chin

Zhong Guo Xiao Xue ကျောင်းသားဟောင်းများမိတ်ဆုံစားပွဲ





Photo: Henry Kao

ရန်ကုန်မြို့၊ မောင်ခိုင်လမ်းတွင် တည်ရှိခဲ့သော တရုတ်-မြန်မာမူလတန်းကျောင်း(Zhong Guo Xiao Xue ကျောင်း)ကျောင်းသားဟောင်းများပြန်လည်တွေ့ဆုံပြီး မိတ်ဆုံနေ့လယ်စာစားခြင်း အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ နေ့က Monterey Park ရှိ Southern California Burma Chinese Association တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ SCBCA အသင်းဝင်များ၊ ကျောင်းသားဟောင်းများအပါအဝင် ဧည့်ပရိသတ်ပေါင်း၁၀၀ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ မိသားစုများယူဆောင်လာသောအစားအစာများဖြင့် နေ့လယ်စာအတူစားကြပြီး မြန်မာ၊ တရုတ်ရိုးရာ အကပဒေသာများ၊ ဗေးသီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ ကျောင်းသား ဟောင်းများက အမှတ်တရစကားများလည်း ပြောကြားခဲ့သည်။

Zhong Guo Xiao Xue ကျောင်း၏ သမိုင်းမှာ ၁၉၁၇ခုနှစ်၊ ရန်ကုန်ကျုံးဝှာ(Zhong Hua) ကျောင်းမှ ကျောင်းသားလူပ်ရှားမှုတွင်ပါဝင်၍ ကျောင်းထုတ်ခံရသော ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကျောင်းစတက်နိုင် ရန်အတွက် နိုးကြားသောကျောင်းသားနှင့်ဆရာများ၏ကြိုးစားမှုဖြင့် ရန်ကုန်မြို့၊ စဉ့်အိုးတန်းရှိ ကျုံးဝှာကျောင်းသားကျောင်းသူများအဖွဲ့၏အဆောက်အဦးတွင် ကျောင်းသူ နှစ်ဆယ်ခန်ဖြင့်စတင်ပြီး Zhong Guo Nu Zhi Gong Xue ကိုတည်ထောင်ခဲ့သည်။ ကျောင်းသားဦးရေတိုးလာသည့်အခါ ၁၉၂၂-၁၉၂၄ဝန်းကျင်တွင် ကျားဘမ်းပရုတ်ဆီပိုင်ရှင် ဦးအော်ဘွန်ဟော့က သူပိုင်သည့် ၂၂လမ်း(အထက်လမ်း)ရှိ အလုပ်ရုံအခန်းလွတ်ကို စာသင်ဆောင်အဖြစ် အသုံးပြုခွင့်ပေးခဲ့သည်။ ၁၉၂၆တွင် ဦးအော်ဘွန်ဟော့က မောင်ခိုင်လမ်းအောက်လမ်းတွင် နှစ်ထပ်ကျောင်းဆောင်ကိုဝယ်ပြီးလှူဒါန်းခဲ့သည်။ ၁၉၄၀တွင် မူလတန်းကျောင်းမှအလယ်တန်းကျောင်း အဆင့်တိုးချဲ့ကာ Zhong Guo Nu Zhong (ကျုံ့ကိုအမျိုးသမီးအလယ်တန်းကျောင်း) အမည်သို့ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ၁၉၄၁ တွင် ကျောင်းအမှုဆောင်နာယကဦးအော်ဘွန်ဟောက လမ်းမတော်နှင့်၁၆လမ်းကြားရှိ မြေကွက်လပ်ကို ကျောင်းပိုင်မြေအဖြစ် ဝယ်ယူလှူဒါန်းပြီး ကျောင်းအဆောက်အဦးမဆောက်မီမှာပင် ကမ္ဘာစစ်ဘေးကြောင့် ကျောင်းများပိတ်ခဲ့ရပြီး ၁၉၄၆၊ စစ်ပြီးမှနှစ်ထပ်ကျောင်းဆောင်ဆောက်လုပ်ပြီး ကျောင်းသား၂၀ဖြင့် ပြန်လည်၍စာသင်ခဲ့ရာမှ မတ်၂၅၊ ၁၉၄၉တွင် စစ်ဒဏ်ကြောင့်ပျက်စီးသွားသော မောင်ခိုင်လမ်းရှိ နှစ်ထပ်ကျောင်းဆောင်ကိုလေးထပ်ကျောင်းဆောင်အဖြစ် ဆောက်လုပ်၍ ၁၉၅၀တွင် လေးထပ်ကျောင်းဆောင်သို့ပြောင်းရွှေ့ပြီး Zhong Guo Xiao Xue အမည်ပြောင်းပြီး မူလတန်းကျောင်းအဖြစ် အသွင်ပြောင်းခဲ့သည်။ ကျောင်းသား၂၀ဖြင့်စတင်ခဲ့သောကျောင်းတော်သည် ၂၉နှစ်အကြာတွင် အနာယူခဲ့ရသောအချိန်စာသင်နှစ်တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ထောင်ကျော်ရှိခဲ့သည်။ Zhong Guo Xiao Xue ကျောင်းကမွေးထုတ်ပေးခဲ့သောကျောင်းသားကျောင်းသူအများအပြားထဲမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင်အောင်မြင်ကျော်ကြားနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များပါဝင်သလို ယနေ့မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် ဖဝခန့်သောကျောင်းသားများဖြင့် ကျောင်းသားဟောင်းများအသင်းကို ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့ကြောင်း အသင်းဥက္ကဋ္ဌဟောင်း၊ လက်ရှိSCBCA အသင်းဥက္ကဋ္ဌ Mr. Eng Tan က မြန်မာဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။ ပုံ (ယာ - အပေါ်)

BASES ၃၂နှစ်မြောက် ညစာစားပွဲ

Burmese American Science and Engineering Society (BASES) အသင်း၏၃၂နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်ရွှေးကောက်ပွဲနှင့် ညစာစားပွဲကို အောက်တိုဘာ၂၂၊ ၂၀၂၃ညနေ၅နာရီ၁၀နာရီထိ California ပြည်နယ်၊ Diamond Bar Center တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ၂၀၁၈ အောက်တိုဘာမှ ၂၀၂၃ ဒီဇင်ဘာထိ အသင်းဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်တာဝန်ယူနေသော ဦးတင်နွယ်က President speech ကိုပြောကြားခဲ့သည်။ နှစ်ပတ်လည်ရွှေးကောက်ပွဲ၏ရလာဒ်အရ ဦးဝင်းနိုင်ကို ဥက္ကဋ္ဌသစ်အဖြစ် ၂၀၂၄ခုနှစ်အတွက် ရွေးကောက်ခဲ့ပြီး ရွေးကောက်ခံ Board of Directors သစ်များနှင့်အတူ ဦးတင်နွယ်က Chair of the Board of Directors အဖြစ်ဆက်လက်တာဝန်ထမ်းဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

ဥက္ကဋ္ဌဦးတင်နွယ်၏ဖိတ်ကြားချက်အရ ယခုနှစ်အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ်တက်ရောက်လာသော Ohio University(OU) တွင် Professor of Physics နှင့် Department of Energy's Argonne National Laboratory(ANL) တွင် ရုပဗေဒပညာရှင်အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ဒေါက်တာစောဝေလှတက်ရောက်ခဲ့ပြီး သူ၏ကမ္ဘာ့ရှေ့ဆောင် Atomic manipulation and synchrotron x- ray studies of individual atoms သုတေသနပြုချက်များနှင့် အသုံးချပညာရပ်များအကြောင်းကို ဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဒေါက်တာစောဝေလှသည် BASES အသင်းဝင် ကိုစောဝေ+မကြူကြူတို့၏ ညီဝမ်းကွဲလည်းဖြစ်သည်။ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် အသင်းဝင်ကို ချာလီ၏ Keyboard လက်သံနှင့်တေးသံရှင်နီနီဝင်းရွှေ၊ အာယ်ဒမီမေယု၊ ခင်စုစုလှိုင်နှင့် အသင်းဝင်မိသားစုများ၏ အဆို၊ အကများဖြင့်ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ဧည့်ပရိသတ်ပေါင်း ၂၆၀ ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

BASES အသင်းသည် ရာသက်ပန်အသင်းဝင်များကို ဝင်ကြေး $100 ဖြင့်လက်ခံနေပြီး အင်ဂျင်နီယာ၊ ရူပဗေဒပညာရှင်များသာမက ဆေးပညာရှင်များ၊ သွားဆေးပညာရှင်များ၊ ကွန်ပြူတာပညာရှင်များကိုပါ အသင်းဝင်အဖြစ်လက်ခံပါသည်။ " တခါအသင်းဝင်တယ်ဆိုရင် အသင်းဝင် နဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်က ညစာစားပွဲအခမဲ့တက်ရောက်ခွင့်ရမယ်။ ကျနော်တို့အသင်းက တနှစ်ကို အသင်းရန်ပုံငွေအတွက် ထမနဲ၊ ကြံရည်ရောင်းတဲ့ပွဲ။ BASES အသင်းဝင်တွေစုပြီး နိဗ္ဗာန်ဈေးရောင်းပြီး ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေကိုလှူတာတပွဲနဲ့ညစာစားပွဲ၃ပွဲလုပ်ပါတယ်။" ဟု အသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးတင်နွယ်က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ ဥက္ကဋ္ဌဦးတင်နွယ်သည် ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်မှ ၁၉၆၈တွင် Civil Engineering ဘွဲ့ရခဲ့ပြီး ဒုလက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူးအဖြစ် ဝါဇီတွင်၂၁နှစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ရန်ကုန်မြို့၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းရှိ FMI အဆောက်အဦးဆောက်ရာတွင် Structure design နှင့် Construction တာဝန်ယူခဲ့သည်။ ၂၀၀၁ မှ ယနေ့ချိန်ထိ Caltrans တွင် Trasportation Engineer အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသည်။ " ကျနော်တာဝန်ယူတဲ့ ကာလမှာ BASES ကအသင်းဝင်၅၀ကျော်တိုးလာတယ်။ အသင်းဝင်တာတွေကို Online ကနေလက်ခံ၊ အလှူငွေလက်ခံတာကို Zelle နဲ့လက်ခံတော့ ပိုလွယ်တယ်။ မြန်တယ်။ အလှူငွေလဲ ပိုရတယ်။ ညစာစားပွဲဖိတ်စာကိုလဲ အရင်လို Email နဲ့မပို့ဘဲ Google form နဲ့ပြောင်းခဲ့တယ်။ To provide assistance to underprivileged Burmese Engineers and Scientists, to promote advancement of science and engineering education and employment among Burmese engineers and scientists, to disseminate public interest educational materials and to afford job opportunities to the Burmese engineers and scientists ဆိုတဲ့ BASES အသင်းရဲ့ မူဝါဒ၃ချက်ကိုအကောင်အထည်ဖော်တဲ့အခါမှာ အခုထက် အားလုံးကပိုင်းဝန်းကူညီကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုပါတယ်" ဟု ညစာစားပွဲအမှာစကားကို ပြောကြားခဲ့သည်။

Tai Ji Men Qigong Academy, Pasadena Academy ဖွင့်လှစ်



Tai Ji Men Qigong Academy ၏ Pasadena Academy ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၁၄၊ မနက်၁၁နာရီက 570 E. Orange Grove Blvd., Pasadena တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ Tai Ji Men Qigong Academy တည်ထောင်သူ Dr. Hong Tao Tze က Tai Ji Men Qigong သမိုင်းကြောင်းနှင့် Pasadena Academy တည်ထောင်ရခြင်းအကြောင်းများကိုပြောကြားခဲ့သည်။ Chinese ရိုးရာ ဂီတဖျော်ဖြေမှု၊ အကအစီအစဉ်များကိုတင်ဆက်ခဲ့ပြီး အထူးဧည့်သည်တော် အဖြစ် ဖိတ်ကြားထားသော Council member များ၊ Tai Ji Men Qigong Academy နှင့်မိတ်ဖက်နိုင်ငံများ၏ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းများက ဖဲကြိုးဖြတ်ဖွင့်လှစ်ပေးကာ အသင်းဝင်များအပါအဝင် ဧည့်သည်၂၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အောက်တိုဘာ၁၅၊ မွန်းလွဲ၂နာရီတွင် Pasadena Civic Auditorium ၌ Sydney Olympics တွင်ဖျော်ဖြေခဲ့သော , "Back to the Origin" သီရေတာဖျော်ဖြေမှုနှင့် " Cultural Gems: Love and Prayers for the World" ဖျော်ဖြေမှုများကိုတင်ဆက်ခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ်၆၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Tai Ji Men Qigong Academy သည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ထိုက်ခ်ျ၊ Martial arts အပါအဝင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်ရေး၊ Spiritual health များအတွက် တည်ထောင်ထားသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး Walnut မြို့တွင်လည်း ပင်မရုံးဌာန တည်ရှိပြီး ယခုအခါ Pasadena တွင် နောက်ထပ် ရုံးသစ်ဖွင့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုံ -ယာ

လှပသော
အပြုံးလေးများအတွက်

CENTRAL GARVEY
FAMILY DENTAL

Dr. Ronald Kuo D.D.S
ကော်မင်းလတ်

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

BURMESE KITCHEN

မြန်မာ့ဟင်းမြိန်
BURMESE KITCHEN
Vegetarian-Friendly Restaurant
Since 2006



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

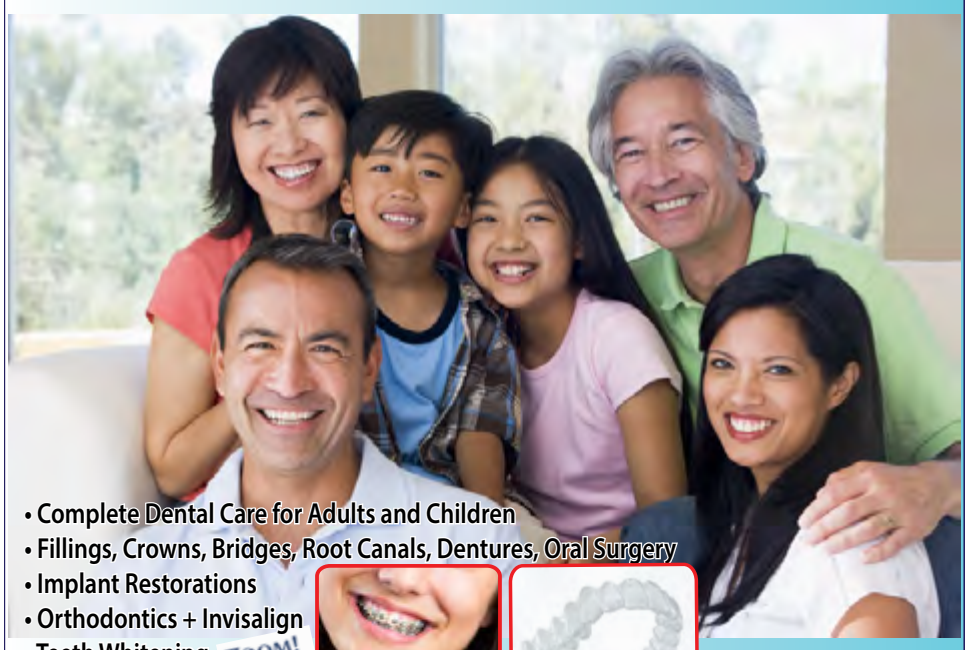
Authentic, homestyle Burmese cuisine in the Inner Richmond.
Good food. Good prices. Good people.
Burmese cuisine is gracious, fragrant and poised.
A simpler balance of the Asian palette.. ginger, garlic, shallots, lemongrass, coconut milk, chili, tamarind .
မြန်မာဆန်သော
မြန်မာ့အာဟာရဓာတ်များ

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

burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

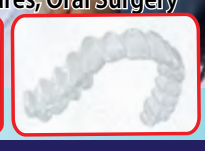
Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း



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





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



Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Dixon Landing Family Dental Care

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



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

Our office hours are:

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

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

www.dixonlandingfamilydental.com

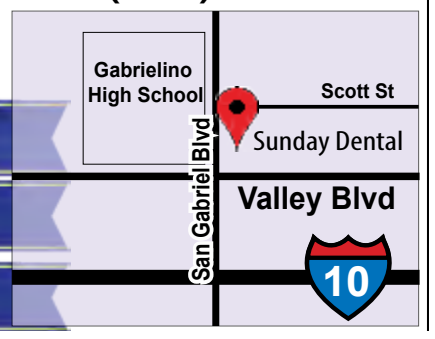
SUNDAY
DENTAL

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

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



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



Ledu Restaurant

Healthy Delicious



မြန်မာပြည်ကို အလွမ်းပြေတယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုးကြေးအိုးဆီချက် ပုဇွန်ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်၊ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်.ဟင်းခါး နှန်းကြီးသုတ်တို့ရပါတယ်။



Holiday Seasonအထူး

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

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

The True Story of Hansel and Gretel

★★★☆☆

By: Louise Murphy

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Historical Fiction, War story, Domestic Fiction, Jewish Fiction*



SUMMARY: In the last months of the Nazi occupation of Poland, two children are left by their father and stepmother to find safety in a dense forest. Because their real names will reveal their Jewishness, they are renamed "Hansel" and "Gretel."

They wander in the woods until they are taken in by Magda, an eccentric and stubborn old woman called a "witch" by the nearby villagers. Magda is determined to save them, even as a German officer arrives in the village with his own plans for the children.

Louise Murphy's haunting novel of journey and survival, redemption, and memory, powerfully depicts how war is experienced by families and especially by children.

The True Story of Hansel and Gretel is a heart-wrenching yet beautifully descriptive narrative of horror, realism, and survival. As a history nerd, I was very impressed with how the author weaved and embedded the original fairy tale into the "true" story of the Jewish Hansel and Gretel during the Holocaust.

The new version of Hansel and Gretel truly shows what it means to be tough. They go from close siblings to literal survivors facing hunger, fear, and loss. Their journey demonstrates how strong people can be, even in incredibly challenging times. I do believe that the book was slow towards the end and more easy to read in the beginning, which is why I was somewhat let down by the book. Nevertheless, the descriptive language had me picturing myself in each of the character's positions, making me wince, scared, or nervous at some points throughout the book. Obviously, this is a given but there are some horrors in the book that made it hard to read at some points. Needless to say, the horrors depicted in the book made it challenging to read at times.

The author does a good job of not shying away from the WWII story. Set in war-torn Poland during World War II, the story unfolds the brutalities of the Holocaust, capturing the devastation and atrocities endured by the Jewish population. However, this is absolutely NOT a children's fairy tale.

Readers also get several points of view and perspectives of other characters throughout the book, making it interesting to learn about the environment of the war. Readers learn about the perspectives of the villagers in the village, the witch, her granddaughter, her granddaughter's lover, the Nazi occupiers, the parents, and even more. This story portrays the era well and also does an interesting job of using the "Hansel and Gretel" theme and ultimately, I felt a great deal of empathy for the characters.

I found that this book dealt with many difficult topics. In the middle to the near end, it became a bit repetitive and dull, making it hard to stay engaged. If you're fascinated by the history of the World War II era, I highly recommend this book. Murphy's tale shows how strong people can be, even in really tough times, teaching us that hope can win, no matter how hard things get.

ACS နှင့် Decenous များ၏နှစ်အလိုက် လူဦးရေအခြေပြု

From P 25 2023 Census



ကျား/မ ဦးရေနှုန်းအလိုက်ဖော်ပြချက်

ကျား ဦးရေ (နှုန်း%)	၁၄၃၀၂၇ (၅၁.၇၆%)	မ ဦးရေ (နှုန်း%)	၁၃၃၂၉၅ (၄၈.၂၈%)

အသက်ပိုင်းအခြားအလိုက်ဖော်ပြချက်များ

အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြား	ကျား ဦးရေ (နှုန်း%)	မ ဦးရေ (နှုန်း%)
၆၅-နှစ်နှင့်အထက်	၅၈၀၇ (၄.၀၆%)	၆၇၂၆ (၅.၀၅%)
၄၅ မှ ၆၄ နှစ်အထိ	၂၂၂၈၅ (၁၅.၅၈%)	၂၀၀၆၈ (၁၅.၀၆%)
၁၈ မှ ၄၄ နှစ်အထိ	၆၁၇၁၉ (၄၃.၈၅%)	၅၇၂၀၁ (၄၃.၈၅%)
၁၈-နှစ်အောက်	၅၂၂၁၆ (၃၆.၉၉%)	၄၉၃၀၀ (၃၆.၅၁%)

ပြည်နယ်များအလိုက်မြန်မာလူမျိုးစုများအခြေပြု [အများဆုံး ၅-ပြည်နယ် ၇. ဆည်ဆိုင် ဇာပြည်နယ် များ၌ Asians လူဦးရေ အဖေါ်အခြေခံသည်။] [လူဦးရေ ၄၀၀၀ အထက်သာ]

Indiana	၃၁၆၂၀ (၁၄.၉%)	Oklahoma	၇၃၇၇
Texas	၂၆၂၇၁ (၁.၄%)	Maryland	၇၁၆၁
New York	၂၅၄၄၉ (၁.၂%)	Florida	၆၂၇၈
California	၁၈၇၈၀ (၀.၄%)	Michigan	၆၂၅၈
Minnesota	၁၈၇၈၀ (၅.၃%)	Colorado	၅၁၅၁
North Carolina	၁၀၆၀၆	Arizona	၅၀၈၂
Nebraska	၉၉၃၆	Tennessee	၄၇၄၁
Iowa	၉၇၂၉	Washington	၄၅၁၁
Georgia	၉၁၆၇	Kansas	၄၂၇၈
Illinois	၈၈၄၂	Ohio	၄၂၇၄
Wisconsin	၈၁၂၂	Pennsylvania	၄၀၄၇
Kentucky	၇၇၄၁	Missouri	၃၉၅၄

အရေးရပိုင်ခွင့်ဟာလက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားရဖွယ်များပါတယ်။ Pop- To Page 21

The Sun West Difference

- 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

SunWest Mortgage Company, Inc. NMLS 3277





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

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

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 (#212942BA), 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.

Extreme Heat Update – How is California Adapting?

9/26/23 - EMS Series

By SweSwe Aye

Extreme Heat Update- How is California Adapting? အစည်းအဝေးကို စက်တင်ဘာ၁၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ် က Office of Community Partnerships and Strategic Communications နှင့် Ethnic Media Services တို့က ပူးပေါင်းပြီး ကျင်းပခဲ့သည်။



Braden Kay, Extreme Heat and Community Resilience Program Manager, Governor's Office of Planning and Research က California အုပ်ချုပ်ရေးမှူးသည် အ ဆုံး စွ န် ပူ ပြ င်း လွ န်း သော ရာသီဥတုအတွက် ကူညီပေးလျက် ရှိနေသည့်အကြောင်းများနှင့် အပူဒဏ်လွန်ကဲခြင်းသည် နွေရာသီမှာ တင်မကဘဲ California ပြည်နယ်အတွက် ဆောင်းရာသီမှာပင်ဆက်ပြီးအကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဒုတိယအကြိမ်နွေရာသီများ ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသည်အထိ အပူဒဏ်ပြင်းထန်နေပြီး Climate changes သည် အဆုံးစွန်ပူပြင်း ခြင်းကို အကြိမ်အရည်အတွက်လပိုများစေ၊ ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး အချိန်ပိုပြီး ကြာမြင့်စေကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ နွေရာသီအပူပြင်းထန်ခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါသည်များနှင့် Disables များ၊ ပြင်ပမှာအလုပ်လုပ်ရသူများအတွက် အန္တရာယ်ကြီးလှသည်။ အပူချိန်၈၅ဒီဂရီမှာပင် San Francisco Bay Area တွင် လေအေးပေးစက်မသုံးနိုင်သောသူများရှိရာ အပူချိန်၉၀ဒီဂရီကို မည်သို့ရင်ဆိုင်ကြမည်ကို တွေးကြည့်သင့်ကြောင်းလည်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ မိမိနေထိုင်ရာ ဒေသတွင် ပူပြင်းမှုအခြေအနေမည်သို့ရှိမည်နှင့် Heat risk အကြောင်းများကို www.heat.gov တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ပူပြင်းလွန်းသောရာသီဥတုကို သတိပြုပြီး ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် California ပြည်နယ်သည် ၃၈မီလျံဘတ်ဂျက်ကိုသုံးပြီး ပုံနှိပ်၊ အင်တာနက်၊ ရုပ်မြင်သံကြားတို့တွင် ဘာသာစကား၉မျိုးကိုသုံးပြီး အသိပေးလျက်ရှိပြီး Community basedorganizations ၁၂၀ ခုကလည်း ယခုနွေရာသီတွင် ပူပြင်းလွန်းသောရာသီဥတုမှာ လူအများအတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

" Climate changes သည် Climate changes အနေနှင့်သာမကဘဲ Climate Chaos ဖြစ်နေပါပြီ။ Chaos လို့ဆိုလိုရခြင်းက နွေရာသီတိုင်းမှာ အပူချိန်ဟာ မျဉ်းဖြောင့်ပုံစံတသမတ်ထဲတက်နေသည်မဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုမှ မှန်းဆပုံဖော်လို့ မရအောင် အပူချိန်လွန်ကဲပြင်းထန်မှာကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဒီနွေရာသီမှာပူမယ်။ နောက်နှစ်နွေရာသီမှာ အေးတဲ့အချိန်လဲရှိမယ်။ နောက်ထပ် ပိုပူလာမယ်။ ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်နေပြီး ယေဘုယျမှာတော့ မှန်းဆရခက်ခဲ ပြီး ပိုဆိုးတဲ့ရာသီဥတုမျိုးတွေ တွေ့ကြုံရမှာကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်" ဟု Braden Kay ပြောကြားသွားသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေနှင့် National Weather Service အပြင် California Department of Public Health ကလည်း အန္တရာယ်ရှိသောအပူလှိုင်းကျရောက်ချိန်များတွင် သတိပေးခြင်းများ ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။ Arizona ပြည်နယ်တွင် Mobile homes တွင်နေထိုင်သူများ လွန်ကဲသောအပူချိန်ဒဏ်ခံရခြင်းမှ လျော့ပါးရန် လေအေးပေးစက်နှင့်လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကိစ္စများဖြင့် ရေတိုဖြေရှင်းပေးနေသလို ရေရှည်စီမံချက်အနေဖြင့် Tucson မြို့၏ Storm to Shade program အကြောင်းကို ပြောကြားခဲ့သည်။ Los Angeles နှင့် San Diego မြို့များတွင် လည်း ရေရှည်စီမံချက်များအတွက် cool pavement များ၊ Infrastructure ပြုပြင်ခြင်းများ၊ သစ်ပင်သစ်ရိပ်များ၊ ရေသိုလှောင်ခြင်းများဖြင့် အပူဒဏ်လွန်ကဲခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းကို အများပြည်သူတို့က လက်ခံနေကြပြီဖြစ်ရာ နောင်၁၀စုနှစ်စာ ရေရှည်အတွက်ကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Dr. Maggie Park, County Public Health Officer, San Joaquin County Public Health က မြို့ပြရော၊ ကျေးလက်ပါ ပါဝင်သည့် San Joaquin County တွင် နေထိုင်သူလူဦးရေ ၇၅၀၀၀၀ ရှိပြီး ကျေးလက်ဒေရိယာမှာကောင်တီ၏ ၈၈% ရှိပြီး လူဦးရေ၈% နေထိုင်ကြကြောင်း၊ နေထိုင်သူအားလုံး ၁၄.၅% သည် ဆင်းရဲကြကြောင်း၊ မြို့ငယ်များများစွာပါဝင်ပြီး Stockton သည် San Joaquin County ၏မြို့ကြီးဖြစ်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံနှင့်လူမျိုးစုံ နေထိုင်ကြရာ Public Health Department ရှိသောမြို့ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြခဲ့သည်။ နွေရာသီရောက်တိုင်း Emergency preparedness and communication team သည် Summer safety အတွက် ရေကူးကန်လုံခြုံရေး၊ နေပူဒဏ်ကာကွယ်ရေး၊ Social media နှင့် Websites များမှ အပူဒဏ်အန္တရာယ်နှင့်ကာကွယ်ရေးသတင်းများကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ အပူဒဏ်လွန်ကဲခြင်းကြောင့် Heat exhaustion နှင့် Heat stroke ရနိုင်ခြင်းများနှင့် ကာကွယ်ရန်အတွက် ရေဓာတ်ဖြည့်ပြီးနေထိုင်စားသောက်ကြရန်၊ ပေါ့ပါး သောအဝတ်အစားများဝတ်ကြရန်၊ လေအေးပေးစက်များဖွင့်ကြရန်တို့ကို နွေရာသီတိုင်းမှာ နှိုးဆော်ခဲ့ကြကြောင်း၊ Central valley သည် ပူပြင်းဒေသဖြစ်ရာ ယခုနှစ်တွင် အပူချိန် ၁၁၅ ဒီဂရီထိစံချိန်တင်ခဲ့ကြောင်း ဆွေးနွေး ခဲ့သည်။ UC San Diego School of Global policy and Strategy၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ မြို့ပြတဒေသထဲတွင် နေထိုင်သည့် ဝင်ငွေနည်းသည့် အာဖရိကန်အမေရိကန်များ၊ Hispanic များ၊ အာရှလူမျိုးများသည် လူဖြူများထက် ပိုပြီး သိသာထင်ရှားသောအပူဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါများကို ခံစားရကြောင်း၊ အဆောက်အဦးများ ပိုမိုများပြီး လူဦးရေထူထပ်ခြင်း၊ သစ်ပင်သစ်ရိပ်များနည်းပါးခြင်း၊ Heat absorbed surfaces များနည်းပါးခြင်း ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် တမြို့ထဲတွင် အပူဒဏ်ခံရသော်လည်း နေထိုင်သူများက ညီမျှစွာခံရခြင်းမဟုတ်ကြောင်း တို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ San Joaquin County ၏မြို့ထိုင်းတွင် Cooling centers များကို ADA Compliance နှင့်အညီထားပေးပြီး လူများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် အပူဒဏ်မှကာကွယ်ရန်ဖွင့်လှစ်ထားပြီး မြို့တွင်းအခမဲ့သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များကိုလဲ စီစဉ်ပေးထားပြီး ဖုန်းနံပါတ် ၂၁၁ တွင် Cooling centers လိပ်စာများကို ဖြေကြားလျက်ရှိသည်။ ၂၀၂၂ခုနှစ်စာရင်းအရ အိမ်ခြေငယာမဲ့ အရေအတွက်မှာ ၂၃၁၉ ရှိရာ ၁၃၅၅ ခုမှာ အမိုးအကာမဲ့ နေထိုင်ကြရာ ၎င်းတို့အတွက် အစားအသောက်များထားရန် ရေခဲဗူးများ၊ ရေသန့်များ ဝေငှပေးခဲ့ပြီး အပူဒဏ်ကြောင့်သိုးနေသောအစားများစားလျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် ကျန်းမာရေး အသိပေးမှုများလည်း ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ Showered With Love အစီအစဉ်အရ Mobile showers များကို စီစဉ်ပေးခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများ၏ ဘာသာစကားအခက်အခဲအတွက် ဘာသာပြန်များဖြင့် အပူဒဏ် အန္တရာယ်နှင့်ကာကွယ်ရေးအသိပညာပေးများပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ဝင်ငွေနည်းသည့်လူုတန်းစားများအတွက် ဆိုလာပင်နယ်များတပ်ဆင်ပေးခြင်း၊ Energy- and water-efficiency upgrade အတွက်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ သစ်ပင်စိုက် ခြင်းများကူညီပေးသည့် Stockton Rising အစီအစဉ်ကိုလည်း အပူဒဏ်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် စီစဉ်ထားသည်။ စာသင်ကျောင်းများတွင် ကစားကွင်းများ၌အမိုးရှိရေး၊ PE ကို ကျောင်းတွင်းအမိုးအကာရှိသောနေရာတွင်သာပြုလုပ်ခြင်းများ၊ သစ်ပင်အရိပ်များရှိရေး၊ ရေရရှိရေးများကိုလဲ အဓိက ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

Dr. In s Ruiz-Huston, VP, Special Programs & Civic Engagement, El Concilio က အပူဒဏ်အန္တရာယ်သိရန်နှင့်ကာကွယ်ရေးကိစ္စများတွင် ဘာသာစကားအရေးကြီးပုံနှင့် Social media တွင် ဌာနများ၊ အဖွဲ့အစည်းများမှထုတ်ပြန်သောသတင်းများမျှဝေဖို့ အရေးကြီးပုံတို့ကိုဆွေးနွေးခဲ့ပြီး လျှပ်စစ်ဖိုးမတတ်နိုင်သဖြင့် လေအေးပေးစက်မဖွင့်နိုင်သူများသည် ဌာနများမှ အပူဒဏ်ကာကွယ်ရာတွက်ကူညီပေးနေသည့် ထုတ်ပြန်သော အစီအစဉ်များကို သိနိုင်ရန် အတွက် သားစုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် မပြတ် အ ဆက် အ သွယ် ရှိ နေ ရန် လို ကြောင်း အကြံဉာဏ်ပေးခဲ့သည်။

Patrizia a Hironimus, Executive Director, Butte Environmental Council က မီးဘေးဒဏ်သင့်သူများနေထိုင်ကြသော Chico county, California တွင် အပူဒဏ်ကို ကာကွယ်ရန် Workshop များပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ နေအိမ်များတွင် လေအေးစက်ဖွင့်ရန် လျှပ်စစ်ဖိုးကို နွေရာသီတွင် တလလျှင် လျှပ်စစ်ဖိုးဒေါ်လာ၃၀၀ ထောက်ပံ့ခြင်း၊ cooling center များဖွင့်ပေးခြင်းတို့ကို Community based organizations များနှင့် အတူလက်တွဲဆောင်ရွက်နေခြင်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Susan Henderson, Executive Director, Disability Rights Education and Defense Fund က သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် Disabilities များသည် အပူဒဏ်ကို ပြင်းထန်စွာနှင့် အလွယ်တကူခံရသူများဖြစ်ရာ ၎င်းတို့အဓိကကြုံတွေ့နေရသော စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်သည့် အပူဒဏ်မြင့်လွန်းသောအချိန်များတွင် လေအေးပေးစက်ဖွင့်ထားခြင်းကိုရရှိရန်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် Disabilities များအဆင်ပြေစွာနေထိုင်နိုင်ရမည့် Housing infrastructure, အိမ်မှ Cooling center များသို့သွားသည့်အခါ အဆင်ပြေမည့်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ်များနှင့် အထူးသဖြင့် မီးလောင်ချိန် များ တွင် ပြ တ် သွား တ တ် သ ည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအကြောင်းနှင့် Disabilities များအတွက် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် DREDF'sDisability and Media Alliance Project (D-MAP) က California office of emergency services ကိုဆက်သွယ်ပြီး အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကိစ္စအတွက် ဆောင်ရွက်နေပုံတို့ကို ဆွေးနွေးသွားသည်။

From P 20 2023 Census

ulation/race dilution လို့ဆိုကြ ပါတယ်။

ခရိုင်များ (Counties) အလိုက်မြန်မာလူမျိုးစုများအခြေပြု (အများဆုံး ၅-ခရိုင်သာ ၁% သည်ဆိုင်ရာ ခရိုင်များရှိ Asians Census Bureau ကြီးကဒီပြန်တမ်းကို ထုတ်ပြန် ကြေငြာရာမှာ ပြီး ခဲ့တဲ့ (၂၀၁၀) နဲ့ (၂၀၂၀) သန်းခေါင် စာရင်းကောက်ခံမှုကြိုး(၂)ခုကိုဆန်းစစ်နှိုင်းယှဉ်ပြီး၊ လူဦးရေတိုးပွားမှုတွေကို မီးမောင်းထိုးပြ ရာမှာ (Nepalese) လူမျိုးတွေဟာ တိုးနှုန်းအများဆုံး (၂၉၅.၅%)လို့ကြေငြာခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီဇယားမှာဘဲ မြန်မာလူမျိုးစုက (၁၈၃.၉%) လို့ပြဆိုထားတာမို့၊ မြန်မာလူမျိုးစုတိုးနှုန်းဟာ (ဒုတိယအများဆုံး) ဖြစ်ခဲ့ တယ်လို့ဆိုနိုင်ကြောင်းပါ။

[လာမဲ့လတွေမှာ မြန်မာလူဦးရေကို ပြည်နယ်တခုချင်း၊ နဲ့ခရိုင်တခုချင်းသာမက မြို့ကြီးတွေရဲ့ကိုနှိုး ဂဏန်းများကိုဆက်တိုက် ဖော်ပြပေးပါမယ်။]

မှာတော့ ဆေးပေးခန်းတော့ ဆောက်ထားတယ်။ From P8 ဂီတအနုပညာ

သူနာပြု၊ ဆရာဝန်၊ ဆေး ဘာမှ မရှိသေးပါဘူး။ မဲလ Refugee camps ထဲလဲ သွားရောက်လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။

၈။ မြန်မာပြည်နယ်ခင်ဗားတိတ်က ခစ်အေးရှောင်တွေက ထိုင်းက Refugee camps တွေကို ဘာလို့ဝင်သွားကြတာလဲ။

Refugee camps တွေကိုသွားဖို့ သူတို့ဟာ ထိုင်းစစ်တပ်အနည်းဆုံးခုခုကို ဖြတ်ရမယ်။ ကားနဲ့မောင်းရင်တောင် အနည်းဆုံး၂နာရီဝေးတဲ့ခရီးကိုသွားရမယ်။ အုန်းဖျံပြောင်းခိုသူ(Refugee)စခန်းကိုသွားဖို့ဆို အကွေ့ပေါင်း၉၀ဝကျော် တောင်ပေါ်လမ်းကသွားရမယ်။ ဂိတ်တွေကိုဖြတ်ဖို့၊ ထိုင်းစစ်တပ်ကိုဖြတ်ဖို့၊ ကားစီးဖို့ ပိုက်ဆံလိုသလို Passport လဲ လိုတယ်။ လမ်းကြောင်းသိတဲ့သူတွေကို ချိတ်ဆက်ထားဖို့လဲရှိတာမို့ တော်ရုံစစ်ဘေးရှောင် တွေအတွက် အရမ်းခက်ပါတယ်

၉။ ဒေါ်လုပ် လှူဒါန်းတာတွေက ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တွေကိုပဲ လှူတာလား။ တခြားဘာသာဝင်တွေကိုရောလှူလား။

ကျနော်တို့ ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်းက လှူတာပေမယ့် လူမျိုး၊ ဘာသာခွဲခြားမှုမရှိဘဲ လှူပါတယ်။ ၂၀၁၉က မြန်မာပြည်ကိုပြန်တော့ ၁၀၅မိုင်က ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ မီးဘေးဒဏ်သင့်တဲ့ကလေးတွေကို လှူခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၂မတ်မှာ ဘန်ကောက်ကနေ ကားဝန်ရီစီးရတဲ့နေရာမှာ မြန်မာမွတ်စလင်မိသားစုတွေရဲ့ သားသမီးတွေကျောင်းသွားတဲ့အခါ မိဘတွေကလိုက်ပို့ဖို့ အခက်အခဲရှိတော့ ဆိုင်ကယ်ဘေးတွဲလေးနဲ့ဖယ်ရီကို US က ကျနော့်မိတ်ဆွေမွတ်စလင်တွေက ထည့်ဝင်ငွေတွေကိုပါလက်ခံပြီး ကိုယ်တိုင်သွားလှူခဲ့ပါတယ်။ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ အိမ်ထောင်စုဂုဝရှိတဲ့ မြန်မာပြည်ဘက်ခြမ်းရွာလေးက စစ်ဘေးရှောင်တွေမှာ နတ်စားကိုးကွယ်သူ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ခရစ်ယာန်၊ အစ္စလမ်ဘာသာဝင်တွေ အကုန်ပါပါတယ်။

၁၀။ ဓမ္မဆောက်မြို့ကို သွားတဲ့အခါမှာရော ဘယ်လိုအဆွေရာယ်တွေရှိလဲ။ ဓမ္မဆောက်မြို့ အကြောင်းမေးပြီးပြန်ပါပြီး။

မဲဆောက်မြို့နဲ့ မြန်မာပြည်ဘက်ခြမ်းက အရမ်းကွာခြားပါတယ်။ မဲဆောက်က လျှပ်စစ်မီးတွေရပြီးထိန်လင်းနေတာပဲ။ကုန်သည်တွေဝင်ထွက်နေတယ်။စားသောက်ဆိုင်တွေနဲ့ လူစည်ကားတယ်။ ထိုင်းအစိုးရရဲ့ အုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာရှိတဲ့အတွက် ဗမာစစ်တပ်က ဘာစုံးမှ လာကျဲလို့မရဘူး။ လက်နက်နဲ့လာတိုက်လို့မရဘူး။ ကျနော်တို့US ကသွားတဲ့သူတွေအတွက် ရာဇဝတ်မှုမလုပ်ထားရင် ဗမာစစ်တပ်ဘက်ကရော၊ ထိုင်းဘက်ကရော အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ သို့ပေမယ့် မြန်မာပြည်ဘက်က အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံရှိတယ်။ စိုးရိမ်ရတာက မြန်မာပြည်ဘက်ကထွက်လာပြီး ရန်ငြိုးရန်စရှိရင် မြန်မာအချင်းချင်းရော၊ တရားမဝင်နေထိုင်မှုအတွက် ထိုင်းရဲနဲ့ရော အန္တရာယ်တွေရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကဆိုရင် ရန်ကုန်က၊ မြို့အစုံကနေ မြဝတီက တဆင့် မဲဆောက်ကလူတွေနဲ့ချိတ်ဆက်ပြီး လာကြတယ်။ နိုင်ငံရေး Case အကြောင်းပြလာတဲ့သူတွေက UNHCR မှာ Case တင်ဖို့ အဲ့ဒီမှာ ရေးတင်ကြရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လူအရမ်းစုံတယ်။

မဲဆောက်မြို့နဲ့ မြန်မာပြည်ဘက်ခြမ်းက အရမ်းကွာခြားပါတယ်။ မဲဆောက်က လျှပ်စစ်မီးတွေရပြီး ထိန်လင်းနေတာပဲ။

၁၁။ ဆရာတွေးဒင်ယွန်ဘကြောင်းနဲ့ Burmese Christian Chruch Covina ကို ဘယ်ဝရီယတ်တွေနဲ့စိတ်ဆတ်ပေးပါပြီး။

ကျနော်က မော်လမြိုင်ဇာတိပါ။ အထက(၁)ဒဂုံမှာကျောင်းတက်ပါတယ်။ အဖေမွန်နဲ့အမေကရင်လူမျိုးပါ။ အမျိုးသမီးက ဆရာမ Nang Hom Tip ဖြစ်ပါတယ်။ US ကို ၁၉၉၄ မှာရောက်ပြီး၁၉၉၉မှာ Baptist preacher Jerry Falwell Sr. ရဲ့ Liberty Christian Academy, Lynchburg, Virginia ကနေ ဘွဲ့ရခဲ့ပြီး ၂၀၀၅မှာ အချိန်ပြည့်အမှုတော်ထမ်းခဲ့ပါတယ်။ Burmese Christian Chruch Covina ကို ၂၀၀၆မှာ စတည်ထောင်ထဲကနေ ခုချိန်ထိ သင်းအုပ်ဆရာအမှုတော်ထမ်းနေပါတယ်။ ၂၀၀၉မှာတော့ LA County Bilingual Directors's Association ကပေးတဲ့ 2009 Outstanding Community Partners Award ကို ၂၀၀၉၊ ဇွန်၆မှာ ရခဲ့ပါတယ်။ ကျနော်တို့ Burmese Christian Chruch Covina က American Baptist Churches USA , International Myanmar Baptist Fellowship, မြောက်အမေရိကားတိုက်မြန်မာအသင်းတော်အဖွဲ့မှာ ပါပါတယ်။ အောက်တိုဘာ၂၈မှာ Alhambra က Almansor Court မှာပြုလုပ်မယ့် ရန်ပုံငွေပွဲမှာ AGAPE နဲ့ ကျနော်တို့အသင်းတော် Burmese Christian Chruch Covina တို့ပေါင်းလုပ်တာဖြစ်ပြီး ကျနော်တို့အသင်းတော်ကရမယ့် ရန်ပုံငွေကို မြန်မာပြည်ဘက်ခြမ်း၊ ကျနော်သွားခဲ့တဲ့စစ်ဘေးရှောင်ရွာကနေ ထပ်လှမ်းတဲ့ရွာလေးမှာရှိနေတဲ့ အိမ်ထောင်စု၁၀၀လောက်ရှိတဲ့စစ်ဘေးရှောင်တွေကို ထပ်သွားလှူပါမယ်။

၁၂။ ဆရာ့ရဲ့ US က မြန်မာတွေကိုဖြေပြောချင်တာရှိရင်။

မြန်မာပြည်ကထွက်ပြေးရတဲ့ လူမျိုး၊ ဘာသာပေါင်းစုံ စစ်ဘေးရှောင်တွေခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ၊ မလုံခြုံမှုတွေကို ပြည်ပကျနော်တို့တွေ နှုတ်အားဖြင့်၊ လက်အားဖြင့် ကူညီဖေးမကြဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ရန်ပုံငွေတွေကို တဆင့်လှူတဲ့အခါမှာ အပြည့်အဝမရဘူးဆိုတာတွေ၊ ဘယ်ကိုလှူသလဲဆိုတာတွေစတဲ့ သံသယတွေနဲ့စိတ်ဝမ်းကွဲမှုတွေမဖြစ်စေချင်လို့ ကျနော်ကိုယ်တိုင် သွားလှူရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်စားရိတ်ကိုယ်စားပြီး ပစ္စည်းတွေဝယ်၊ စစ်ဘေးရှောင်တွေဆီ တိုက်ရိုက် သွားလှူတာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရွာထဲမှာ ကျနော်အိပ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်သွားလှူရတဲ့ပီတိလောက်အရသာရှိတဲ့အရာ မရှိပါဘူး။ ကျနော်နဲ့အတူလိုက်ချင်တဲ့သူတွေရှိရင်ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။အားလုံးအတွက် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သပါတယ်။

(မြန်မာပြည်စစ်ဘေးရှောင်တွေအတွက် လှူဒါန်းလိုသူတွေ 1551 E Old Badillo St, Covina, CA, United States, California, email- bcc.covina@gmail.com, https://www.facebook.com/burmesechristianchurch.covina/ တို့ ဆတ်သွယ်နိုင်ပါတယ်။)

ခရိုင်များ (Counties) အလိုက်မြန်မာလူမျိုးစုများအခြေပြု (အများဆုံး ၅-ခရိုင်သာ ၁% သည်ဆိုင်ရာ ခရိုင်များရှိ Asians Census Bureau လူဦးရေ အပေါ်အခြေခံသည်။) (လူဦးရေ ၅၀၀၀ အထက်သာ)

Marion County, Indiana	၂၀၁၃၂ (၄၂.၆%)
Ramsey County, Minneapolis	၁၄၀၁၅ (၁၅%)
Allen County, Indiana	၉၆၉၀ (၄၅.၅%)
Douglas County, Nebraska	၇၆၄၇ (၂၂.၄%)
Milwaukee County, Wisconsin	၇၂၂၆ (၁၃.၂%)
Los Angeles County, California	၆၉၄၁
Erie County, New York	၆၆၄၃
DeKalb County, Georgia	၆၀၂၂
Tulsa County, Oklahoma	၅၈၀၂
Polk County, Iowa	၅၇၉၀
Dallas County, Texas	၅၆၀၅

တက်နိုလိုဂျီသုံး၍ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူကြပါစို့ (၃)

Using Technology to Lean English

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလတွင် အထူးအစီအစဉ်ဖြင့် စာဖတ်သူတို့၏ သားငယ်သမီးငယ်လေးများ၊ ညီငယ် ညီမငယ်လေးများ၏ Reading skill တိုးတက်လာစေရန် အကူအညီပေးနိုင်မည့် website လေးများကို အသားပေး ဖေါ်ပြလိုပါသည်။ Reading skill ဆိုသည်မှာ ခလေးငယ်များအတွက်၊ လူငယ်များအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် skill တခု ဖြစ်ပါသည်။ Reading skill ရှိမှ Text အဖုံဖုံကို ကောင်းမွန်စွာ ဖတ်ရှုနားလည်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ သားငယ်သမီးငယ်လေး၊ ညီငယ် ညီမငယ်လေးများကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် Reading skill တိုးတက်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ဦးစွာပထမ ဖေါ်ပြလိုတဲ့ website လေးကတော့ go.aft.org/ybf ဆိုတဲ့ website လေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာရှိတဲ့ Molly of Denali ဆိုတဲ့ series လေးဟာ Alaska Native culture and history ကို နောက်ခံထားပြီး ခလေးငယ်များ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားလိုစိတ် ပေါ်လာစေရန် စိတ်ဝင်စားစရာ Animation များ၊ ဇာတ်လမ်းလေးများဖြင့် ဆွဲဆောင်ထားပါသည်။

KQED က ဖန်တီးထားတဲ့ ဒီ series လေးဟာ စိတ်ဝင်စားစရာဇာတ်လမ်းလေးများအပြင် ခလေးငယ်များ လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်တဲ့ fun activities လေးတွေပါ ဖေါ်ပြထားပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် cereal box လေးကို သုံးပြီး journal လေး လုပ်မလား၊ Ice cubes တွေကို သုံးပြီး rising sea levels တွေအကြောင်း သင်ယူမလား စသဖြင့် fun activities လေးတွေ အပြည့်ပါ။ ခလေးငယ်လေးများကို Video မပြလိုပါက၊ podcasts လေးများ နားဆင်နိုင်လို့ ရပါသေးတယ်။ ဒီ Website လေးရဲ့ အကောင်းဆုံးအချက်ကတော့ သင်ခန်းစာတွေရော fun activities တွေပါ အားလုံး free ဖြစ်ပါတယ်။ တပြားတချပ်တောင် ပေးစရာ မလိုပါ။

ဒုတိယ ဖေါ်ပြလိုတဲ့ website လေးကတော့ ReadingUniverse.org ပါ။ ဒီ Website လေးဟာ ဆရာ၊ ဆရာမများအတွက် ရည်ရွယ် ပြုလုပ်ထားတဲ့ website လေးပါ။ သို့သော် မိဖများလည်း အစဉ်ပြေသလို အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ ခလေးငယ်လေးများရဲ့ reading skill တိုးတက်လာစေရန်၊ ပြောင်မြောက်လာစေရန် ကျင့်သုံးသင့်သည့် strategies လေးတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နမူနာလေးများဖြင့် ဖေါ်ပြထားပါတယ်။ စာဖတ်တတ်စ ခလေးများ သိသင့်သိထိုက်တဲ့၊ မိဖများ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ word recognition တို့၊ Phonological awareness တို့၊ phonics တို့အပြင် language comprehension လို့ ခေါ်တဲ့ စာရေးသူရဲ့ ဆိုလိုခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ နားလည်စေနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုတဲ့ backfround knowledge တို့၊ Vocabulary တို့ အကြောင်းတွေကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း နမူနာလေးများဖြင့် ရှင်းလင်းဖေါ်ပြပေးထားပါတယ်။ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ website လေးတခုပါ။ အားလုံးအတွက် free ပါဘဲ။

ကဲ - ခလေးငယ်လေးတွေက ဖေါ်ပြထားတဲ့ website လေးတွေကြောင့် စာဖတ်တတ်လာပြီ ဆိုပါစို့။ စာအုပ်ကောင်းလေးတွေ ဘယ်မှာ ရှာကြမလဲ။ အသင့်တော်ဆုံး website ၆ခုကို အောက်တွင် ဖေါ်ပြလိုပါသည်။

Reading Rockets: go.aft.org/zpa
This is a great website for families to learn about literacy with link to more then 50 book awards and lists of notable books.

National Science Teaching Association- go.aft.org/iu8
This site offers fascinating books for Kindergarteners through 12th graders about everything from sloths to outer space to dirt to x-rays.

Social Justice Books- go.aft.org/hyp
This site offers critical reviews of multicultural books and books that advance social justice by covering topics like organizing, civil rights, and climate change. It offers more than 90 lists of recommended books.

We Need Diverse Books- go.aft.org/bil
This nonprofit is working to make sure that books represent the diversity of peoples and cultures that we see all around us. It also highlights outstanding books with meaningful diversity through the Walter Awards.

Mathematical Book Prize- go.aft.org/odx
Math is everywhere, and the books awarded the mathematical prize help children from prekindergarten to high school see and enjoy it.

National Council of Teachers of English- go.aft.org/mil
This website will help your children fall in love with books. Here are books that have won awards for the best in fiction, non-fiction, ad poetry.

အချို့မြန်မာမိဖများက မေးလာပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်က အင်္ဂလိပ်စာ သိပ်မကျွမ်းဘူးဆိုရင် မိမိရဲ့ ခလေးငယ်များကို အင်္ဂလိပ်စာ ဖတ်တတ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ကူညီရမှာလည်း တဲ့။ ဒီနေရာမှာ စာရေးသူအနေနှင့် ဥချက် အကြံပေးလိုပါသည်။ ပထမဆုံးအချက်ကတော့ wordless book လို့ ခေါ်တဲ့ ပုံများသာ ပါတဲ့ စာအုပ်မျိုးကို စဖတ်ပါ။ ပုံလေးတွေကို ခလေးတွေနဲ့အတူကြည့်ရင်း ဇာတ်လမ်းလေးကို အတူတူ ဖေါ်ကြည့်ကြတာပေါ့။

ဒီလို Wordless books လေးတွေ ဖတ်ရင် ကိုယ်မသိတဲ့ စကားလုံးလေးတွေနဲ့ ကြုံရမှာ စိုးရိမ်စရာ မလို၊ အသံမှားပြီး ထွက်မိမှာလည်း စိုးရိမ်စရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့နော်။ ဒုတိယအချက်ကတော့ audiobooks လေးတွေ ဝယ်ယူပြီး ခလေးနဲ့အတူ ဖတ်ကြပေါ့။ တကယ်တော့ ဝယ်စရာတောင် မလိုပါ။ စာကြည့်တိုက်များမှာ ငှားလို့ရပါတယ်။ online မှာလည်း အများကြီးပါ။ နောက်ဆုံးအချက်ကတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် ခလေးနဲ့အတူ စာဖတ်ရင်း မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်တာပေါ့။

တယောက်တလှည့် ဖတ်တဲ့အကျင့်လေး လုပ်ပေးထားရင် ခလေးငယ်ရဲ့ Reading skill တွေ တိုးတက်လာရုံမက၊ မိဘနဲ့ ခလေးရဲ့ ဆက်ဆံရေးပါ အထူးကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မည်။ ဒီဆောင်းပါးလေးကြောင့် အနာဂတ်ရဲ့ ရတနာလေးများဖြစ်တဲ့ မြန်မာခလေးငယ်များ အရည်အသွေးများ တိုးတက်လာပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း နားပါဦးမည်။

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)
ရတနာဥာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

Fremont Area
ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento
ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

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

Fort Wayne
Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas
ဇေယျာဓမ္မရိပ်သာ

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

NOW HIRING

Call NOW!

Resources တွေကိုရဲရဲသုံးပါ

Victims + Resources = STOP THE HATE

By SweSwe Aye

ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ Covid-19 က US ကိုရောက်လာတဲ့အချိန်ကနေ အခုချိန်တွေထိ အာရှလူမျိုးများကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ရန်ရှာ၊ တိုက်ခိုက်တဲ့အဖြစ်အပျက်တွေဟာ California အပါအဝင် US တနိုင်ငံလုံးမှာ ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ ပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်သူ Immigrants များနဲ့တည်ထောင်ထားတဲ့ United States သမိုင်းမှာ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုအဖြစ်အပျက်တွေဟာ လူမျိုးစုတွေကြားမှာ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ လူမျိုးစုအသီးသီး အာဖရိကန်အမေရိကန်တွေ၊ အာရှလူမျိုးတွေ၊ Spanish တွေက တိုက်ယူခဲ့တာတွေဟာ အကြိမ်ကြိမ်ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ လူဖြူက အသားအရောင်နဲ့လူမျိုးကြောင့် ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းနဲ့တိုက်ခိုက်တာတွေရှိသလို လူမျိုးစုအသီးသီးကြားမှာလဲ တခုနဲ့တခု ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းနဲ့တိုက်ခိုက်ခြင်းတွေ ရှိနေကြတာပါပဲ။ ဒီလို ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းနဲ့တိုက်ခိုက်ခြင်းတွေကို United States က ဥပဒေနဲ့အကာအကွယ်ပေးထားတဲ့အတွက်၊ ဒီနိုင်ငံမှာ နေထိုင်နေတဲ့သူတဦးချင်းစီရဲ့ Civil Rights ရှိနေတဲ့အတွက် အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ဥပဒေမဲ့စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့နဲ့တော့ အဆုံးသတ်မသွားပါဘူး။ သို့သော်လည်း ဥပဒေပြုသူတွေ အာရုံစိုက်ပြီး ဒီကိစ္စကို ဥပဒေတွေနဲ့ဖြေရှင်း နိုင်ဖို့ ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းရဲ့သားကောင်တွေ၊ မျက်မြင်တွေ့ခဲ့ရတဲ့သက်သေတွေကပါ အစိုးရပိုင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွေ၊ Community based organizations တွေနဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်မှသာ ဒီကိစ္စတွေကို ရပ်တန့်စေပါမယ်။

ဒီလိုရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် အချက် ၂ချက အခရာပါပဲ။ ပထမတချက်က ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းရဲ့သားကောင်ဖြစ်ရခြင်းဟာ ရှက်စရာ၊ သိမ်ငယ်စရာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အသိတရားကို လက်ခံဖို့နဲ့ နောက်တချက်က ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေကြုံလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တိုင်က ကျူးလွန်ခံရသူဖြစ်ခဲ့ရင် သော်လည်းကောင်း၊ ဘေးကတိုက်ရိုက်မြင်တွေ့ခဲ့ရသူ သက်သေဖြစ်ခဲ့ရင် သော်လည်းကောင်း အသိပေးတိုင်ကြားရမယ့် California က အစိုးရပိုင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် Resources တွေကို သိဖို့ပါပဲ။ ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကိုအကြောင်းပြုပြီး ရန်ရှာခံရတာ၊ တိုက်ခိုက်ခံရတာဟာ ရှက်စရာ၊ သိမ်ငယ်စရာလို့တွေးပြီး အဖြစ်အပျက်ကို လူမသိစေဘဲ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နဲ့ပြီးသွားတာမျိုးတွေဟာ အာရှနွယ်ဖွားအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အခြားလူမျိုးစုတွေထက်ပိုများပါတယ်။ အဓိကအကြောင်းတရားက ဘာလဲဆိုတော့ Social taboo လို့ခေါ်တဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာအများစုက လက်ခံထားတဲ့အတွေးခေါင်းမူတွေရယ်၊ မိမိရဲ့ US မှာနေထိုင်တဲ့လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ Immigration status ရယ်ကို လူသိမှာစိုးတဲ့အချက် ၂ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရန်လိုရုံမုန်းခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အနှောက်အယှက်ပေးခြင်း(harassment)၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ အေးရှန်းအမေရိကန်နဲ့ ပစိဖိတ်ကျွန်းသားမျိုးနွယ် ကလေးတွေကို အနိုင်ကျင့်ခြင်းတွေဟာ Covid-19 ကာလကနေ အခုချိန်ထိ US မှာ Asian Americans and Pacific Islanders တွေ ကြုံတွေ့ရဆိုင်နေရတဲ့ မနှစ်မျို့ဖွယ်ကိစ္စတွေပါပဲ။ Covid-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါက US ကိုပျံနှံ့လာပြီး လူတွေသေဆုံးချိန်၊ နာမကျန်းဖြစ်ချိန်၊ Stay at home နေရချိန်များမှာ တချို့သောသူများရဲ့ ပစ်တင်မှုဟာ China ကနေစတဲ့ ဒီ Virus နဲ့ပတ်သက်ပြီး လူမျိုးရေးကိုပါအပြစ်ရှာပြီး US မှာနေထိုင်နေတဲ့ အာရှသားတွေကို မုန်းတီးပြီး ရန်ရှာကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

US မှာနေထိုင်နေကြတဲ့ အေရှန်းအမေရိကန်မျိုးနွယ်စုတွေဟာ ၂၄သန်းခန့်ရှိပါတယ်။ AAPI Equity Alliance ရဲ့ ၂၀၂၀ခုနှစ်၊ မတ်လ၁၉ကနေ ၂၀၂၂ခုနှစ် မတ်လဉာဏ်ထိ အစီရင်ခံစာထဲမှာ အေးရှန်းအမေရိကန်နဲ့ ပစိဖိတ်ကျွန်းသားမျိုးနွယ်စုတွေရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့ Hate incidents ပေါင်း ၁၁,၅၀၀ ရှိတယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီဖြစ်ရပ်ပေါင်း၁သောင်း၁ထောင်ကျော်ရဲ့ ၄၀% ဟာ California မှာဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါတယ်။ Hate incidents လို့ဆိုရာမှာ ကိုယ်ခန္ဓာကို တိုက်ခိုက်ခံရတာတမျိုးထဲမဟုတ်ဘဲ နှုတ်နဲ့စော်ကားခြင်း၊ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်အောင် ပြုခြင်း၊ တောက်လျှောက်ရှောင်ဖယ်/ မသိကျိုးနွံပြု/ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနဲ့ လူတိုင်းသွားလာ၊ အသုံးပြု၊ ဆက်ဆံနေရတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေ၊ နေရာတွေမှာ ညီတူညီမျှ အဆက်ဆံမခံရခြင်း၊ ညီတူညီမျှဝန်ဆောင်မှု မပေးခြင်းတွေပါ ပါဝင်ပါတယ်။

> **တကယ်လို့ ဃင်ဟာ ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကြောင့် ရန်ရှာ၊ တိုက်ခိုက်ခံရတယ်ဆိုရင် အဲ့ဒါ ဃင်ရဲ့အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။**

AAPI Equity Alliance မှာဖော်ပြထားတဲ့ University of Chicago က Nonpartisan and independent research organization NORC ရဲ့ စစ်တမ်းအရ US တိုင်းပြည်တခုလုံးမှာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတဲ့ (သို့မဟုတ်) ညီတူညီမျှမဟုတ်တဲ့ ဆက်ဆံခံရတဲ့ အေးရှန်းအမေရိကန်နဲ့ ပစိဖတ်ကျွန်းမျိုးနွယ်စုတွေဟာ၄၉% ၊ အဲ့ဒီခွဲခြားဆက်ဆံခံ(သို့မဟုတ်) ညီတူညီမျှမဟုတ်တဲ့ဆက်ဆံခံရခြင်းရဲ့နောက်ဆက်တွဲ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိဆီးမှုဖြစ်ရခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတွေကြုံတွေ့ရတဲ့ရာနှုန်း ဟာ၅၀% ရှိပြီး ့ခွဲခြားဆက်ဆံခံ(သို့မဟုတ်) ညီတူညီမျှမဟုတ်တဲ့ဆက်ဆံခံရတဲ့ အေးရှန်းအမေရိကန်နဲ့ ပစိဖတ်ကျွန်းမျိုးနွယ်စုပေါင်း၅ဦးမှာဘဦးသာ သက်ဆိုင်ရာကိုအသိပေးတိုင်ကြားကြတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ၆၀ ရာနှုန်းသောအေးရှန်းအမေရိကန်နဲ့ ပစိဖတ်ကျွန်းမျိုးနွယ်စုတွေဟာ သူတို့ရဲ့ Rights အခွင့်အရေးတွေဟာဘာဆိုတာနဲ့ ဘယ်လို သက်ဝင်အင်အားရှိအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သင်ယူလေ့လာလိုကြပါတယ်လို့လဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံကနေ US ကို ရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာတဲ့သူတွေထဲက ဒီလိုရန်လိုရုံမုန်းခြင်းရဲ့သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ရသူတွေရှိပါတယ်။ မတ်လ၁၄၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်မှာ အသက်၂၁နှစ်အရွယ် Jose Gomez III ဟာ Texas ပြည်နယ်၊ Midland က Sam's Club မှာ ဈေးလာဝယ်တဲ့ မြန်မာပြည်ကပြောင်းရွှေ့အခြေချလာတဲ့ချင်းအမျိုးသားတဦးကို ဓားကိုဆုတ်ကိုင်ထားတဲ့လက်သီးနဲ့ထိုးပြီး ဈေးဝယ်ခြင်းအရှေ့ဘက်မှာထိုင်နေတဲ့ အသက်၆နှစ်နဲ့ အသက်၂နှစ်အရွယ်ကလေးနှစ်ဦးထဲက အသက်၆နှစ်အရွယ်ကလေးကိုလည်း အသွားစလက်မရှိတဲ့ဓားနဲ့ ထိုးခဲ့လို့ ညာဘက်မျက်လုံးဒဏ်ရာရ၊ ညာဘက်နားပြတ်ရွဲ့ခဲ့ပြီး ဦးခေါင်းနောက်ဘက်မှာ ဒဏ်ရာတွေရခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ဒီသားအဖတွေကို US မှာ COVID-19 ကိုစဖြန့်တဲ့ Chinese တွေလို့ထင်ပြီးရန်လိုရုံမုန်းတာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး အသက်၆နှစ်ကလေးကိုလည်း သတ်ဖို့ကြိုးစားခဲ့တယ်လို့ တရားရုံးမှာထွက်ဆိုခဲ့တယ်လို့ ဩဂုတ်၄၊ ၂၀၂၂က တရားလေးဌာနက တရားဝင်ထုတ်ပြန်တဲ့ သတင်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကပြောင်းရွှေ့လာပြီး New York မြို့၊ Brooklyn မှာ နေထိုင်နေတဲ့ အသက်၅၈နှစ်ရှိတဲ့ ဒေါ်သန်းသန်းထွေးဟာ ဇူလိုင်၁၇၊ ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ မနက်ပိုင်းမှာ Canal Street station ဘူတာလေ့ကားကို သားဖြစ်သူ မောင်ကျော်ဇော်ဟိန်းနဲ့အတူတက်လာစဉ် မှာ အသက်၅၀ကျော်အရွယ် အာဖရိကန်အမေရိကန် David Robinson ဆိုသူက မောင်ကျော်ဇော်ဟိန်းရဲ့ကျောပိုးအိတ်ကိုလှမ်းဆွဲပြီး နောက်ကနေတိုက်ခိုက်တဲ့အတွက် သားအမိနှစ်ယောက်လုံး လေ့ကားပေါ်က ပြုတ်ကျပြီး ဒေါ်သန်းထွေးဟာ ဦးခေါင်းကိုပြင်းထန်စွာထိခိုက်ခံရကာ ဆေးရုံမှာ ၁၁ရက် သတိလစ်မေ့မျောပြီး ကွယ်လွန် သွားခဲ့ပါတယ်။ တရားခံလို့ယူဆရတဲ့ David Robinson ကို နှိုင်ဘာ၊ ၂၀၂၁မှာ ဖမ်းမိပြီး တရားဥပဒေအရ အရေးယူခဲ့ပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ဟာ ပစ္စည်းလုယက်မှုလိုလို အသွင်ဆောင်ထားပြီး အာရှလူမျိုးတွေကို ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကိုအခြေခံခြင်းဟုတ်၊ မဟုတ်၊ ဒွိဟဖြစ်စရာလို့ ယူဆရပေမယ့် အာရှလူမျိုးတွေကို ပစ်မှတ်ထားတိုက်ခိုက်ခံရတာမို့ New York က မြန်မာလူမှုအဖွဲ့အစည်းခေါင်းဆောင်တွေကလည်း တတ်နိုင်သလောက် ကွန်မြူနတီမှာ သတိပေးပြောဆိုကြတာတွေရှိခဲ့ပါတယ်။

"California မှာရှိတဲ့အေးရှန်းအမေရိကန်နဲ့ ပစိဖတ်ကျွန်းမျိုးနွယ်စုတွေထဲက ၁၅% သာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းကို အသိပေးတိုင်ကြားပါတယ်။ မတိုင်ကြားကြသူတွေရဲ့ ၅၂% ကတော့ တိုင်လဲ ဘာမှမထူးဘူးထင်လို့၊ ၃၈%က ဘယ်ကိုတိုင်ရမယ်ဆိုတာကိုမသိလို့၊ ၃၇% က ကြောက်လို့၊ ကိုယ့်အဖြစ်အပျက်တွေကိုသူများတွေသိပြီး မလိုလားအပ်တဲ့အာရုံစိုက်မှုတွေရမှာ စိုးလို့၊ အလုပ်ရှပ်လို့စသဖြင့် အကြောင်းရင်းတွေရှိတယ်" လို့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၂၈၊ နေ့လယ်၁နာရီခွဲက County of Los Angeles Commission on Human Relations က ကျင်းပခဲ့တဲ့ Network against Hate Crime Quarterly Meeting မှာ AAPI Equity Alliance ရဲ့ Managing Director of Policy and Counsel ဖြစ်တဲ့ Candice Cho က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကျမတို့ မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းမှာတော့ သူတပါးက နိုင့်ထက်စီးနင်းရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကြောင့် တိုက်ခိုက်ခံရတာကိုသင်ခန်းစာယူပြီး သက်ဆိုင်ရာကိုအသိပေးမတိုင်ကြားရခြင်းတွေထဲမှာ အခြားအရေးပါတဲ့ အကြောင်းရင်းတခုရှိပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာလူများစုကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာရေးဓိဋ္ဌာန ဗလာယုံကြည်မှုတခုဖြစ်တဲ့ "အတိတ်ဘဝ ဝဋ်ကြွေးကို ပြန်လည်ပေးဆပ်လိုက်ပါ။ အကျေဆပ်လိုက်ပါ။ အခုဘဝမှာကိုယ်ခံရတာတွေဟာ သူတပါးကို အရင်ဘဝတွေက ကိုယ်ကပြုခဲ့လို့ပဲ။" ဆိုတာကလဲ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် သက်ရောက်မှု အား တော်တော်ကြီးပါတယ်။ နိုင့်ထက်စီးနင်းရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကြောင့်တိုက်ခိုက်ခံရသူအနေနဲ့ တဘက်ကတိုက်ခိုက်မှုကိုလဲခံရ၊ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ "သူက အရင်ဘဝတွေက မကောင်းတာတွေလုပ်ခဲ့လို့ ခုပြန်ခံရတာ" ဆိုတဲ့လက်ဆုပ်လက်ကိုင်သက်သေ မပြနိုင်တဲ့ အရင်ရှေးဘဝက အပြစ်တွေလို့လဲ အပြစ်တင်ခံရ၊ အထင်သေးခံရမှာစိုးတာကြောင့် နှစ်ခါနာသလိုဖြစ်မှာမို့ လူသိမခံချင်ဘဲ၊ ဘယ်ကိုမှ မတိုင်ကြားဘဲ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေလိုက်ကြတာမျိုးတွေလဲ ရှိပါတယ်။ ဂေါတမဗုဒ္ဓရဲ့တရားအစစ်မှာတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သာ ရှုဖို့ကိုသာ ဟောကြားထားတာပါ။

အာရှလူမျိုးစုတွေရဲ့ Victim ဖြစ်ခြင်းကို လူသိခံရမှာ နှုတ်ဆိတ်နေတဲ့ အကြောင်းတရားတွေနဲ့ Victim ဖြစ်ခြင်းဟာ ခံရသူမှာ အပြစ်မဟုတ်ကြောင်းကို ကွန်မြူနတီအသိုင်းသိုင်းမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိပြီး လက်ခံနိုင်ဖို့ဟာ အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍဖြစ်ပါတယ်။ "တကယ်လို့ သင်ဟာ ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကြောင့် ရန်ရှာ၊ တိုက်ခိုက်ခံရတယ်ဆိုရင် အဲ့ဒါ သင့်ရဲ့အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ သင်လုံးဝမမှားပါဘူး။ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုးနဲ့ သင်ဟာ မထိုက်တန်ပါဘူး။ နောက်ပြီး သင်တယောက်ထဲမဟုတ်ပါဘူး။ သင်တွေ့ကြုံရတာမျိုး တခြားသူတွေမှာလဲ တွေ့ကြုံကြရတာတွေရှိပါတယ်။ သင့်ကို ကူညီနိုင်တဲ့ နေရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ သင်တွေ့ကြုံခဲ့ရတာတွေကို ရှင်းရှင်းလေးပဲ တခါတလေ တခြားတယောက်ကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သူငယ်ချင်း၊ therapist ကုထုံးကျွမ်းကျင်သူတွေပေါ့။ တခါတလေမှာ ဒီလိုပြောပြခွင့်ပင်ကို အတွေ့အကြုံတွေကြုံခဲ့ရသူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပေးခြင်းပါပဲ။ သင်ဟာ ဘာတွေကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို အစိုးရကိုသတင်းပေးတိုင်ကြားခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ တရားဥပဒေနဲ့ တခြားဝန်ဆောင်မှုအဆက်အသွယ်အရင်းအမြစ်တွေကို ဆက်သွယ်ရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့အခွင့်အရေးအတွက် သင်ရပ်တည်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ပြောရရင် သင့်ရဲ့အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ကွန်မြူနတီတွေမှာဘာတွေဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာကို နိုးကြားမှုရစေဖို့ အကူအညီပေးပါတယ်။ အေးရှန်းအမေရိကန်တွေနဲ့ ပစိတ်ဖိတ်ကျွန်း သားတွေဟာ သူတို့ရဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကို AAPI နဲ့မျှဝေခဲ့တဲ့အတွင် ကျမတို့ဟာ ကျမတို့ကွန်မြူနတီတွေက လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုတွေကို အာရုံစိုက်မှုပိုများအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်" လို့ Managing Director of Policy and Counsel at AAPI Equity Alliance ဖြစ်သူ Candice Cho က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Hate incidents တွေနဲ့ Civil Rights ချိုးဖောက်ခံရသူတွေဟာ ရှက်စရာ၊ သိမ်ငယ်စရာမဟုတ်ဘဲ ကြုံတွေ့ခဲ့ရရင် သက်ဆိုင်ရာကိုအကြောင်းကြားခြင်းဟာ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ ကွန်မြူနတီကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်တာဖြစ်ပြီး အစိုးရပိုင်းဆိုင်ရာတွေအတွက်ပါ ဘယ်လိုအရေးကြီးကြောင်းကို ရွေးကောက်ခံအစိုးရပိုင်းဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း တိုက်တွန်းပြောကြားပါတယ်။ " ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တွေကနေ အခုပိုပြီးဖြစ်ပွားမှုများလာတဲ့ အေးရှန်းအမေရိကန်ကွန်မြူနတီထဲ Hate incidents တွေကနေ ကျနော်တို့ဟာ တယောက်နဲ့တယောက် ကာကွယ်ပေးကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖုန်းဆက်အသိပေးခြင်း၊ တိုင်ကြားခြင်း အားဖြင့် အစိုးရနဲ့ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီဟာ တခြားကွန်မြူနတီတွေစိတ်ဝင်စားသလိုပဲ ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စတွေအတွက် ဖြေရှင်းပေးဖို့နဲ့ ပြဿနာအရင်းအမြစ်ကိုလိုက်ဖို့ သေချာတဲ့အထောက်အကူဖြစ်စေလို့ပါပဲ။ Hate incidents တွေ မှာ အကြမ်းဖက်မှုတွေနဲ့ တခြား ဆိုးဆိုးရွားရွားရာဇဝတ်မှုတွေပါဝင်နိုင်သလို Hate incidents ကနေ အဲ့ဒီလို အကြမ်းဖက်မှုတွေနဲ့ တခြားဆိုးဆိုးရွားရွားရာဇဝတ်မှုတွေထိ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ဟာ Hate incidents ကိုရပ်တန့်ဖို့ ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပြဿနာတွေကို သက်ဆိုင်ရာတွေကို အသိပေးတိုင်ကြားခြင်းအားဖြင့် တယောက်နဲ့တယောက် ဖေးမကြ၊ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ချေရှိတဲ့အန္တရာယ်တွေကို သတိထားဂရုတစိုက်ရှိနေကြရမှာဖြစ်ပါတယ်"ဟု Monterey Park လက်ထောက်မြို့တော်ဝန်Thomas Wong, Mayor Pro Tem, Monterey Park က မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ " Hate incidents တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါမှာ အဖြစ်အပျက်တွေကို ခြေရာခံနိုင်ဖို့နဲ့ သက်သေအထောက်အထားတွေပြုစုနိုင်ဖို့အတွက်ဒေသတွင်းရဲစခန်းကိုဖြစ်စေ၊ Stop AAPI Hate အဖွဲ့အစည်းကိုဖြစ်စေ သတင်းပေးတိုင်ကြားကြပါ။ https://stopaapihate.org/report-hate/ ဝက်ဆိုက်ကနေလဲ သတင်းပေးတိုင်ကြားလို့ရပါတယ်။ ဒီလိုတိုင်ကြားခြင်းအားဖြင့် အစိုးရပိုင်းက ဒီလိုဖြစ်ပွားမှုတွေကိုဖြေရှင်းဖို့၊ အရေးယူဖို့ လိုအပ်တဲ့ Resources ရင်းမြစ်တွေကိုပံ့ပိုးနိုင်ပြီး နောက်ထပ်မဖြစ်ဖို့အတွက် ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာပါ" လို့ သူက ဆက်ပြီး ပြောပါတယ်။

Hate incidents ဆိုတာဟာ အထက်ကဆိုခဲ့သလို ကိုယ်ခန္ဓာကိုထိပါးမှု အကျုံးဝင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ အာရှလူမျိုးတွေနဲ့ ပစိဖိတ်ကျွန်းမျိုးနွယ်စုတွေ US မှာ ကြုံတွေ့ကြတဲ့ Hate incidents တွေထဲမှာ မိခင်ဘာသာစကားပြောဆိုမှုကို ပျက်ရယ်ပြုမှု၊ ရန်ရှာမှု၊ လူမျိုးနာမည်(သို့မဟုတ်) အာရှသား/ ပစိဖိတ်ကျွန်းသားလို့ ခေါ်ပြီး မဖွယ်မရာပြောဆို၊ ထိပါးမှုတွေကစပြီး Civil rights ကိုဖောက်ဖျက်တဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ ညီတူညီမျှမဆက်ခံခြင်းတွေအကုန်ပါဝင်ပါတယ်။ ယုတ်စွအဆုံး မိခင်ဘာသာနဲ့မှည့်ထားတဲ့အမည်ကို တမင်တကာ သယော်စရာလို့၊ ရည်ရွယ်ချက် ရှိရှိနဲ့ အမည်အသံထွက်ကိုသေချာမမေးဘဲ မဝိမသေခေါ်တာတွေထိ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ AAPI ကွန်မြူနတီတွေကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ရာဇဝတ်မှုမမြောက်သော်ငြား အန္တရာယ်ပေးတဲ့ Hate incidents တွေထဲမှာ Harassment အနှောက်အယှက်ပေးခြင်းဟာ အဓိကပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ရပ်ပေါင်း ၁၁, ၅၀၀ မှာ ၆၇% (သုံးချိုးတချိုးဟာ) ပါးစပ်နဲ့ (သို့မဟုတ်)၊ စာနဲ့၊ (သို့မဟုတ်) မဖွယ်မရာကိုယ်အမူအယာနဲ့ဖြစ်ပြီး AAPI တွေထဲက အမျိုးသမီး၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျား/မ လိင်သတ်မှတ်ခြင်းမပြုသူတွေ၊ LGBTQ+ နဲ့/ သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ Hate incidents တွေရဲ့ပစ်မှတ်ဖြစ်နေပါတယ်လို့ AAPI Equity Alliance ကထုတ်ပြန်တဲ့ စစ်တမ်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ Stop AAPI Hate/Edelman Data & Intelligence စစ်တမ်းကောက်ယူသူတွေထဲက ၃၂% မိဘဖြစ်သူတွေဟု သူတို့ကလေးတွေအုပ်ထိန်းသူမပါတဲ့နေရာတွေမှာသွားတဲ့အခါ၊ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်တွေမှာ anti-AAPI hate ရဲ့သားကောင်တွေ(သို့မဟုတ်) ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသူတွေဖြစ်မှာကို စိုးရိမ်ကြတယ်လို့လဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။ Hate incidents တွေဟာ Public နေရာတွေမှာဖြစ်ပွားကြပြီး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာအများဆုံး ၄၇%၊ အလုပ်လျှောက်ခြင်းနဲ့ အလုပ်ခွင်မှာ ၄၁%၊ တတိယ ကျောင်းတွေမှာ ၃၂%၊ Public transport နေရာတွေမှာ ၂၆%၊ ကား၊ အိမ်အဝှားအဝယ်တွေမှာ ၂၂%လို့ စစ်တမ်းက ဖော်ပြပါတယ်။

California Governor Newsom ဟာ California ပြည်နယ်မှာ အများပိုင်လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး Public transit systems တွေမှာ စီးနင်းလိုက်ပါသူ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ သက်ကြီးတွေ၊ LGBTQ+ နဲ့ အခြားထိခိုက်လွယ်တဲ့ ကွန်မြူနတီတွေ စော်ကားအနှောက်အယှက်ပေးခြင်းနဲ့ တန်းတူညီမျှစီးနင်းလိုက်ပါခွင့်ဖြစ်တဲ့ Senate Bill (SB) 1161 နဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနဲ့ စော်ကားအနှောက်အယှက်ပေးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ Assembly bill 2448 ကို စက်တင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၂ မှာ လက်မှတ်ထိုးပြီး ဥပဒေတွေအဖြစ်အတည်ပြုပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ဥပဒေမူကြမ်းတွေထွက်ပြီး အပြီးသပ်ဥပဒေအဖြစ် အတည်ပြုဖို့ အစိုးရပိုင်း၊ တက္ကသိုလ်တွေနဲ့ Community based organizations တွေက စစ်တမ်းတွေ ကောက်ယူရ၊ Reserch တွေလုပ်ရ၊ အချက်အလက်တွေတင်ပြပြီး အားလုံး ဝိုင်းကြိုးစားခဲ့ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

" ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကိုတိုင်ကြားခြင်းဟာ လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ပုံမှန်လိုဖြစ်နေတဲ့ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကို ရပ်ပစ်ဖို့ အဓိကကျတဲ့ကူညီမှုတခုပါပဲ။ ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းရဲ့ပစ်မှတ်သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ရင် သူတယောက်ထဲ ပစ်မှတ်သားကောင်ဖြစ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကွန်မြူနတီတခုလုံးဟာလဲ ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းရဲ့ပစ်မှတ်သားကောင်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ တိုင်ကြားသတင်းပေးတဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့ Healing ရဖို့ရင်းမြစ်တွေကို ရပါလိမ့်မယ်။ ပြည်နယ်နဲ့ဒေသတွင်းက ခေါင်းဆောင်တွေကိုလဲ ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကို ထိထိရောက်ရောက်တုန့်ပြန်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အချက်တွေကို ကူညီပေးတာနဲ့တူတူပါပဲ" လို့ California Civil Rights Department က တာဝန်ရှိသူတဦးက မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

California မှာနေထိုင်သူ ဘယ်သူဆို ရန်လိုရုံမုန်းခြင်းကြောင့် ရန်အရှာခံရခြင်းမှာ ရာဇဝတ်မှုမြောက်တဲ့အဆင့်ထိရောက်သည်ဖြစ်စေ၊ မရောက်သည်ဖြစ်စေ California vs Hate ကို hotline ကိုဖုန်းခေါ်ပြီးဖြစ်စေ 833-8-NO-HATE ၊ (833) 866-4283 ဖြစ်စေ၊ ဝက်ဆိုက်ကနေဖြစ်စေ တိုင်ကြားကြပါ။ www. CAvsHate.org တိုင်ကြားသတင်းပေးသူဟာ အမည်မဖော်လိုသူအနေနဲ့တိုင်ကြားလို့ လက်ခံပါတယ်။ တိုင်ကြားသတင်းပေးသူရဲ့ Immigration လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးကိစ္စကို ဖော်ပြစရာမလိုပါ။ ကာယကံရှင်က ခွင့်မပြုဘဲနဲ့၊ တရားဥပဒေအရလိုအပ်ချက်မဟုတ်ဘဲနဲ့ တိုင်ကြားခြင်းကို Law enforcement ထံ မပေးပို့ပါ။ တနယ်ကနေသောကြာထိ မနက်၉နာရီက နေညနေ၆နာရီ (PT) အတွင်းတိုင်ကြားသတင်းပို့နိုင်ပါတယ်။ Online တိုင်ကြားခြင်းမှာ ဘာသာစကား ၁၅မျိုးနဲ့တိုင်ကြားနိုင်ပြီး Hotline ကဖုန်းခေါ်ရင်ဘာသာစကားအမျိုး၂၀၀ နဲ့တိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အရေးပေါ်လတ်တလောအန္တရာယ်ကျရောက်တဲ့ တိုက်ခိုက်ခံရမှုမျိုးဆိုရင် 911 ကိုခေါ်ပါ။ အသေးစိတ်ကို www. CAvsHate.org မှာ ဖတ်နိုင်ပါတယ်။

"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/."

ပျံပျံပါးပါး ပျံသန်းခရီးသွား

တိမ်မည်း

ဒီဆောင်းပါးလေးကနေ လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားတဲ့ အခါ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ အဆင်ပြေပြေ ဘယ်လိုစီးမလဲဆိုတဲ့ ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အကြံပေးချက်တွေကို ရေးသားသွားမှာပါ။ တချိန်တုန်းကတော့ လေကြောင်းနဲ့ ခရီးသွားတာဟာရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းပြီး နှစ်ခြိုက်စရာပါ။ သို့ပေသိ အခုမှတော့ ခံနိုင်ရည် စမ်းသပ်မှု တခုလို ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ Federal Aviation Administration အဆိုအရ ပီးခဲ့တဲ့ နှစ်ထက်စာရင် ခရီးသွားတဲ့သူတွေရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှု ကြိမ်းတမ်းတဲ့ အမှုတွေက ၄၉၂ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးပိုပြီး ခြောက်ထောင်နီးပါးရှိလာပါတယ်။ လူရှုပ်လှတဲ့ လေဆိပ် နဲ့ လေယာဉ် မကောင်းတဲ့ ခုံတွေ ခုံနဲ့အိတ်တွေအတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ ဝန်ထမ်း မလုပ်တာတွေ ခေတ်ဟောင်းအဆောက်အအုံတွေ ပစ္စည်းတွေ စျေးကြီးတာတွေဟာ အခြေအနေတွေကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေပါတယ်။

၁- အားလုံးက ပီးမယ့် လေယာဉ်ကို ဘွတ်ကင်လုပ်တာကနေ စပါတယ်။

စျေးတွေကို ခရီးမသွားခင် လအနည်းငယ်ကတည်းက ကြိုတင်စစ်

ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ ခရီးမသွားခင် သုံးလ လေးလ လောက်ကတည်းက စျေးနှုန်းတွေကို စစ်သင့်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ပထမဆုံး Google Flights website ကနေ စရှာသင့်ပါတယ်။ သူမှာ စျေးနှုန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရင်ကျခဲ့တဲ့ စျေးနှုန်းတွေကို ပြန်ရှာကြည့်သလို စျေးကိုလည်း ခန့်မှန်းပေးပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး တနှစ်စာလောက်ကို Graph တွေနဲ့ ခန့်မှန်းပြပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး စျေးနှုန်းတွေဟာ သင့်တင့်တဲ့ နှုန်းထားဟုတ်မဟုတ် ပြောပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ စျေးနှုန်းတွေရရင် သိဖို့ Alert တွေလည်း လုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ သို့ပေသိ အဲ့မှာ Southwest flights တွေရဲ့ စျေးနှုန်းတွေကတော့ ပါမှာမဟုတ်ပါဖူး။ သူတို့ စျေးတွေကို သူတို့ website တွေမှာပဲ သွားကြည့်လို့ရမှာပါ။ သတိထားရမှာက ပုံမှန်ကြည့်တဲ့ နှုန်းထားတွေမှာ check bags တို့ seat upgrade တို့စသဖြင့် အပိုဆောင်းပေးရတာတွေ မပါတတ်ပါဖူး။ ဒါမျိုးကို Google Flights မှာ ကြည့်ချင်ရင် bags filter လိုမျိုးကို သုံးပြီး ကြည့်ရမှာပါ။

ပြည်တွင်းလေကြောင်းလိုင်းကို တလနှစ်လအကြို ဘွတ်ကင်တင်မယ်

ဒီလိုကြိုမှာ မှသာလျှင် စျေးတန် တန် နဲ့ seat selection ကောင်းကောင်းရမှာပါလို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး တပတ်မှာ ရက်တရက်လောက်က စျေးနှုန်းကောင်းကောင်းရတတ်တယ်ဆိုတာကလည်း တကယ်တော့ ဒဏ္ဍာရီ ပါ။ သက်ဆိုင်ရာ ကွန်ပျူတာတွေက ဝယ်လိုအား ရောင်းလိုအားကို ကြည့်ပြီး စျေးနှုန်းတွေကို အတိုးအလျော့လုပ်နေတာပါ။ အဲ့အတွက်ကြောင့် အကောင်ဆုံးအချိန်ဆိုတာ မရှိသလောက်ပါပဲ။ ကောင်းတာကတော့ alerts လေးတွေ လုပ်ထားပြီး ကိုယ်လို ချင်တဲ့ စျေးနှုန်းရောက်တဲ့အခါ သိအောင် လုပ်တာပါပဲ။ နောက်ပြီး အွန်လိုင်းမှာ မွေနှောက်ရှာပြီး ဘယ်စျေးနှုန်းက သင့်တင့်တယ်ဆိုတာကို ချိန်ဆပြီး ဝယ်နိုင်ပါသေးတယ်။

မနက်အစောကြီးသွားရင်သွား မဟုတ်ရင် ညနောက်ကျမှသွား

ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ လေယာဉ်ဝီးရင် မနက်အစောဆုံးကိုပဲ စီးကျဖို့ ပြောတတ်ပါတယ်။ စာရင်းတွေအရ မနက် ခြောက်နာရီကနေ ရှစ်နာရီကြားက လေယာဉ်တွေဟာ အချိန်အမှန်ဆုံးပဲလို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့နောက်ပိုင်း လေယာဉ်အချိန်မမှန်တာဟာ ဆိုးရွားလာတတ်ပြီး ညပိုင်း ၁၁ နာရီကနေ သန်းခေါင်ပိုင်းက လေယာဉ်တွေက ပြန်မှန်လာတတ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးခုံကိုရွာမယ်

စျေးပေါတဲ့ လေကြောင်းလိုင်းတွေမှာဆိုရင် ထိုင်ခုံရွေးလို့မရတတ်ပါဖူး။ Southwest ဆိုရင် ခုံနံပါတ်တွေ ပေးမထားပါဖူး။ တကယ်လို့ အဲ့လိုအခြေအနေမျိုးမှာဆိုရင် SeaGuru သို့မဟုတ် aeroLOPA တို့မှာ ဘယ်ခုံကဖြင့် ခြေအတွက်နေရာပိုရမလဲ ဘယ်ခုံကတော့ဖြင့်ပြတင်းပေါက်နဲ့ မတည့်လည်း စသဖြင့် သတင်းတွေကို ရှာလို့ရနိုင်ပြီး ခုံနေရာအတိအကျရဖို့ ပိုက်ဆံပိုပေးသင့်မသင့်စဉ်းစားနိုင်မှာပါ။

စျေးနည်းနည်းရအောင်ယူ

အိပ်စောစောစစ်ချင်တာဖြစ်ဖြစ် ထိုင်ခုံရွေးချင်တာဖြစ်ဖြစ် စောစော တက်ချင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပိုင်ဖိုင်သုံးချင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အပိုခပေးရတတ်ပါတယ်။ အဲ့လိုအခါမျိုးမှာ Discounters Frontier နဲ့ Spirit တို့မှာ လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးအောင် လုပ်ထားတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့်လည်း rating တွေမှာ အမှတ်နည်းတာပါ။

လိုအပ်တာက လေကြောင်းလိုင်းတွေရဲ့ ယူတတ်တဲ့ နှုန်းထားတွေကို ရင်းနှီးဖို့နဲ့ ဘယ်အဖိုးအခတွေကို ရှောင်နိုင်လဲဆိုတာကိုသိဖို့ပါပဲ။ ထိုင်ခုံရွေးခဆိုရင် Frontier နဲ့ Spirit က ပိုက်ဆံပိုမိုယူတတ်ပြီး Alaska နဲ့ Hawaiian ကတော့ ထိုင်ခုံရွေးခယူတာနည်းတတ်ပါတယ်။ Seat Selection အတွက် ဒေါ်လာ ၁၀ အောက်ယူတတ်တဲ့ လေကြောင်းလိုင်းတွေကတော့ Alaska, Hawaiian, JetBlue နဲ့ United တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၅ ဒေါ်လာနဲ့ အထက်ယူတတ်တဲ့ လေကြောင်းလိုင်းတွေကတော့ Delta, American, Spirit နဲ့ Frontier တို့ဖြစ်ပါတယ်။

Checked Bag တွေ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်တွေကတော့ Google Flight Searches မှာ ရှာလို့ရသလို သက်ဆိုင်ရာ လေကြောင်းလိုင်း website တွေမှာလည်း ရှာလို့ရပါတယ်။ American နဲ့ Delta ကတော့ ကြိုပြီး checked bag လုပ်ထားရင် ဒေါ်လာ ၃၀ ပဲ ကျသင့်ပြီး လေဆိပ်ကျမှဆိုရင် ၃၅ ဒေါ်လာလောက်ကျမှာပါ။ New York ကနေ L.A. ကို သွားတဲ့ Spirit ကတော့ သူတို့ website မှာ လုပ်တာတောင် ဒေါ်လာ ၆၅ လောက်ကျသင့်မှာပါ။ တခြား online ကနေ လုပ်ရင် ဒေါ်လာ ၇၃ လောက်ကျပြီး လေဆိပ်မှ လုပ်ရင် ၈၉ လောက်ကျပါတယ်။ ဂိတ်ပေါက် ဝင်ကာနီးမှ လုပ်ရင်တော့ ၉၉ ဒေါ်လာပါ။ နောက်ပြီး ကိုယ်စီးတဲ့ လေကြောင်းခရီးပေါ်မူတည်ပြီး စျေးအပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး လေယာဉ်ခနခန စီးနေရတဲ့ လူဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာလိုင်းတွေမှာ co-branded credit card သုံးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် e-lite member ဝင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကုန်ကျစရိတ်အချို့ကို ရှောင်နိုင်ပါသေးတယ်။ တယောက်ဆိုရင် Delta SkyMiles card သုံးတာကြောင့် သူ့ရဲ့ပထမအိတ်က free ပါ။ နောက်တယောက်ကတော့ Southwest နဲ့ ခနခန ပျံပြီး A-List preferred status ရှိတာကြောင့် early boarding ရသလို Free WIFI နှင့် ကိုယ်စားလှယ်တွေကို ဆက်သွယ်ဖို့ ဖုန်းလိုင်းသပ်သပ်ရှိပါတယ်။

ဆက်ပသလေကြောင်းခရီးကို မပင်ပန်းပဲရအောင်ပြင်

Minimum Connection Time တနည်းအားဖြင့် MCT ကို Search Result တွေမှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ သဘောက လေကြောင်းခရီးစဉ် တခုကနေ နောက်တခုကို အကူးအပြောင်းမှာ အနည်းဆုံးကြာချိန်ပါ။ သို့ပေသိ ကျွမ်းကျင်သူများကတော့ အနည်းဆုံး ၂ နာရီလောက်တောက်ခြားသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပိတ်ရက်တွေမှာပေါ့။

လေကြောင်းလိုင်းရဲ့ ခရက် ကို ဒေါင်းထား

လေကြောင်းလိုင်း app တွေကို လေဆိပ် မရောက်ခင်ကတည်းက check in လုပ်ဖို့သုံးနိုင်သလို လေယာဉ်နောက်ကျတာတွေကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တခြားလေယာဉ်ကို ပြောင်းပြီး ဘွက်ကင်တင်ဖို့အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ပိုအရေးကြီးတာက လေကြောင်းပြောင်းစီးမယ်သူတွေအတွက် ကြားက Gate တွေကိုပြထားတတ်တာပါ။

၂- လေဆိပ်မှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေမယ်

လေဆိပ်ကိုတောတောဆင်းမယ်

ပြည်တွင်းခရီးစဉ်တွေဆိုရင် တတ်နိုင်သမျှ မိနစ် ၉၀ လောက် စောရောက်သင့်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ တကယ်လို့ လေဆိပ် အလုပ်ရှုပ်ချိန် နေ့ခင်းဖြစ်ဖြစ် ကြာသပတေးကနေ တနင်္လာနေ့ ကြားထဲမှာဖြစ် အားလပ်ရက် ပိတ်ရက်တွေမှာဆိုရင် ၂ နာရီလောက်မှ စိတ်ချရမယ်ဆိုပါတယ်။ နိုင်ငံတကာခရီးစဉ်တွေဆိုရင်တော့ ပုံမှန် ၂ နာရီလောက်စောသင့်ပြီး ခရီးသွားများတဲ့အချိန်ဆို ၃ နာရီလောက်ကြိုသွားသင့်ပါတယ်။

လေဆိပ်လုံခြုံရေးကို မြန်မြန်ဖြတ်ရအောင်လုပ်

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေကြောင်းခရီး ခဏခဏသွားရတဲ့သူဆိုရင် security line ကိုဖြတ်ရတဲ့အချိန် လျော့နည်းအောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။ TSA PreCheck ကတော့ security line ကို မြန်မြန် ဖြတ်လို့ရအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး ဖိနပ် ခါးပတ် ဂျက်ကတ်အပေါ့ လက်တော့ နဲ့ 3-1-1 compliant liquids တွေကိုလည်း ဖယ်စရာမလိုပါဖူး။ သူကတော့ ငါးနှစ်စာ membership ကို ဒေါ်လာ ၇၈ လောက်ကျသင့်ပါတယ်။ ဇွန်လ ၂၀၂၃ အရ PreCheck ရှိ ခရီးသွားများရဲ့ ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ ငါးမိနစ် အောက်ပဲ ကြာတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး PreCheck ပါတဲ့ လေကြောင်းလိုင်းနဲ့ပဲ ပျံမှဖြစ်မှာပါ ပါတာကတော့ လေကြောင်းလိုင်း ၈၅ ခုလောက် ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး လေဆိပ်ပေါင်း ၂၀၀ လောက်ကတော့ PreCheck သီးသန် လိုင်းလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

နောက်ပြီး CLEAR Plus ဆိုတာလည်း ရှိပါသေးတယ် သူကတော့ Document တွေ ပြစရာမလိုပဲ Biometric လို့ခေါ်တဲ့ လက်ဗွေရာတို့နဲ့ TSA Agent ကစစ်ပြီး ခွင့်ပြုတာပါ။ CLEAR membership သုံးရင် PreCheck line ဆီ မြန်မြန် ရောက်ပါတယ်။ အဲ့နှစ်ခု ပေါင်း သုံးရင်တော့ အမြန်ဆုံးဖြစ်မှာပါ။ CLEAR membership ကတော့ တနှစ်ကို ဒေါ်လာ ၁၈၉ လောက်ကျသင့်ပါတယ်။ မိသားစုသုံးယောက်အထိကို တယောက်ကို ဒေါ်လာ ၇၀ လောက်နဲ့ ထပ်ထည့်လို့ရပါသေးတယ်။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်ဆိုရင်တော့ မိဘနဲ့ ခရီးသွားနေရင် membership မပါပဲ ခွင့်ပြုတတ်ပါတယ်။ CLEAR ကတော့ ပြည်တွင်း လေကြောင်းလိုင်း ငါးဆယ်ခုလောက်မှာပဲ ရတာပါ။ သို့ပေသိ အဲ့ဒါကို ကစားကွင်းတွေ ပွဲတွေမှာ Security check အတွက် တန်းစီဖို့ လိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ သုံးလို့ရတတ်ပါသေးတယ်။ Several flyer program နဲ့ Credit Card အချို့တွေဟာဆိုရင် CLEAR membership နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လျော့စျေးပေးတတ်ပါသေးတယ်။ အဲ့ ကဒ်တွေထဲမှာ co-branded airline cards တော်တော်များများနဲ့ Green American Express Card တို့ပါပါတယ်။ တကယ်လို့ နိုင်ငံတကာကို ခရီးသွားတယ်ဆိုရင် Global Entry ကိုလုပ်လို့ရနိုင်ပြီး အဲ့အထဲမှာ PreCheck နဲ့ Expedited service တို့ပါရှိပါတယ်။ အဲ့ ဆားဗစ်တွေကို U.S. customs နဲ့ immigration ကနေတဆင့်လုပ်ပေးတာပါ။ သူကတော့ ငါးနှစ်စာကို ဒေါ်လာ ၁၀၀ လောက်ပေးရပါတယ်။

စောင့်ရမယ့်အချိန် တန်အောင်လုပ်

တခါတလေ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် လေဆိပ်မှာ အကြာကြီး ထိုင်စောင့်နေရတာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ အဲ့လိုအခြေအနေမျိုးတွေအတွက် ဖုန်း ထဲမှာ ဇာတ်လမ်းတွေထည့်ထားတာဖြစ်ဖြစ် pod casts နားထောင်တာဖြစ်ဖြစ် စာအုပ်ယူလာပြီး ဖတ်နေတာဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ရပါတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာဆိုရင် တရက်စာ lounge pass ဝယ်လို့ရပါတယ်လို့ဆိုပါတယ် အထူးသဖြင့် လေဆိပ်သိပ်ကြီးတဲ့နေရာမျိုးမှာပေါ့။ အဲ့လိုမျိုး pass ကို သက်ဆိုင်ရာ လေကြောင်း app ထဲကနေတဆင့် ဝယ်လို့ရတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ Admirals Club နဲ့ United Club ဟာ တချို့သော သူတို့ရဲ့ နေရာတွေမှာ တရက်ကို ဒေါ်လာ ၅၉ လောက်နဲ့ one-day passes ပေးတတ်ပြီး Delta ကတော့ one-day pass မပေးတတ်ပါဖူး။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ခရီးခဏခဏသွားနေတဲ့သူဆိုရင် network အချို့ကို စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် Priority Pass ဟာဆိုရင် တကမ္ဘာလုံးမှာ lounges ပေါင်း ၁၃၀၀ ခန်ကို ဝင်လို့ရပါတယ်။ Priority Pass ကတော့ အနည်းဆုံး ကြေးအနေနဲ့ တနှစ်ကို ဒေါ်လာ ၆၉ လောက်ကျသင့်ပြီး lunge ကို တခါဝင်သုံးရင် ဒေါ်လာ ၃၅ လောက်ကျသင့်ပါတယ်။ Lounge Buddy ကတော့ membership ပေးစရာမလိုပါဖူး။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ app ကနေတဆင့် Lounge ကို ဝယ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ one-day pass အတွက် ဒေါ်လာ ၂၇ ကနေ ဒေါ်လာ ၅၄ အထိ ကျသင့်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တချို့ travel credit card တွေဟာလည်း lounge access ပေးနိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Citi./AAdvantage Executive credit card ဟာဆိုရင် Admirals Club အတွက် သင်္ကာယ် နောက် နှစ်ယောက်ရယ် အတွက် တနှစ်ကို ဒေါ်လာ ၅၉၅ ပေးရတဲ့ အဖိုးအခထဲမှာ ပါပြီးသားပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ American Express က Delta SkyMiles Reserve Credit Card ရှိရင် တနှစ်ကို ဒေါ်လာ ၅၅၀ လောက်ကျသင့်ပြီး Delta Sky Club ကို သုံးလို့ရနိုင်မှာပါ။ အဲ့ဒီအထဲမှာ two free one-time guest passes ပါပါတယ်။ နောက်ပြီး တချို့ လေဆိပ်တွေမှာဆိုရင် သူတို့ website တွေကို သွားကြည့်သင့်ပါတယ်။ တချို့လေဆိပ်တွေမှာ Yoga အခန်းတွေတောင် ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒေသခံလိုပဲစား

ကိုယ်သွားမယ့်နေရာတွေက သက်ဆိုင်ရာ စားစရာ ရွေးချယ်မှုတွေကို ကြိုကြည့်ထားသင့်ပါတယ်။ U.S. မှာ ရှိတဲ့ လေဆိပ်အချို့ဟာ စားစရာရွေးချယ်မှုတွေကို ပေးတတ်ပါတယ် အဲ့အထဲမှာ ဒေသအစားအစာလေးတွေလည်း ပါတတ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူ တချို့ရဲ့ အကြိုက်တွေထဲက တခုကတော့ Leah Chase ရဲ့ Creole Cuisine ကို အခြေခံပြီး ပြုလုပ်ထားတာတွေရတဲ့ Louis Armstrong New Orleans International Airport က Leah's Kitchen ပါ။ နောက်ပြီး Austin နဲ့ Dallas airports က Driftwood, Texas, barbecue spot The Salt Lick တို့ပါပါတယ်။ ထို့ အပြင် Frontera Grill မှ Chicago celebrity chef Rick Bayless ကလည်း Tortas Front နေရာ တော်တော်များများ O'Hare မှာ ရှိပါတယ်။ သို့ပေသိ ပိုက်ဆံကတော့ အပြင်မှာ စားတာထက် ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပိုကျနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့အတူသယ်လို့ရတဲ့ လက်ဆွဲအိတ်အကြောင်းကို လေ့လာ

လက်ဆွဲအိတ်နဲ့ သွားမယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာ လေကြောင်းလိုင်းတွေက အများဆုံး ခွင့်ပြုတဲ့ Size တွေကို သိထားဖို့လိုပါမယ်။ အဲ့ဒါကို သူတို့ website ကနေတဆင့် လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ လေကြောင်းလိုင်းတော်တော်များများဟာ 22x14x9 လက်မ အရွယ်အစားကို ခွင့်ပြုတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်အချက်ထဲမှာ ဘီးရော လက်ကိုင်ပါ အပါပါ။ တချို့ လေကြောင်းလိုင်းတွေဟာ စျေးအနည်းဆုံး class ကနေ စီးမယ်ဆိုရင် carry-on bag တောင် စျေး ထပ်တောင်းတတ်ပါတယ်။ Jet Blue ဆိုရင် သူတို့ customers တွေကို ဒေါ်လာ ၆၅ လောက် တောင်းတတ်ပါတယ်။ 17x13x8 inches ထက်ကြီးတဲ့အရာတိုင်းကို တောင်းတာပါ။ အဲ့အောက်ကိုတော့ free သယ်လို့ရပါတယ်။ သက်သာတဲ့ လေကြောင်းလိုင်းတွေဟာ carry-on bag အတွက် တင်းကြပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆို 18x4x8 inch လောက်ပဲ ခွင့်ပြုတာပါ။ Carry-on bag အတွက်ပိုက်ဆံထပ်တောင်းတာကတော့ ဆယ်ဒေါ်လာကနေ ၇၅ ဒေါ်လာအထိရှိတတ်ပါတယ်။ Frontier ကလည်း အလားတူ ကန်သတ်ချက်တွေရှိပါတယ်။ စျေးကတော့ ဘွတ်ကင်စတင်ချိန်မှာ ဒေါ်လာ ၅၇ ကနေ လေဆိပ်မှာ ဒေါ်လာ ၇၁ လောက်အထိ ရှိတတ်ပါတယ်။

၃ လေယာဉ်ပေါ်မှာ အေးဆေး

သက်တောင့်သက်သာ ဝတ်မယ်

ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ တတ်နိုင်ရင် အားကစားဖိနပ်လိုဟာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ခပ်သွက်သွက်သွားနိုင်မယ့် ဖိနပ်မျိုးကို ရွေးသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လေဆိပ်ကြီးတွေမှာ တခုကနေ နောက်တခုကို ခပ်သွက်သွက် ကူးရမယ့် အချိန်မျိုးမှာပေါ့။ အဲ့လိုအချိန်မျိုးမှာ ကမ်းခြေသွားမှာမို့ဆိုပြီး flip-flops ဟာမျိုးကတော့ အဆင်မပြေတတ်ပါဖူး။ နောက်ပြီး အဝတ်အစားဆိုလည်း ကိုယ့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာရှိမယ့် ဟာမျိုးဝတ်သင့်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ yoga pants ဖြစ်ဖြစ် jeans အပေါ့လေးဖြစ်ဖြစ် ဝတ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး jacket လို hoodie လို sweater လိုမျိုးလေးတွေလည်း ဆောင်သင့်ပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့်လေယာဉ်ရဲ့ အအေးကိုလိုက်ပြီး ဝတ်လို့ ချွတ်လို့ အဆင်ပြေမှာမျိုးပေါ့။

COACH/ECONOMY Class မှာ Hawaiian Airlines က အမှတ် 81 နဲ့ ထိပ်ဆုံးမှာရှိပြီး သူ့နောက်မှာ Alaska Airlines (71), Breeze Airways (70)

နည်းနည်းပါးပါးအိပ်

နောက်ပြီး မျက်စိအုပ်တာလေးတွေ အထူးသဖြင့် ပြတင်းပေါက်နားထိုင်တဲ့အချိန်မျိုး ပိုလိုတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး neck pillow တို့ noise-canceling headphones တို့လည်း သင်အိပ်ဖို့အတွက် အကူအညီပြုနိုင်ပါတယ်။

လိုတာလေးတွေ အသင့်ဆောင်

လေယာဉ်ပေါ်မှာ စားချင်တဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အစားအစာလေးတွေ သွားတိုက်ရအောင် သွားတိုက်ဆေး ဗူးသေးလေးတွေ tablets တို့ ဖုန်းတို့ ဆေးတို့ စသည့် ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို carry-on ထဲမှာ ထည့်ထားသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တတ်နိုင်ရင် noise canceling headphones လေးတွေ သယ်သွားသင့်သလို charger လေးလည်း မမေ့သင့်ပါဖူး။ နောက်ပြီး security ကို ဖြတ်ပြီးတဲ့နောက် ရေဖြည့်ထားလို့ရတဲ့ ဗူးအလွတ်လေးတွေလည်း သင်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ အဲ့နည်းနဲ့ လာချပေးတဲ့ ရေအနည်းငယ်မှာပဲ မှီခိုနေစရာမလိုမှာပါ။ နောက်ပြီး လိုရှင်းအနည်းငယ် မျက်စဉ်း နဲ့ nasal spray ကိုလည်း လိုအပ်မယ်ထင်ရင် ဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။

လေယာဉ်အပေါ်မှာ လိုက်နာရမယ့် ကျင့်ဝတ် အသစ်လေးများ

လက်မောင်းထားထုံနေရာအတွက် ဖကားဝမများရန်

ထုံးစံအတိုင်းကတော့ လေယာဉ်မှာ အလယ်ခုံဟာ သက်တောင့်သက်တာအနည်းဆုံးဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် လက်မောင်းတင်ရတဲ့ အလယ်က နှစ်ခုဟာ အလယ်ခုံသမားအတွက်ပါ။ သို့ပေသိ သင်ဟာ ဘေးခုံက လူဆိုရင် သုံးချင်ရင် ခွင့်အရင်တောင်းသင့်ပါတယ်။

ထိုင်ခုံကိုကရုဏိုက်ပြီးလှန်ချ

လေယာဉ်ပေါ်မှာ ထိုင်ခုံကို နောက်လှန်ချတဲ့ ခလုပ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ ပါတိုင်း မသုံးမဖြစ်တော့မဟုတ်ပါဖူး။ ပထမဆုံး ကိုယ်ခုံကို လှန်မချရင်မှာ နောက်က လူက အရပ်အရမ်းရှည်နေသလား သို့မဟုတ် လှုပ်ရရှားရခက်တဲ့လူဖြစ်နေမလား အဓိကက သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတာကို ဂရုအရင်စိုက်သင့်ပါတယ်။

အနုံပြင်းပြင်း သို့ အန္တရာယ်ရှိမယ့် အစားအသောက်မျိုးကို ဂရုစိုက်

တကယ်လို့ သင်ဟာ တူနာငါးကြိုက်လို့ ကျန်တဲ့လူတွေလည်း ကြိုက်မယ်ထင်ပြီး လေယာဉ်ပေါ်မှာ ဖွင့်မစားတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး အနုံပြင်းတဲ့ အစားအသောက် နဲ့ လူတော်တော်များများ allergic ဖြစ်တတ်တဲ့ tree nuts သို့မဟုတ် peanuts တွေကိုလည်း တတ်နိုင်ရင် ရှောင်သင့်ပါတယ်။

လေကြောင်းလိုင်းတွေ အမှတ်ဒဏ်မှာ ဘယ်လောက်ရှိ

ဖော်ပြပါ အမှတ်များကတော့ CR က CR members ပေါင်း တသောင်းခွဲ ခန်ကနေ ရယူထားတဲ့ စစ်တမ်းရလဒ်လေးပါ။ လေကြောင်းလိုင်းတွေမှာတော့ COACH/ECONOMY Class မှာ Hawaiian Airlines က အမှတ် 81 နဲ့ ထိပ်ဆုံးမှာရှိပြီး သူ့နောက်မှာ Alaska Airlines (71), Breeze Airways (70) နဲ့ ကပ်လိုက်ပြီး အောက်ဆုံးမှာတော့ Spirit Airlines က 36 မှတ် Frontier Airlines က 29 မှတ်ရှိပါတယ်။ Business/First Class မှာတော့ Hawaiian Airlines က ၉၈ မှတ် Alaska Airlines ကတော့ ၈၄ မှတ်နဲ့ ဦးဆောင်နေပြီး အောက်ဆုံးမှာ Southwest Airlines, American Airlines နဲ့ JetBlue Airways ကတော့ ၆၉ မှတ်ကိုယ်စီနဲ့ ပူးတွဲ ရပ်တည်နေပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီး မှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအား ထုတ်လို့သူများ ခံစမ်းစေ မြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်း မလို၊ အလှူငွေပါစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။

ဦးကြည်မိုး ကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe



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

Cell: (626) 512 3139

Golden KP Auto Service
金發汽車維修服務
မြန်မာပိုင်ဝန်ထမ်းရှိသဖြင့် 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 အနှိပ်ဆိုင်တွင်လုပ်ရမည်။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

2020 Census မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏အခြေပြု

ဇောင်မိုးညို

ပြီးခဲ့တဲ့ စက်တင်ဘာ(၂၁)ရက်က အမေရိကပြည်ထောင်စုရဲ့ Census Bureau ကြီးက လွန်ခဲ့တဲ့(၃)နှစ် ၂၀၂၀၊ ဧပြီ(၁)ရက်နေ့မှာကောက်ခံခဲ့တဲ့ လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံမှုကရရှိတဲ့ (လူမျိုစုပေါင်း စုံ ၁၅၀၀ ခန့်) အတွက်ကိန်းဂဏန်းများကိုထုတ်ပြန်ကြေငြာခဲ့ပါတယ်။ ထုံးစံကတနှစ်လောက်အတွင်း မှာ အဲ့ဒီလိုပြန်တမ်းများကိုထုတ်ပြန်လေ့ရှိခဲ့ပေမဲ့၊ (၂၀၂၀)ခုနှစ်အတွက်ကိုတော့ (၃) နှစ်ကျော်မှထုတ် ပြန်နိုင် ခဲ့တဲ့အတွက်ထူးခြားတယ်လို့ဆိုရပါမယ်။ အရင်သမ္မတဟောင်းထရမ်းလက်ထက်မှာ နိုင်ငံသား ဖြစ်မှုမဖြစ်မှုတွေနဲ့မဲ့ဆန္ဒနယ်နဲ့ပါတ်သက်တဲ့မတော်သြဇာလွှမ်းမိုးမဲ့ အဖြစ်တွေကတိကျမှန်ကန်တဲ့သန် ခေါင်စာရင်းထွက်လာပါ့မလားဆိုတဲ့သံသယစိုးရိမ်စိတ်တွေ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များထဲတောင်အ တော်ကြီးစိုးခဲ့ပါတယ်။ သန်းခေါင်စာရင်းဥပဒေကတားမြစ်ပြီး၊ ကတိကဝတ်ပြုထားတဲ့ အချက်အလက် တွေကိုလွှမ်းမိုးမဲ့အရိပ်အယောင်တွေရှိခဲ့တဲ့အတွက်၊ တရားမဝင်ရောက်လာသူများက သန်းခေါင်စာ ရင်းမေးခွန်းလွှာတွေကိုဖြေကြားပြန်ကြားဖို့အတော်တွန့်ဆုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆိုင်ရာတွေ၊ ဒေသဆိုင်ရာ ကွန်မြူနီတီအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့အားပေးမှုတွေကအတတ်နိုင်ဆုံးတည့်မတ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုမကြုံစဖူးကြာမြင့်ရခြင်းကို www.census.gov မှာထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာပေမဲ့ အကြောင်းရင်းအစစ် အမှန်ကို ဖော်ပြခြင်းအလျင်းမရှိပါဘူး။ ဆိုင်ရာဌာနတွေကိုစာရေးသူကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်ခြင်း၊ လူထု outreach တွေမှာမေးခွန်းမေးခဲ့ပေမဲ့ တိကျရေရာတဲ့အဖြေမရတာတော့ ထင်ရှားနေပါတယ်။ အားလုံးမှတ်မိကြမယ်ဆိုရင် အဲ့ဒီ Census 2020 ဟာ online ဖြည့်စွက်ပြန်ကြားမှုကိုအောင်မြင်စွာဖော် ဆောင်နိုင်ခဲ့တာကိုသတိရကြမယ်လို့ထင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ စနစ်ကိုသုံးတဲ့အတွက် ပိုမိုမြန်ဆန်သင့်တာက လား။ ဒါပေမဲ့ မထင်မှတ်ဖွယ်အချိန်ကြာခဲ့တာကတော့ အမှန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ Apportionment results, Redistricting data, Congressional District Summary နဲ့ Demographic Profile တွေကိုတော့ အချိန် ကပ်ပြီး၊ တခုပြီးတခု ထုတ်ပြန်နိုင်ခဲ့တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကလည်းလွှတ်တော်သက်တမ်းတွေ နဲ့တ ပြေးညီမထုတ်နိုင်ရင် ပြဿနာဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိတာကြောင့်လည်း ပါပုံရပါတယ်။

အားလုံးနားလည်ကြဖို့ကဒီနေ့ဆောင်းပါးက ပြီးခဲ့တဲ့လကထုတ်ပြန်ကြေငြာခဲ့တဲ့ "2020 Census Detailed Demographic and Housing Characteristics File A (Detailed DHC-A)" ပေါ်မှာလုံးလုံးလျားလျား အခြေခံထားကြောင်းပါ။ ဒီပြန်တမ်းက အမေရိကနိုင်ငံတလွှားမှာရှိကြတဲ့ မြန်မာလူမျိုးစုဝင် အား လုံးရဲ့လူဦးရေပုံရိပ်ကို အတိအကျပြဆိုတဲ့ အရေးကြီးလှတဲ့တခုတည်းသော အားကိုးဖွယ်ပြန်တမ်းကြီး ဖြစ်ကြောင်းပါ။ တနည်းပြောရရင် အမေရိကရောက်မြန်မာတွေရဲ့ဘဝနဲ့ အနာဂါတ်ကိုပုံဖော်ပေးနိုင်မဲ့ အားကိုးဘွယ်ကိစ္စကြီးတခုပါ။ လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မြန်မာ့အရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးဆိုမှုတွေ၊ မြန် မာကွန်မြူနတီရဲ့ဘဝလိုအပ်ချက်ကို တိုက်ရိုက်အထောက်အကူပြုနိုင်မဲ့ပြန်တမ်းကြီးလိုလည်း ဆိုနိုင် ကြောင်းပါ။ သန်းခေါင်စာရင်းပြန်ကြားလွှာမှာ "Burmese" ဆိုတဲ့ လူမျိုးစုအမျိုးအစားဖော်ပြကြဖို့၊ မြန် မာကွန်မြူနီတီတွေနဲ့ကျွန်တော့်ရဲ့များစွာသောဆောင်းပါးတွေရဲ့ ဆန္ဒအာသီသတွေကို အရင်ကလည်း ဖော်ပြဖူးပါတယ်။ တနည်းပြောရရင်တော့ "ငိုနိုင်တဲ့ကလေး၊ နို့စို့ရတယ်" ဆိုတဲ့ဆိုရိုးစကားဟာ ဒီအချက်ကိုအထင်အရှားပြဆိုနေပါတယ်။

ကဲ - အဲ့ဒီပြန်တမ်းကြီးရဲ့ မြန်မာလူမျိုးစုတွေရဲ့ရလာဒ်ကိုကြည့်ကြရအောင်ပါ။

လူမျိုး (Race) နဲ့ပတ်သက်ပြီး Census Bureau ကကိုင်စွဲသောမူ နှင့် လူမျိုးစုဆိုင်ရာ မူဝါဒဆိုင်ရာကို ချမှတ်ပေးသောဌာနကြီး သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရိုသည် U.S. စီမံခန့်ခွဲမှုရုံးနှင့် ဘတ်ဂျက် (Office of Management and Budget - OMB) လမ်းညွှန်ချက်များအရ လူမျိုးစုအချက် အလက်ကို စုဆောင်းပြီး ဤအချက်အလက်များသည် မိမိကိုယ်ကို သတ်မှတ်ခြင်းအပေါ် အခြေခံထားသည်။ လူများသည် လူမျိုးစုအုပ်စုတစ်ခုထက်ပို၍ ပြန်ကြားနိုင်သည်။ မည်သည့်လူမျိုးမဆို လူမျိုးတစ်မျိုးမျိုးမှ ဖြစ်နိုင်သည်။

OMB 1997 စံနှုန်းများသည် လူမျိုးနှင့်လူမျိုးစုဆိုင်ရာ ဖက်ဒရယ်ဒေတာကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ စုဆောင်း ခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်းအတွက် လူမျိုးနှင့်လူမျိုးဆိုင်ရာ ဖက်ဒရယ်စာရင်းအင်းများအတွက် လူမျိုးနှင့်လူ မျိုးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအတွက် အနည်းဆုံးအမျိုးအစားများဖြစ်သည်။

Census နှင့် American Community Survey (ACS) တို့၏ကွာခြားချက်များ

Census ဟုဆိုရာဝယ် -

(၁) (၁၀)နှစ်တစ်ကြိမ်သာ အခြေခံဥပဒေအရ ကောက်ခံသည်၊

(၂) ပြည်နယ်အားလုံးနှင့်Territories များတွင် လူတိုင်းဧစ့်ကို April 1st. တွင်တစ်ပြိုင်နက် ကောက်ခံ သည်၊

(၃) မေးခွန်းတိုများအဖြစ် လူမျိုး၊ အသက်၊ ကျား/မ တို့ကိုသာမေးသည်၊

American Community Survey (ACS) ဆိုသည်မှာ -

(၁) နှစ်စဉ်လတိုင်းကောက်ခံသောစစ်တမ်း၊

(၂) ပြည်နယ်(၅၀)နှင့် Washington DC တွင်ကောက်ခံ၊

(၃) လူဦးရေ (၃.၅)သန်းကိုသာကောက်ခံ

(၄) ဆယ်စုနှစ်တိုင်းကောက်ခံသော သန်းခေါင်စာရင်း တွင်မပါ သော လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာမေးခွန်း များပါဝင်သောမေးခွန်းလွှာ၊

> "ငိုနိုင်တဲ့ကလေး၊ နို့စို့ရတယ်" ဆိုတဲ့ဆိုရိုးစကားဟာ ဒီအချက်ကိုအထင်အရှားပြဆိုနေပါတယ်။

အခြေခံအနေနဲ့နားလည်သင့်ကြတာကတော့ Census ဟာလူတိုင်းကိုထဲ့သွင်းရေတွက်တဲ့ (enumeration based on respondents) ဖြစ်ပြီး ACS ကတော့သတ်မှတ်နယ်မြေအတွင်းကို မေးခွန်း လွှာပို့ပြီးပြန်ကြား စေတဲ့ (survey) သက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။ (၂)ခုလုံးကအရေးကြီးပါတယ်။ Census က လူဦးရေအတိ အကျကိုဖော်ပြပြီး၊ survey က ရည်ညွှန်းကိန်း (projections) ဖြစ်ပြီး ပိုမို ကျယ်ပြန့်တဲ့လူမှုစီးပွားဘဝ တွေရဲ့ပုံရိပ်တွေကိုပြဆိုပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးက census ပြန်တမ်းကို ဇောင်းပေးရေးသားထားခြင်းဖြစ် ကြောင်းအသိပေးလိုပါတယ်။

2020 Census ကပြတဲ့စုစုပေါင်းမြန်မာလူမျိုးစုဦးရေ နှင့်နှိုင်းယှဉ်ချက်များ

အမေရိကန်နိုင်ငံတလွှားနေထိုင်ကြသော လူမျိုးစုအားလုံး လူဦးရေစုစုပေါင်း	၃၃၁,၄၄၉,၂၈၁ ဦး
အမေရိကန်နိုင်ငံတလွှားနေထိုင်ကြသော Asians မျိုးစုအားလုံး လူဦးရေ စုစုပေါင်း	၂၄,၁၁၆,၉၄၅ ဦး
အမေရိကန်နိုင်ငံတလွှားနေထိုင်ကြသော မြန်မာလူမျိုးစုများ (လူမျိုးစပ်များ အပါအဝင်) လူဦးရေစုစုပေါင်း (Burmese Alone and in any combination with other races)	၂၇၆,၃၂၂ ဦး
(Burmese alone) ဟုလူမျိုးသက်သက်ဟုပြန်ကြားသူ	၂၅၈,၅၉၅ ဦး
မြန်မာလူမျိုးစုများ (လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)ဟုပြန်ကြားသူများအရ Asians လူမျိုးစုအားလုံးတွင် မြန်မာလူမျိုးစုပါဝင်မှု(အဆင့်)(နှင့်%)	အဆင့်(၁၂) နှင့် (၁.၂%)

Census Bureau ကြီးအနေနဲ့လူဦးရေအထူးနည်းပါးတဲ့လူမျိုးစုနဲ့အရပ်ဒေသအနည်းငယ် တွေမှာရှိတဲ့လူဦးရေကို လုံခြုံရေးအလို့ငှာ အသေးစိတ်ထပ်မံခွဲခြားစိတ်ဖြာဖော်ပြခြင်းမပြုပါဘူး။ အဲ့ဒါကို Data Suppression လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာတွေအနေနဲ့ "Noise Infusion", "Race Alone" က "in any combination group" ထက်များနေရင်၊ ကောက်ကွက်ဒေသအချို့က ကိန်းဂဏန်းများဟာ တိကျ မှန်ကန်မှုဖြစ်နိုင်ဖွယ်နည်းတဲ့သံသယဖြစ်ဖွယ်အနေအထားရှိခဲ့ရင် လုပ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် လူဦးရေ နည်းတဲ့မြန်မာတွေနေတဲ့ဒေသတွေမှာရှိတဲ့ကိန်းဂဏန်းတွေကိုအသေးစိတ်ဖော်ပြခြင်းအလျင်းမပြုပါဘူး။ ဥပမာ- မြန်မာလူဦးရေ(၂)ဦးသာရှိတဲ့စာရင်းပေါက်တဲ့ Puerto Rico Territory မှာအသေးစိတ်ဖော်ပြ ခြင်းမရှိဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် မြန်မာလူမျိုးစု (တိုင်းရင်းသားများအနေနဲ့) မိမိတို့လူမျိုးစု



ကို ဖော်ပြပြန်ကြားရာမှာ အခြားလူမျိုးစုတခုခုအနေနဲ့ဖော်ပြရင် (ဥပမာ- မြန်မာပြည်ဖွားဖြစ်ပေမဲ့ "Burmese" လို့ပြန်ကြားပေးရမဲ့အစား၊ "Chinese" လို့ဖော်ပြခဲ့ရင်) မိမိတို့ရဲ့ခံစားခွင့်နဲ့ယှဉ်တဲ့ အခွင့်

To P20

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။

နုဝင်းဦး(ပညာရှင်)
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဓိဋ္ဌာန်ကျမ်းကျမ်းဗေဒ
ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတိုအတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တယတ်(၇ရက်)လုံးမေ့မြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

သခွားပင်

Cucumis Sativus Linn

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး



သခွား ၃ မျိုး ရှိသည်။ စာသခွား ကုလားသခွားနှင့် သခွားမွှေးဟူ၍ဖြစ်သည်။ ကုလားသခွားကို ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုကြသည်။

ချိုသောအေးသောအရသာရှိသည်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ ဆီးရွှင်စေသည်၊ ဝမ်းချုပ်စေသည်။ လေကိုပွားစေပြီး သည်းခြေအပူကိုငြိမ်းစေသည်။ သလိပ်ရောဂါကိုနိုင်သည်။ ကျောက်တည်ခြင်း ဆီးရောဂါများဖြစ်သော ဆီးအောင့်ခြင်း ပူလောင်ခြင်း လေနာနှင့် ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ငြိမ်းစေသည်။ အစိမ်းသည်လေကို ပျက်စေသည်။ သလိပ်ရောဂါနှင့် သည်းခြေရောဂါကိုနိုင်သည်။ အသီးမှည့်သည် အပူကိုငြိမ်းစေသည်။ အစေ့အားအေးသောဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

အစေ့တွင် ဆေးဖက်ဝင်မာတ်များပါပြီး အစေ့ကိုပြုတ်သောက်ပါက ချွေးထွက်စေသည်။ ဆီးချုပ်လျှင် သခွားစေ့၈ပဲသားကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ ဆားရွေးစေ့ခန့်ထည့်သောက်သုံးပေးပါ။ ဆီးပူပါက ၎င်းသခွားစေ့ကိုပင် ရေနှင့်ကြိတ်၍ စိမ်ထားပါ။ စိမ်ရည်ကို ၎ဝက်သာ ရွေးစေ့ခန့်ထည့်၍ သောက်သုံးပါ။ အစေ့ကို သကြားခဲနှင့်ကြိတ်သောက်ပါက ဆီးကျောက်တည်ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အစေ့ကိုအမှုန့်ပြု၍ အရက်ဦးရေနှင့် လိမ်းပေးပါက လေငန်းရောဂါပျောက်ပါတယ်။

သခွားသီးကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး မျက်နှာကိုကပ်ပေးပါက နေလောင်ခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်သည်။ ဆီပူလောင်လျှင်လည်း ကပ်ပေးနိုင်သည်။ သခွားသီးကိုအရည်ညစ်၍ လက်ဖက်ရည်တဖွဲနှံး ကြက်ဥအကာရည် ၁ဇွန်း ဆတူရောပါ။ မျက်နှာကိုရေနှင့်သစ်ပြီး ခြောက်အောင်သုတ်ကာ အဆိုပါရောနှောအရည်ကို ပါးပါးလိမ်းထားပါ။ နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် မျက်နှာသစ်လိုက်ပါ။ နှုးညံ့ချောမွေ့ပြီး တင်းတိပ် နေလောင် မဲ့ခြောက်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဟု မြန်မာဆေးကျမ်းများကဆိုပါတယ်။

သခွားသီးကို အလုံးလိုက်ကိုက်စားနိုင်သလို အသုပ်တွေထဲလည်း ထည့်စားတတ်ကြပါတယ်။အချဉ်တည်ပြီးစားတတ်ကြသလို အတိုအမြှုပ်အနေနဲ့လည်း စားကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မျက်နှာပေါင်းတင်တဲ့နေရာ အလှအပရေးရာထုတ်ပစ္စည်းတွေမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။သခွားသီးမှာဗီတာမင် B၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင် K၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်တို့ပါဝင်ပြီး ကစီဓါတ်၊ အသားဓါတ်၊ အမျှင်ဓါတ်၊ ဗီတာမင် စီ၊ ဗီတာမင် ကေ၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓါတ်၊ ပိုတက်စီယမ်ဓါတ် ကြွယ်ဝတယ်။

သခွားသီးကိုရေ ၉၅-၉၆% ခန့်ဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။သခွားသီးရဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးအပြည့်အဝရဖို့ အခွံမခွာဘဲ စားသုံးဖို့ လိုပါတယ်။ အခွံခွာခဲ့ရင် အမျှင်ဓာတ်နဲ့ ဘီတာမင်တချို့ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။

သခွားသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေဟာ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ နှလုံး၊ အဆုတ်ကို ကျန်းမာစေပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ် ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်မဖြစ်စေဖို့ ကူညီပေးတယ်။ ခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ကျန်းမာစေတယ်။ ကိုယ်တွင်းအဂ်ါတွေကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။

သခွားသီးမှာပါတဲ့ ရေဓာတ် အမျှင်ဓာတ်ကြောင့် ဝမ်းချုပ်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်နေတဲ့လူတွေအတွက်တော့ သခွားသီးက သဘာဝဓာတ်စာပါပဲ။

ဆီးရွှင်စေတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ သခွားသီးပါပါတယ်။သခွားသီးစားခြင်းက ဆီးရွှင်စေပြီး ဆီးနဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်တွေကို စွန့်ပစ်ပါတယ်။ဒါကြောင့် သခွားသီးက ကျောက်ကပ်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။

သခွားသီးစားတဲ့အခါ ပါးစပ်အတွင်းရှိ အနံ့ဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကိုဖယ်ရှားရန် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ သခွားသီးစိတ်ကို အာခေါင်မှာ ကပ်ထားရုံနဲ့ ခံတွင်းရနံ့ သင်းပျံ့စေပါတယ်။

သခွားသီးစားခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။သခွားသီးက ကယ်လိုရီပါဝင်မှု နည်းပါးပါတယ်။ ခွက်တစ်ခွက် သခွားသီး ၁၀၄ ဂရမ်မှာ ၁၆ ကယ်လိုရီသာပါဝင်ပြီး ၁၁ အောင်စ (၇ရမ်-၃၀၀ ဂရမ်) သခွားသီးတစ်လုံးမှာ ၄၅ ကယ်လိုရီပါဝင်ပါတယ်။

ဆီးချိုသမားတွေ စားလို့ရတဲ့ အသီးထဲသခွားသီးပါဝင်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ လေ့လာမှုအရ သခွားသီးဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

အသားအရေကို အေးမြစေပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေကို သေစေလို့ အရေပြားအလှအပ ထိန်းသိမ်းတဲ့နေရာမှာလည်း သခွားသီးကို အသုံးများလာကြပါတယ်။ ဝက်ခြံနဲ့ အဖုအပိမ့်တွေ၊ ချွေးပေါက်ကျယ်တာကို သက်သာစေပြီး နေလောင်ဒဏ်ကြောင့် အသားအရေမပျက်စီးစေဖို့ အစိုခါတ်ထိန်းပြီး ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘက်စုံ အသုံးဝင်တဲ့ သခွားသီးကို အစိမ်းလိုက်ပဲ စားမလား၊ ထမင်းနဲ့ပဲ ရောစားမလား၊ ပါးပါးလေးလှီးပြီး မျက်နှာမှာပဲ ကပ်မလား၊ လိုသလို အသုံးပြုလို့ ရပါတယ်။

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



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

မြန်မာပြည်CDMဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေ



မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် USA - Myanmar Food မှသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစာများ အိမ်ချက်ငါးနှကြော်နှပ်၊ကန်ပွန်းချဉ်ကြော်၊ ပုဇွန်ခြောက်ဟာလချောင်ကြော်၊ မန်ကျီးသီးထောင်းအပြင် မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကို US ပြည်နယ်အသီးသီးကို အိမ်တိုင်ယာရောက်ပို့ပေးနေပါပြီ။ မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် အားပေးကြပါ။ USA - Myanmar Food

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

သာရေး၊နာရေးများ လခဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဏန်းတွင် အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်

Stockton အိမ်ငှားရန်

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

Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၆၅၇) -၂၉၃-၃၅၅၉

အိမ်အကူအလိုရှိ

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles County, Alhambra တွင် ၃နှစ်နှင့်၅နှစ် အရွယ် ကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၃၁၀)-၇၇၄-၆၄၂၄

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Los Angeles, California တွင် လူပျိုလျှပ်ရှားရှားနေနိုင်ပြီး သတိမေ့တတ်ခြင်းသာ ပြဿနာရှိသောသက်ကြီးအဘွားကို စေတနာ၊ မေတ္တာဖြင့် အဖော်နေပေးနိုင်သူတဦးအလိုရှိသည်။ ဆေးစစ်၊ ဈေးဝယ်လိုက်ပို့ပေးဖို့ ဒရိုင်ဘာလိုင်စင်ရှိရမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၇၂-၅၃၂၉

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

Bakersfield တွင် မူကြို၂အိမ်ရှိယ်ကလး နှင့် ၂နှစ်အရွယ်ကလေးကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန်ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ အိမ်တွင်အတူနေနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (949)-232-6298

ဆရာမ မဥမွာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)

အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

- ကျန်းမာရေး
- ပညာရေး
- အိမ်ထောင်ရေး
- အလုပ်အကိုင်
- ခရီးသွားရေး
- အချစ်ရေး
- လူမှုရေး
- ဗီဇာနှင့်အနာဂတ်ရေး



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

FARMERS INSURANCE
Anthem
ဗေးဧရီယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အာရောင်းဆဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး တို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်



MILTON YANG - ကိုမျိုးသန့်
Insurance Agent - Lic. #0G73888
Auto. Home. Life. Business. Health
myang1@farmersagent.com
510-861-4846
LEGACY REAL ESTATE
JASMINE YANG – ဗထားထားလွင်
Realtor - DRE Lic. #01399373
jasmineyang09@yahoo.com
510-364-9869
Bay Area Residential Specialist

မြန်မာ့ဂဏန်းသတင်းစာကို အိမ်တိုင်ယာရောက်စာတိုက်မှတဆင့်မှာယူလိုသူများ

မြန်မာ့ဂဏန်းသတင်းစာသည် အခကြေးငွေယူပြီး ရောင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
မြန်မာ့ဂဏန်းသတင်းစာကို 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 ဖြင့် Zelle ငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။
လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

အခန်းဖေါ်မြန်မာအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်

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

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

အခန်းဖေါ်အလိုရှိ

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

သာရေး၊နာရေးများလခဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဏန်းတွင်
အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်

သင်တန်းများရှိသည်

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

လူလိုပါသည်

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

Female Roommate**အလိုရှိသည်**
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

အခန်းဖေါ်အလိုရှိသည်

သန့်ရှင်းသူ အခန်းဖော်လိုသည်။ Palmdale City, California ရှိ Single family အိမ်၊ အောက်ထပ်အပေါ်ထပ်၊ ရေကူးကန်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အို အရွယ်မရွေးလူ၂ဦးနေထိုင်နိုင်သည့်အခန်း၊ အိမ်သာ+ ရေချိုးခန်းအပြည့်ပါ။ အိမ်ရှင်ခွေးငယ်ရှိပြီး တဦးထဲနေထိုင်သည်။ဈေးဝယ်ရန်၊ 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 စက်ရုံအနီးတွင်အခန်း(၂)ခန်းငှါးရန် ရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

Omega Automotive
HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST
Omega Automotive Inc.
ASE CERTIFIED
"We Keep it Simple"
Fulai Steven Chang
Ph: (510) 794-6564
Cell: (408) 425-6258
3710 Bonde Way #4
Fremont, CA 94536
Mon-Sat 8:00am - 5:30pm
မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ
မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို နှစ်ဝကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။
Cell: (510) 364-2407
Email: abbychin88@gmail.com
https://www.facebook.com/abby.chin.37



Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568
Abby Chin has more than 30+ YEARS of experience in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese
MRL Group, Inc.
Professional Real Estate & Loan Services
3982 Horner Street, Suite A,B
Union City, CA 94587

626 506 9608 text (213) 422 2307 ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

ဓာတောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ပွဲတွေ သိပ်များလွန်းနေတဲ့ အချိန်ပေါ့...။

နဂါးပူးတယ်ဆိုတဲ့ လုံးကြီးပေါက်လှ ရင်ဖိုစရာ နှမလေးကလည်း အားပေးချင်စရာပါ...။ မယ်လိုဒီဆိုတဲ့ အကယ်ဒမီ မင်းသမီးကြီးရဲ့ ဒဲ့ဒိုးဖြေရှင်းမှု ဒိုင်ယာလော့ခ်တွေကလည်း ပြုံးချင်စရာ...။ ဝိုင်းစုခိုင်သိမ်းရဲ့ ကောတီဗီ ရန်ပွဲ ဗီဒီယိုကလည်း လူတွေပြောစရာ ဖြစ်လို့...။ စကားမစပ် အန်ကယ်လ် ဦးသိန်းတန် တစ်ယောက် ငြိမ်ချက်သားကောင်းနေပါလားလို့ မေးကြည့်မိတော့ ကျန်းမာရေး ကိစ္စ ဆေးကုဖို့ အမေရိကား ပြန်သွားတယ် ဆိုလား...နားစွန်နားဖျား ကြားမိပါတယ် ဗျာ...။ သတင်းကျတ် ဖို့ နီးလာပြီဆိုတော့ အထိအတွေ့ကို အားမရနိုင်တော့ သူတွေ မင်္ဂလာဆောင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ သတင်းတွေ နဲ့ အတူ ဒီလတော့ ပြောစရာရှိတာလေးတွေ ပြောလိုက်ကြဦးစို့ရဲ့...။

နီနီခင်ဇော် မင်္ဂလာသတင်း...။

အဆိုတော် နီနီခင်ဇော် တစ်ယောက် သူမရဲ့ ချစ်သူနဲ့ အတူ ရိုက်ကူးထားတဲ့ Pre Wedding ဓါတ်ပုံတွေကို လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာမှာ ဖေါ်ပြလာပါတယ်...။

"တို့နှစ်ယောက်အတူတူမက်ခဲ့တဲ့ ရိုးရှင်းသော အိပ်မက်လေးတစ်ခု...၊ နောက်ဆုံးတော့ အချစ်စစ်ဆိုတာ ကမ္ဘာကြီးနဲ့တောင် မလဲနိုင်ပါဘူး" ဆိုတဲ့ စာသားကိုတင်ပြီး နီနီခင်ဇော်က ဝင့်ကြွားခဲ့ပါသတဲ့...။ အဆိုတော် နီနီခင်ဇော်နဲ့ သူမရဲ့ ချစ်သူတို့ဟာ ပြည်ပနိုင်ငံတစ်ခုတွင် မြန်မာ့ရိုးရာ ဝတ်စုံဖြင့် Pre Wedding ဓါတ်ပုံများ ရိုက်ကူးထားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး သူမ၏ ပရိသတ်များက ဂုဏ်ပြုဆုတောင်းစကားများ မှတ်ချက်ရေးသားခဲ့ကြသည် ဟု သိရပါတယ်...။

"နီနီ့ ကို အားပေးလို့ မဝသေးဘူးဗျာ... အခုလိုအချိန်မှာ အိမ်ထောင်ပြုမယ်ဆိုတာကို လက်မခံချင်သေးဘူး... သူလည်း မငယ်တော့ဘူးလေ... အိမ်ထောင်ပြုပြီး မိသားစုဘဝလေးနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဖြစ်နေသင့်ပါပြီ" ဟု နီနီခင်ဇော် ပရိသတ်တစ်ဦးက ထုတ်ဖော်ပြောကြား ခဲ့ပါတယ်...။ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သော မိသားစု ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ပါစေလို့ မြန်မာဂဇက် က ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ..။

SO ကိုယ်ပိုင်သံစဉ် တေးရေး တေးဆို ပြိုင်ပွဲကြီး ပြီးဆုံး...။

SO ကိုယ်ပိုင်သံစဉ် တေးရေး တေးဆိုပြိုင်ပွဲကြီး၏ Grand Final ပွဲကို အောက်တိုဘာ ၇ ရက် ညပိုင်းက ကျင်းပခဲ့သည်...။ ပြိုင်ပွဲတွင် တေးရေးအတွက် Winner ဆုကို ဉာဏ်လင်းထွဋ် နှင့် တေးဆိုအတွက် Winner ဆုကို ဉာဏ်လင်းထက် တို့က ဆွတ်ခူးသွားကြောင်းသိရသည်...။ ပြိုင်ပွဲတွင် အကဲ ဖြတ် ဒိုင်များအဖြစ် တေးရေးဆရာ မြင့်မိုးအောင်၊ အဆိုတော် ချောစုခင်၊ တေးရေးတေးဆို ဝေကြီး တို့က ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပြီး နီနီခင်ဇော်၊ ဝေကြီး၊ ချောစုခင် တို့က တေးသီချင်းများဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။

တေးဆိုအတွက် Winner ဆုရှင် နှင့် တေးဆိုအတွက် Winner ဆုရှင် တို့ကို တစ်ဦးလျှင် ဆုကြေးငွေ ကျပ် ၄၅ သိန်းနှင့်အတူ Sky Net စက် ကြည့်ရှုခွင့် တစ်နှစ်စာ...၊ ရွှေ FM ၁၄ နှစ်အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ထပ်ဆောင်းငွေ ကျပ် ၁၀ သိန်း ကို ချီးမြှင့်သည်...။ SO တေးရေး တေးဆို ပြိုင်ပွဲသည် Sky Net မှ ယခင်က ကျင်းပခဲ့သော Myanmar Idol အဆိုပြိုင်ပွဲကဲ့သို့ ပရိသတ် စိတ်ဝင်စားမှု မရခဲ့ကြောင်းတွေ့ရသည်...။ နောက်တစ်ကြိမ် ကျင်းပဖြစ်မည်ဆိုလျှင် ဒီထက်ပို အောင်မြင်ပါစေကြောင်း ဆုတောင်းပေးလိုက်ရပါသည်...။

မယ်လိုဒီ ရဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဒို့ဝိုဟေလာခဲ့ များ...။

အခုတလော အွန်လိုင်းမှ ပွဲဆူနေတာက အကယ်ဒမီ မယ်လိုဒီ ရဲ့ အင်တာဗျူးမှာ ပြောသွားတဲ့ ပွင့်လင်းတဲ့ ဒိုင်ယာလော့ခ်များ ပါပဲ...။ သူမက စကားတွေကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာပြောတဲ့အခါ Sexy ဖြစ်စေတဲ့ စကားအတွေ ကတောင် Sexy ဖြစ်မလာခဲ့ပါဘူး...။ မှတ်သား သင့်တာလေးတွေလည်း မှတ်သားမိတဲ့ အင်တာဗျူးပါ...။

"လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်နဲ့ ချစ်တင်းနှီးနှောတယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ လုပ်ဆောင်ရမယ့် အချက်တွေ အများကြီးရှိတယ်...။ ဘာလို့ဆို ချစ်တင်းနှီးနှောတာလေ Sex မဟုတ်ဘူး...ပိုက်ဆံပေးပြီး မိန်းမတစ်ယောက်ကို ရထားတာ မဟုတ်ဘူး...။ အဲ့တော့ လာဟဲ့ဆိုပြီးတော့ ရော့...အင့် ဆိုပြီးတော့ လုပ်လို့ မရဘူး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်နဲ့ လက်ကလေးကိုင်မယ်..နှဖူးလေးနမ်းမယ်...ဆံပင်လေးသပ်မယ်....နှုတ်ခမ်းလေး နမ်းမယ် က နေပြီးတော့ ဖြေးဖြေးချင်း Step by Step အားလုံးသွားရတာ...၊ အဲ့တော့ အဲ့ အရှေ့မှာတင် မကြာဘူးဆိုရင် ဆယ်မိနစ်လောက်တော့ ကြာတယ်...၊ အဲ့တော့ အဲ့ Step ကိုကျော်ပြီးတော့ ရှိုးဒိုင်းဖြောင်း ဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာ ကျမတ္ပြောပြမယ် နှုတ်ခမ်းခြင်းနမ်းရင်သွားကိုလာကိုက်တဲ့ ဟာမျိုးနဲ့ မာမားခေါက်ဆွဲ သုံးမိနစ်ကတောင် ကြာသေးတဲ့ ဘဝကြီးမှာ"

မယ်လိုဒီရဲ့ အဖြေစကားတွေက တကယ့်ကို ပွင့်လင်းရိုးသားလွန်းခဲ့ပါတယ်ဗျာ...။ ကြည့်မိတဲ့ ကျနော်တို့အတွက်လည်း ဗဟုသုတ ရပါတယ်...။ ကျနော်တို့လည်း သုံးမိနစ် မာမား မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာပေါ့ခင်ဗျာ...။ We Stand with Melody ပေါ့ခင်ဗျာ...။

သူများနဲ့ညားတဲ့ လမင်းကဗျာ...။

လမင်းကဗျာ ဆိုတဲ့ ကလေးမ ကို မြန်မာဇာတ်ကားတွေထဲမှာ ဇာတ်ပို့ သရုပ်ဆောင်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်နေကတည်းက ကျနော် သတိထားမိခဲ့တာပါ...။ သူမက ဒီဘက်ခေတ်ထဲမှာ DJ လိုင်းဘက်ကူးလာတယ်ဗျ...။ သူမက တေးရေးကိုဝင့်နိုင်ရေးခဲ့ပြီး ကိုမင်းအောင် သီဆိုအောင်မြင်ခဲ့သော သူများနဲ့ ညားတဲ့ ငါ့ရည်းစား သီချင်းကို New Version နဲ့ ဖန်တီးလာပါတယ်...။ အဲ့ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုမင်းအောင် ရဲ့ ကျန်ရစ်သူ မိသားစု နဲ့ စကား အခြေအတင် ပြောရမယ့် ကိစ္စလေးတွေ ရှိလာခဲ့ပါတယ်...။

တကယ်တမ်းကတော့ တေးသီချင်းတစ်ပုဒ်ကို တေးရေးသူက ပိုင်တာပါပဲ...။ တေးရေး မိသားစုခွင့်ပြုရင် လုပ်ချင်တာ လုပ်ခွင့်ရှိတယ် ပေါ့...။ ဒီ သူများနဲ့ ညားတဲ့ ငါ့ရည်းစား သီချင်းကတော့ တေးဆို ကိုမင်းအောင် သီဆိုသွားတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စကို နည်းနည်း လေးစားမှုလေး ပေးသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်...။ အသိပေးစရာ မလိုဘူး ဆိုရင်တောင် ကိုမင်းအောင် မိသားစုကို ဒီလို New Version နဲ့ ပြန်ဖန်တီးမယ်ဆိုတာကို နည်းနည်းတော့ အသိပေးသင့်တာပေါ့ခင်ဗျာ...။ တေးရေးသူ မိသားစုနဲ့ ရင်းနှီးတယ် ဆိုတိုင်း ဒီသီချင်းကို လုပ်ချင်သလိုလုပ်လို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မတွေးစေချင်ပါဘူးခင်ဗျာ...။ သတင်းကျတ်ကာလမို့ ဂါရဝ ကိစ္စလေး နည်းနည်းထည့်ပြောလိုက်ပါရစေ...။ တေးဆို ကိုမင်းအောင် မိသားစုအနေနဲ့ လမင်းကဗျာ ထံက ပိုက်ဆံ လိုချင်တာမျိုးကြောင့် ပြဿနာရှာတာမျိုး ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါဘူး ခင်ဗျာ...။ လမင်းကဗျာ အနေနဲ့ ကိုမင်းအောင် မိသားစုကို နည်းနည်းလေး အသိအမှတ်ပြုလိုက်ရင် အဆင်ပြေသွားနိုင်ပါတယ်...။ ကျနော်ပြောတဲ့ အထဲမှာ ပိုက်ဆံ ကိစ္စ မပါဘူးနော်...။ ပိုက်ဆံထက် အရေးကြီးတာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ လမင်းကဗျာ သင်ယူဖို့ လိုပါတယ်ဗျာ...။ ကဲ ဘာဆက်ဖြစ်မလဲ စောင့်ကြည့်ကြတာပေါ့...။

မူရင်းအဆိုတော်ကို မှန်အောင် ပြောကြပါ...။

မြန်မာသတင်းစာတစ်စောင်ထဲမှာ သီချင်းတစ်ပုဒ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သတင်းလေးတစ်ပုဒ်ပါ ခဲ့ပါတယ်ဗျာ...။ သတင်းကလည်း သတင်းကောင်းလို့ ပြောရမှာပေါ့...။ သီတင်းကျတ် ညလေးတစ်ည ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးက Melo Music အက်ပလီကေးရှင်းထဲမှာ Top 4 ရရှိသွားတယ် ဆိုတဲ့ သတင်းလေး...။ မိုက်တာပေါ့ဗျာ...။ ကျွန်တော်တို့ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝကတည်းက သီချင်းလေးက ဒီနေ့ခေတ်အထိ Top 4 နေရာမှာ ရှိနေနိုင်တယ် ဆိုတာ ဂုဏ်ယူစရာ ပေါ့...။ ပြန်ဆိုတဲ့ ကလေးမလေးတွေနာမည်ကတော့ ကျနော် သိပ်မရင်းနှီးဘူးခင်ဗျ...။ ပြုံးအသခေါ်ဖူး နှင့် ယွန်းသီရိကျော် တို့က ပြန်ဆိုထားကြတာတဲ့...။ သူတို့ ပြန်ဆိုလို့ Top 4 ရတယ်ဆိုတာ ဝမ်းသာပါတယ် ဗျာ...။

အဲဒီမှာ ပြုံးအသခေါ် ကဘာပြောသွားလဲ ဆိုတော့ "သီတင်းကျွတ်ညလေးတစ်ည သီချင်းလေးက မယုဇန သီဆိုထားတာ ပရိသတ်ရင်ထဲ ရောက်ပြီးသားဆိုတော့ တော်တော်လေးကို ကြိုးစားရတယ်...။" လို့ ပြောသွားတယ်ဗျာ...။

သတင်းရေးသူက ဘယ်လိုရေးသွားလဲဆိုတော့ "တေးရေးကိုလေးလွင် ရေးသားထားသည့် သီတင်းကျွတ် ညလေးတစ်ည တေးသီချင်းသည် အဆိုတော် ယုဇန သီဆိုစဉ် အချိန်မှ ယနေ့ထိ အချိန်အတော်ကြာ ပရိသတ်ရင်ထဲ အခိုင်အမာရယူထားနိုင်ခဲ့သည့် တေးသီချင်းတစ်ပုဒ်လည်း ဖြစ်ပြီး" လို့ ရေးထားခဲ့ပါတယ်ဗျာ...။ အမှန်တော့ ဒီသီချင်းရဲ့ မူရင်း အဆိုတော်က မေခလာ ပါ...။ ပြန်ပေတော့ စီးရီးစ် ထဲ ပါဝင်ခဲ့ပြီး အောင်မြင်တဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်ခဲ့တာပါ...။ ဒီသီချင်းအကြောင်းရေးမယ်ဆိုရင် မေခလာ ဆိုခဲ့တယ် ဆိုတာ ထည့်သွင်းရေးသားဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်...။

ပြန်ဆိုတဲ့ ကလေးမလေး အနေနဲ့လည်း မေခလာ ဆိုခဲ့တာကို မသိခဲ့လို့ ထည့်မပြောဘူး ဆိုလည်း ခွင့်လွှတ်ပေးပါတယ်...။ ကိုယ်အသက်ငယ်လို့ မသိဘူးဆိုရင်တောင် နည်းနည်းတော့ လေ့လာပြီး ပြောသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ် ဗျာ...။ မေခလာကြီး အားနာစရာ ကောင်းပါတယ်...။ ဒီနေ့အထိ သီချင်းဆိုနေတုန်းပါ...။ ကဲ...မသိဘူးဆိုရင်လည်း အခု သိဖို့ ပြောလိုက်ပါတယ်...။ သီတင်းကျွတ်ညလေးတစ်ည သီချင်းကို မေခလာက ပြန်ပေတော့ စီးရီးစ်ထဲမှာ ထည့်သွင်း သီဆိုခဲ့ပြီး အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ကိုယ် ဆိုတဲ့ သီချင်း ရဲ့ ရာဇဝင်ကို အထီးမှန်းအမမှန်း သိအောင် ကြိုးစားထားစေချင်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

အောက်တိုဘာ ၂၁ မှာ ကျင်းပမယ့် Rock in Yangon

စတိတ်ရှိုး စစ်စစ် အရသာကို မခံစားရတာ ၃ နှစ်လောက်တောင်ရှိရောပေါ့...။ ဘားတွေ ကလပ်တွေ စားသောက်ဆိုင် တွေမှာပဲ သောက်ရင်း စားရင်း အမြည်းသဘောမျိုးနဲ့ စတိတ်ရှိုး ယဉ်ကျေးမှု ပြောင်းလဲလာတာကို ဝမ်းနည်းစွာ ခတ်ဝေးဝေးက ထိုင်ကြည့်နေမိပါတယ်ဗျာ...။ ဟော...အခု...နောနော်၊ ဂျီလတ်၊ ဝေလ Wanted...၊ Eternal Gosh တို့ ပါဝင်တဲ့ Rock in Yangon ရှိုးပွဲကြီး လာပါပြီဗျာ...။ Hexagon Complex မှာ ပြုလုပ်မှာပါတဲ့...။



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

Hachiko (ハチ公) ရုပ်ပြည့်

ကိုသိန်း(တိုကျို)



Hachikōသည် Akita စီရင်စု ōdate မြို့အနီးရှိ လယ်ကွင်းတစ်ခုတွင် နိုဝင်ဘာလ 10 ရက်၊ 1923 ခုနှစ်တွင် မွေးဖွားခဲ့သောမက်မွန်ဖြူရောင် ခွေးထီးလေးဖြစ်သည်။ ဒီနှစ် (၂၀၂၃)သည်ဟချိကိုး လေး၏ရုပ်ပြည့်နှစ်ဖြစ်သည်။

1924 တွင် Tokyo Imperial University မှ စိုက်ပျိုးရေးပါမောက္ခ Hidesaburō Ueno သည် ဟာချိကိုး ကိုဝယ်ယူပြီးသူနေထိုင်ရာ တိုကျိုမြို့ Shibuya သို့ခေါ်ဆောင်လာခဲ့သည်။ Hachikōသည် သူသခင်အလုပ်မှပြန်အလာကိုနေ့တိုင်း Shibuya ဘူတာမှလာစောင့်ပြီး Ueno နှင့်အတူအိမ်သို့ပြန်သည်။Ueno သည် သူ့အတန်းကိုစာသင်နေရင်း ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်၍ ၁၉၂၅ ခုနှစ် မေလ ၂၁ ရက်တွင်ရုပ်တရက်သေဆုံးသွားခဲ့သည်။ရှီဘူယာဘူတာသို့ပြန်မလာနိုင်တော့။ဟာချိကိုးလေး ကမသိ။သူသခင်ပြန်အလာကို(၉နှစ်၉လ၁၅ရက်တိတိ)မတ်လ 8 ရက် 1935မှာ သူသေဆုံးသည်အထိနေ့စဉ် Shibuya ဘူတာသို့မပျက်မကွက်လာစောင့်သွားခဲ့သည်။

Ueno ကွယ်လွန်ပြီးနောက် ၎င်း၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် Yaeko Sakano သည် Hachiko ကို Asakusa အိမ်သူအိမ်သားများထံ ပေးအပ်ခဲ့သည်။Asakusa နှင့် Shibuya အကြားအကွာအဝေးသည်စိတ်ပျက်အားငယ်နေသောခွေးအတွက် ခက်ခဲလှသည်။ Shibuya ဘူတာသို့ ပြန်လာရန် သူနေ့စဉ် ရုန်းကန်နေရသည်ကိုတွေ့ ၍Ueno ၏ ဥယျာဉ်မှူးဖြစ်သူ Kikuzaburo Kobayashi ထံပေးအပ်ခဲ့ပြန်သည်။Kobayashi သည် Shibuya အနီးရှိ Tomigaya တွင်နေထိုင်သည်။ Hachikoသည်ဘူတာရုံသို့ နေ့စဉ် သွားခဲ့သည်။

နေ့တိုင်း၊ Hachikō သည် Ueno ၏ပြန်လာမှုကိုစောင့်မျော်ခဲ့ပြီးဘူတာရုံတွင်ရထားချိန်ကျသောအခါ အတိအကျပေါ်လာသည်။

Hachikō ကိုအခြားခရီးသည်များကသတိထားလာမိကြသည်။ Shibuya ရထားဘူတာမှာစီးနေကြသူများက Hachikō နဲ့ Professor Ueno ကို နေ့တိုင်း အတူတူ တွေ့ဖူးနေမိကြသည်။ အထူးသဖြင့် ဘူတာရုံတွင် အလုပ်လုပ်နေသူများကပိုသတိထားမိကြသည်။

၁၉၃၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၄ ရက်နေ့တွင် Asahi Shimbun တွင် သူနှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်းပါးပထမဆုံးပေါ်လာပြီးနောက်၊ လူများသည် သူစောင့်ဆိုင်းနေစဉ်အတွင်း Hachikō အတွက်အစားအစာများကိုယူဆောင်လာကြသည်။သူနှင့်တွဲဖါတ်ပုံရိုက်ကြသည်။သူသက်ရှိထင်ရှားရှိနေစဉ် ဇူလိုင် 1934 ခုနှစ်တွင် Teru Andō မှဟာချိကိုး၏ ကြေးရုပ်တုကို Shibuya ဘူတာရုံ၊ သူစောင့်ဆိုင်းရာနေရာနားတွင်တည်ဆောက်ပြသခဲ့သည်။ ယင်းရုပ်တုကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း စစ်ပွဲအတွက် ကြေးရည်ကျိုပြီး အသုံးပြုခဲ့သည်။

1948 ခုနှစ်တွင်၊ Hachikō ရုပ်တုကိုပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးအသင်းမှမူလပန်းပုဆရာ၏သား Takeshi Andō အားဒုတိယရုပ်တုပြုလုပ်ရန်တာဝန်ပေးအပ်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၈ ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် စိုက်ထူခဲ့သော ရုပ်တုအသစ်သည် ယခုတိုင် တည်ရှိနေပြီး လူသိ များသော ဆုံမှတ် တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤရုပ်တုအနီးရှိ ဘူတာရုံဝင်ပေါက်ကို "Hachikō-guchi" ဟုအမည်ပေးထားပြီး "Hachikō ဝင်/ထွက်ပေါက်" ဟုအဓိပ္ပာယ်ရသည်။ Shibuya ဘူတာ၏ ထွက်ပေါက်ငါးခုအနက်မှ တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဟာချိကိုးကွယ်လွန်သောအခါ တိုကျို ၊ မိနာတိုကု ၊ Aoyamaသုသာန်ရှိ သူ့သခင်၏ဂူဘေးတွင်မြေမြှုတ်သင်္ဂြိုလ်ပေးခဲ့ကြသည်။ Chōken Hachikō (忠犬ハチ公、'သစ္စာရှိသောခွေး Hachikō') ဟု ကင်ပွန်းတပ်ကမ္ဘည်းထိုးခဲ့ကြသည်။

Hachikō ၏ကြေးရုပ်တုများကို သူမွေးဖွါးရာ ōdate ဘူတာ၊ ōdate ရှိ Akita Dog Museum ရှေ့၊ Woonsocket Depot နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံ၊ Ueno ၊တိုကျိုတက္ကသိုလ်တို့တွင်လည်းထုလုပ်ပြသထားသည်။သူ့ဇာတ်လမ်းစာအုပ်များ၊ရုပ်ရှင်များ ပြတိုက်များ၊ပေါ်လာသည်။

Shibuya Folk and Literary Shirane Memorial Museum ၏ "Hachiko's 100th birthday celebration" တွင်မှတ်တမ်းများစွာပြသထားသည်။ အလားတူ အထူးပြပွဲကို 2013 ခုနှစ်တွင် လည်းပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ထို့အပြင်၊ Norio Nakagawa ၏ 1958 ရုပ်ရှင် "Hachiko Monogatari" (Hachiko ဇာတ်လမ်း) ကို ဝင်ကြေးအခမဲ့ဖြင့် စက်တင်ဘာ 30 ရက်၊ အောက်တိုဘာ 1 နှင့် အောက်တိုဘာ 7 မှ 9 ရက်အထိ ပြသသွားမည်ဖြစ်သည်။ "ပြတိုက်ပိတ်ချိန်မှလွဲ၍ အောက်တိုဘာ ၉ ရက်အထိ ပြပွဲကို ဖွင့်လှစ်ထားခဲ့သည်။



ရေဒီယိုသတိကြွရေဆိုးများ ပင်လယ်ထဲသို့ ဒုတိယအကြိမ် ဂျပန်ပြည်မစွန့် ပစ်

ကိုသိန်း(တိုကျို)

Pika (NP News) - စက်တင်ဘာ ၂၉

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ဖူကူရိုးမားနျူကလီးယားခါတ်အားပေးစက်ရုံမှ ရေဒီယိုသတ္တိကြွရေဆိုးများအား ပင်လယ်ထဲသို့ ဒုတိယအကြိမ်မြောက်စွန့်ပစ်မှုကို လာမည့်သီတင်းပတ်တွင် စတင်လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်း၏ အော်ပရေတာက ပြောကြားခဲ့သည်။

ဂျပန်အစိုးရသည် ရေဒီယိုသတ္တိကြွရေဆိုးစွန့်ပစ်မှုကို ပြီးခဲ့သည့်ဩဂုတ်လတွင် စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးချိန်းနား နှင့် အခြားနိုင်ငံများက စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်ခဲ့ကြောင်းလည်း သိရသည်။ ဩဂုတ်လ(၂၄)ရက်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံသည် ဖူကူရိုးမားနျူကလီးယားခါတ်အားပေးစက်ရုံမှ ရေဒီယိုသတ္တိကြွရေဆိုး တန်ချိန်ပေါင်း(၁ ဒသမ ၃၄) သန်းကို ပင်လယ်ထဲသို့ စတင်စွန့်ပစ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

TEPCO ကုမ္ပဏီ က "ပထမဆုံးအကြိမ် စွန့်ပစ်မှုတွေလုပ်ပြီးနောက် စစ်ဆေးမှုတွေကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပြီးပါပြီ။ ဒုတိယအကြိမ်မြောက်စွန့်ပစ်မှုကို အောက်တိုဘာလ(၅)ရက်မှာ စတင်လုပ်ဆောင်မှာပါ" ဟု ပြောခဲ့သည်။

ဂျပန်အစိုးရက ရေဒီယိုသတ္တိကြွရေဆိုးများကို ပထမဆုံးစွန့်ပစ်ခဲ့ပြီးနောက်ချိုင်းနားနိုင်ငံသည် ဂျပန်ထံမှ ပင်လယ်စာ တင်သွင်းမှုအားလုံးကို ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ ဂျပန်၏ ရေဒီယိုသတ္တိကြွရေဆိုးပထမဆုံးစွန့်ပစ်မှုမှာ စက်တင်ဘာလ(၁၁)ရက်တွင် ပြီးဆုံးသွားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ထို့အပြင် ဂျပန်နှင့်ဆက်ဆံရေး အေးနေသော ရုရှားနိုင်ငံကလည်း ပင်လယ်စာတင်သွင်းမှုကို ပိတ်ပင်ရန် စဉ်းစား နေကြောင်း သိရသည်။ ပင်လယ်ထဲသို့ ရေဒီယိုသတ္တိကြွရေဆိုးစွန့်ပစ်မှုမှာ ဘေးကင်းကြောင်း TEPCO က ပြောဆိုခဲ့ပြီး အဆိုပါပြောဆိုချက်ကို ကုလသမဂ္ဂအဏုမြူအေဂျင်စီကလည်း ထောက်ခံခဲ့သည်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံသည် ဂျပန်မှ ပင်လယ်စာတင်သွင်းမှုများကို ပိတ်ပင်ထားသော်လည်း ဂျပန်ကမ်းလွန်ပင်လယ်ပြင်တွင် ငါးဖမ်းမှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေကြောင်းလည်း သိရသည်။ ပြီးခဲ့သည့်စက်တင်ဘာလ(၁၅)ရက်တွင်ချိုင်းနားငါးဖမ်းသင်္ဘောဟု ယူဆရသည့် ငါးဖမ်းသင်္ဘောများ ဂျပန်ကမ်းလွန်ပင်လယ်ပြင်တွင် ငါးဖမ်းနေသည့် ဓါတ်ပုံများကို ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာအမေရိကန်သံအမတ်ကြီး Rahm Emanuelက အွန်လိုင်းတွင် တင်ခဲ့ပါသည်။

၎င်းက "စက်တင်ဘာလ(၁၅)ရက်မှာချိုင်းနားငါးဖမ်းသင်္ဘောတွေဟာ ဂျပန်ကမ်းလွန်ပင်လယ်ပြင်မှာ ငါးဖမ်းနေတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ချိုင်းနားက ပိတ်ပင်ထားတဲ့ ဂျပန်ရဲ့ပင်လယ်စာတွေကလည်း အဲဒီကမ်းလွန်ပင်လယ်ပြင်ကနေပဲ ရရှိတာပါ" ဟု ပြောခဲ့သည်။





亚洲 超级市场
ASIA SUPERMARKET

















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

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

Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra
CA 91803

(626) 281-9772



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 တစ္ဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်၊
အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့ဆောင်မှုပေးပါသည်၊
ဖုံးနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

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

We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans

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



Exclusive Medical Pharmacy
65 North Madison Ave
Pasadena, CA 91101
Free delivery
Tel: (626) 578-9991
Fax: 626-578-9992
: rchhek@hotmail.com



မြန်မာစာစက္ကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စစသော Myanmar Gazette

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

International Media များကဘာသိမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

Hong Kong, Japanထုတ်မဂ္ဂဇင်းများတွင် Myanmar Gazette သတင်းစာအကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။ South China Morning Post - scmp.com တွင် Myanmar Gazette သတင်းစာအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးကိုဖော်ပြခဲ့သည်။

စာဝင်ရေးများများနှင့် လစဉ်အရှိန်မှန်ထုတ်ဝေသော

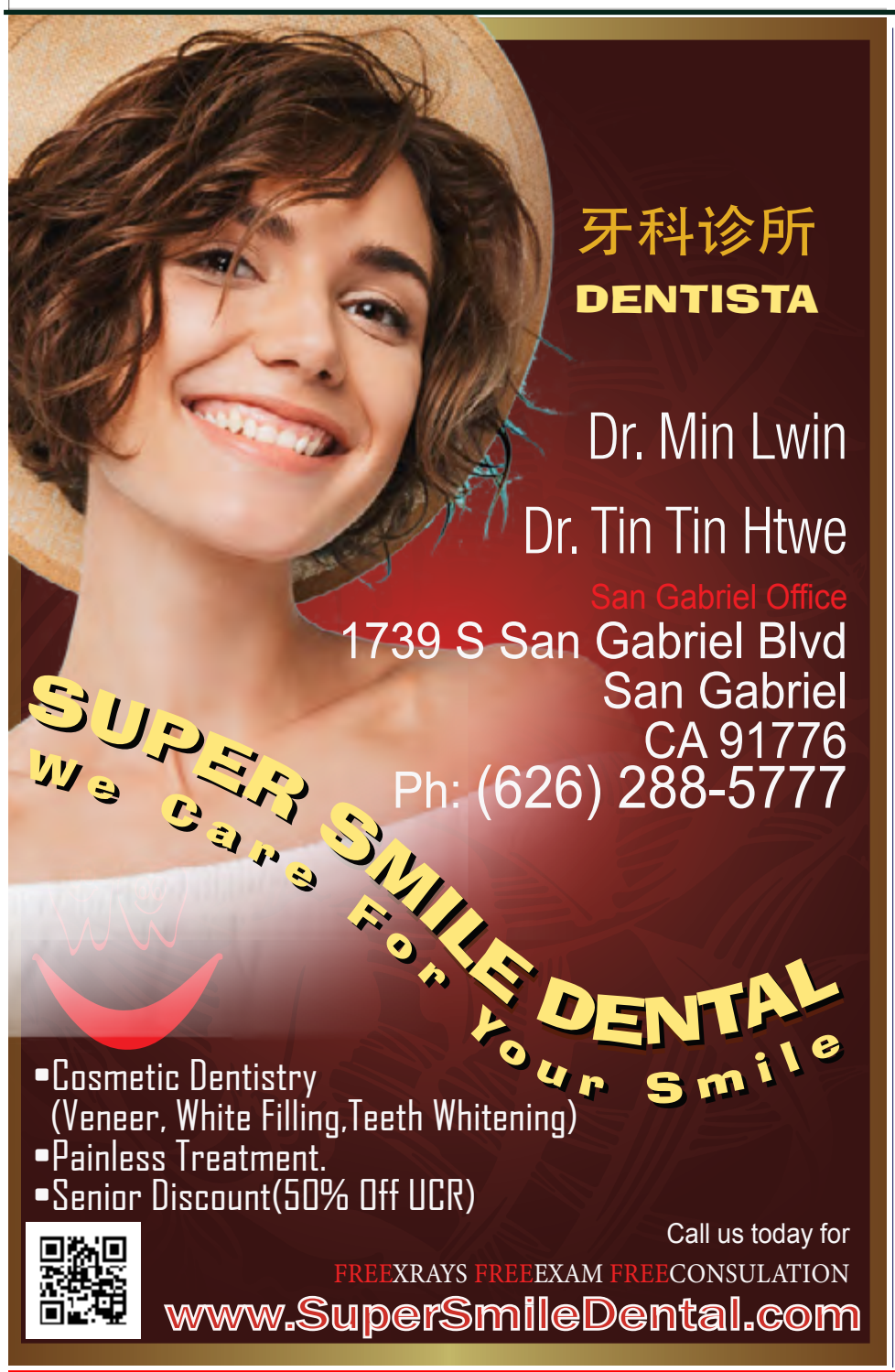
အမေရိကတွင်တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

ကမ္ဘာကျော်လုပ်ငန်းကြီးများဖြစ်သည့်

Western Union, MoneyGram လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာသည်။
Gilead လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာထည့်သည်။
China Airlines ကြော်ငြာလည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ပါသည်။

အမေရိကတွင် မြန်မာဘဏ်နှိုးပါး အဖြတမ်းခနဲကြသည်။
အမေရိကန်(ဘဏ်)သွားစဘာဝ မိမိလုပ်ငန်းကိုမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။
မြန်မာပြည်ဈေးကွက်ကိုထိုးဖောက်ရန် မြန်မာ့ဂဇက်မှစတင်ပါ။
ပုံနှိပ်မီဒီယာသည် Social Media တို့နှင့်မတူကွဲပြား လွန်စွာထိရောက်ဆဲပါ။

https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette
www.MyanmarGazette.net http://issuu.com/myanmargazette



牙科诊所
DENTISTA

Dr. Min Lwin
Dr. Tin Tin Htwe

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

SUPER SMILE DENTAL
We Care For Your Smile

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

Call us today for
FREEXRAYS FREEEXAM FREECONSULATION
www.SuperSmileDental.com



ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းငချိပ် အပါအဝင် မြန်မာများစားသုံးကြသည့် ပဲမျိုးစုံနှင့် 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

SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

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

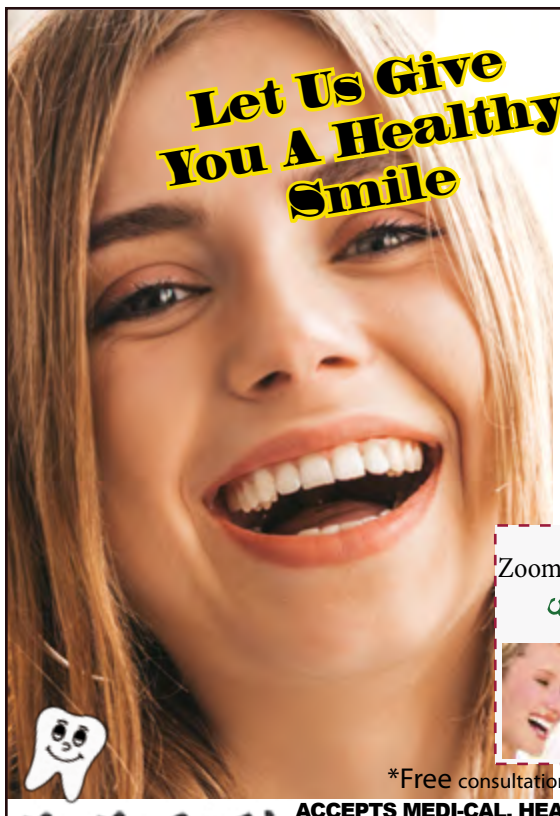


Rice & Noodles | Seafood & Meats | Sauces & Seasonings | Desserts & Sweets | Baking & Mixes | Fresh & Frozen | Households

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

ကုန်စုံဆိုင်အစား အသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်ဖယ်ရန်စီမံထိုးကိုရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးရေမြန်မာ များ၏ ဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ အစားအသောက်ဆိုင်များ လက်ကားရွေးချယ်မြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ 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
သဘာဝတိုင်းယူလာပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450

*Free consultation for orthodontic 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



RUBY GROUP CONSTRUCTION INC.
Commercial, Apartment Building, New Development & Construction
အဆောက်အဦးဆောက်လုပ်ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ
စီမံကိန်းချဆောင်ရွက်လိုသူများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလုပ်ငန်းအပ်နှံနိုင်ပါသည်။

အိမ်ခြံမြေရောင်းဝယ်ခြင်းငှားရမ်းခြင်း၊ စီမံခန့် ခွဲခြင်းများ
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/

ကိုတင်အော
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