ကိုတင်အေး

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



MONTHLY သတင်းစာ

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

# မြန်မာ့ဂေဇက် Myanmar Gazette

FREE ကျေးဇူးတော်ဆောင်

November 2023 | Vol. 11/Issue 11 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 179

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



ထင်ရှားကြီးစားသူများကဏ္ဍ အီတာ လီယန်ဆရာလေး Gotamî Page 7
ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ ခံတွင်းအဖုအကြိတ်နှင့်ကင်ဆာ by Dr. Tin Latt Page 8
KaiTamsin Bwor **Book Review** Archer's Voice by Mia Sheridan Page 20
November အလှပန်း Pearl Love Galaviz Page 17
တိမ်မည်း ဆဲလ်ဖုန်းဘက်ထရီကိစ္စ Page 24
မောင်စွမ်းရည် စာပေနှင့်ပေစာ Page 6
မောင်မိုးညို 2020 Census မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏အခြေပြ(၁) Page 25
တိုင်းရင်းဆေး ပူဒီနာ (ပူစီနံ) Spearmint Page 26


## Los Angeles, CA အဇ္ဇုဗာ ကျောင်းတိုက် ၂၃ကြိမ်မြောက်အသံမစဲပဋ္ဌာန်း ပွဲတော်

Photo: Myat Pahtan

အားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ်၃၀၀ကျော်ကို နေ့လယ်စာဒန်ပေါက် အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။

ဗြဟ္မဝိဟာရ - အဇ္ဇုဗာကျောင်းတိုက်၏ သံဃာ့ပဝါရဏာပွဲ၊ သိမ်ဆင်းလောင်းပွဲနှင့် ၂၃ကြိမ်မြောက်အသံမစဲပဋ္ဌာန်းပွဲတော်ဖွင့်ပွဲကို အောက်တိုဘာ၂၉တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ မနက်၈နာရီခွဲတွင် သံဃာတော်၅၇ပါး သိမ်ဝင်သံဃာ့ပဝါရဏာပြုကြပြီး ဒကာ၊ ဒကာမများက သိမ်ဆင်းလောင်းလှူခဲ့ကြသည်။ အရုဏ်ဆွမ်းနှင့်သိမ်ဆင်းလောင်းလှူသူများအတွက်အာဟာရဒါနကို ဦးဉာဏ်ဝင်း+ဒေါ်သီတာသိမ်း၊ သမီး ခင်သန္တာအောင်၊ မြတ်မဥ္ဇူအောင် မိသားစုက လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ပဝါရဏာသိမ်ဆင်းလောင်းသောအလှူရှင်များအား ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော် အရှင်ဂန္ဓမာလာလင်္ကာရ(မြင်းခြံဆရာတော်) က တရားချီးမြှင့်ပေးရေစက်ချအမျှပေးဝေသည်။ ထို့နောက် ပဝါရဏာဆွမ်းကျွေးအဖွဲ့ ကုသိုလ်ရှင် ၅၉ဦးတို့က သံဃာတော်များ

အသံမစဲပဋ္ဌာန်းပွဲဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို မွန်းတည့်၁နာရီ၁၅တွင် ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော် အရှင်ဂန္ဓမာလာလင်္ကာရက တရားချီးမြှင့်ကာ ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ပြီး US ပြည်နယ်အသီးသီး၊ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် Australia နိုင်ငံ၊ Sydney မြို့မှ သံဃာတော်၅၇ပါးတို့က နိုဝင်ဘာ၅ရက်ထိ အသံမစဲပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပူဇော် ခဲ့ကြသည်။ ညနေ၄နာရီတွင်

To Page 23

## Oakland Burmese Mission Baptist Church သိက္ခာတင်ခြင်းအခမ်းအနား

Photo: Saw Eh Ro Jon

Oakland Burmese Mission Baptist Church၌သိက္ခာတင်အခမ်းအနားကို နိုဝင်ဘာ၁၊ ၂၀၂၃၊ မွန်းလွဲ ၁နာရီတွင်ကျင်းပရာ ဆရာမ Tamala Moo ၏စန္ဒယားလက်သံဖြင့် ဦးစွာ ဓမ္မသီချင်းသီဆိုကြပြီး Rev. Dr. Saw Ler Htoo က အမှုတော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ယုံကြည်ခြင်းအရာမှာအားကြီးပြီး ခရစ်တော်သာသနာပြုခြင်းမှာ ခက်ခဲတဲ့အရာတွင် ဘုရားကိုယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ဘုရားရဲ့မေတ္တာကိုတဦးနှင့်တဦးမျှဝေဖို့၊ အမှုဆောင်ခြင်းမှာ စာနာစိတ်၊ ကူညီခြင်း၊ အပြန်အလှန်စိတ်၊ တလုံးတဝထဲအမှုဆောင်ဖို့နှင့် သိက္ခာဆိုခြင်းမှာ ရာထူးတိုးခြင်း မဟုတ်။ သိက္ခာတင်သည်ဆိုခြင်းမှာ ဘဝမှာ ခရစ်တော်ခိုင်းစေသောအစေခံ၊ ဘုရားသခင်အသုံးခံဖို့ သိက္ခာတင်ခြင်းသည်လည်း အမှုတော်မှာလက်ရွေးစင်။ ဘုရားပေးသည့်အခွင့်အခါ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ သိက္ခာရပြီးပို၍ဆက်ကပ်ရမည်ဟု တရားဝေပါသည်။

Rev. ဦးမျိုးမော်က ဆရာ La Hkaung Maraw နှင့် ဆရာ Jacob Hung တို့ကို မေးခွန်းမေးပြီး Rev. Dr. Latt Yishey က အထူးဆုတောင်းပေးသည်။ သိက္ခာတင်ခြင်းဝတ်တွင် Pastor La Hkaung Maraw & Mary Seng Ra, Pastor Jacob Hung နှင့် Grace Cherry တို့ပါဝင်ကြရာ ဆရာနှစ်ပါးကို ဝတ်စုံဝတ်ဆင်ပေးပြီး သိက္ခာတင်အသိအမှတ်ပြုရန် သိက္ခာတော်ရဆရာစပါးလက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် လက်တင် မင်္ဂလာအထိမ်းအမှတ် မှတ်တမ်းလွှာကိုပေးအပ်၏။ ဓမ္မသီချင်းသီဆိုပြီးနောက် Rev. La Hkaung Maraw နှင့် Rev. Jacob Hung တို့က ကောင်းကြီးပေးကာ၊ ညနေ၃နာရီ၂၀မိနစ်တွင် အခမ်းအနားကိုအောင်မြင်စွာ ရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတက်ရောက်သူ ၂၀၀ကျော်ခန့်ကို ညစာထမင်း၊ ဟင်းမျိုးစုံနှင့် ဧည့်ဝတ်ပြုခဲ့ သည်။

## AGAPE နှင့် Burmese Christian Church Covina တို့စီစဉ်သော ရန်ပုံငွေ Gala dinner

Photo: Henry Kao

AGAPE The Perfect Love Foundation နှင့် Burmese Christian Church Covina တို့ ပူးပေါင်း စီစဉ်သော ရန်ပုံငွေ Gala dinner ညစာစားပွဲနှင့် တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲအခမ်းအနားကို အောက်တိုဘာ၂၈၊ ၂၀၂၃ ညနေ၆နာရီမှ၁၀နာရီခွဲထိ California ပြည်နယ်၊ Alhambra ရှိ Almansor Court တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

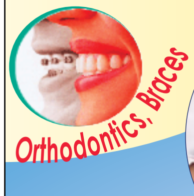
အခမ်းအနားစီစဉ်တင်ဆက်သူများအဖြစ် Adrian Zaw နှင့် ထွန်းဝီရတို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး Burmese Christian Church Covina သင်းအုပ်ဆရာ Rev Htwe Din Nyunt က အသင်းတော်၏ မြန်မာပြည်တွင်းနှင့် ဒုက္ခသည်များအတွက် လူသားချင်းစာနာရေးကူညီမှုများလုပ်ဆောင်ခဲ့မှုများ၊ ကျမ်းစာလာ " အငယ်ဆုံးသောသူများကို ဦးစားပေး ကူညီရမည်" ဆိုသည်နှင့်အညီ အချို့တဲ့ဆုံး၊ အနွမ်းပါးဆုံးသူများကို ကူညီလှူဒါန်းမှုများကို ပြောကြားခဲ့ပြီး အခမ်းအနားအတွက်ဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။

ထို့နောက် ညစာသုံးဆောင်နေချိန်တွင် ပထမပိုင်းအစီအစဉ်အဖြစ် The Dude Band ၏ Live တီးခတ်မှုဖြင့် နွေးနွေး၊ မန်ဒါလီနှင့် ချင်းတေးသံရှင် Jenevy တို့က သီချင်းများဖျော်ဖြေတက်ဆက်ခဲ့သည်။ The Dude Band ၏ တူရိယာတီးခတ်သူများမှာ Band Leader Zin Maw -Rhythm guitars, Zaw Myo Hla - Keyboards, Richard Shwe - Lead Guitar, Hsar Law La - Acoustic lead guitar, Brian Tiu - Supporting Lead Guitar, Sonny Htin Aung -

To Page 23

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း၊ သွားဆေးခန်း



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

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."

# Hayward, CA မုဒိတာ ရွှေကျောင်းစုပေါင်းကထိန်

California ပြည်နယ်၊ Hayward ရှိ မုဒိတာရွှေကျောင်း စုပေါင်းကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၉တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသအပါအဝင် ပင့်သံဃာများ စုစုပေါင်း၁၈ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကထိန်သင်္ကန်းနှင့်နဝကမ္မများ ဆက်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

# Steven Sanyu ထိုင်းလွှတ်တော် တွင်မြန်မာ ပြည်အကြောင်းဆွေးနွေး

Buffalo မြို့၊ New York ပြည်နယ်နေ မြန်မာ Community ခေါင်းဆောင်တဦးဖြစ်သူ ကို Steven Sanyu သည် ထိုင်းနိုင်ငံလွှတ်တော်၏ အမျိုးသားလုံခြုံရေး၊ နယ်စပ်ရေးရာ၊ အမျိုးသား မဟာဗျူဟာနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး ကော်မတီ၏ အတွင်းရေးမှူးဖြစ်သူ မစ္စတာနာရု၏ဖိတ်ကြားချက်အရ ၂၀၂၃၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၃ တွင် ထိုင်းလွှတ်တော်အဆောက်အဦး၌ လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောနိုင်ငံရေးအခြေအနေများ၊ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများနှင့် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။ ကို Steven Sanyu သည် ထိုင်း နိုင်ငံသို့ ၂၀၂၃၊ နိုဝင်ဘာဒုတိယပတ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ထွက်ခွာသွားခဲ့ပြီး ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ရုံးအဖွဲ့နှင့်လဲ တွေ့ဆုံခဲ့သည်။

ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ကိုယ်ပိုင်စားရိတ်ဖြင့်သွားခဲ့ရသော ထိုင်းခရီးစဉ်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘက်ပြောင်းလာသောမြန်မာ တပ်မတော်အထက်ပိုင်းနှင့် အလယ်တန်းအရာရှိများ တိုင်းရင်းသားနယ်မြေများတွင်ခိုလှုံရေးနှင့်၎င်းတို့၏အနာဂတ်ကိစ္စ၊ မြန်မာပြည်တွင်းတွင်တိုက်ပွဲများပြင်းထန်သောအခါ နယ်စပ်ထွက်ပြေးလာသောစစ်ဘေးရှောင်များကို ထိုင်းအစိုးရက ကူညီပေးရန်နှင့် ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်ဒုက္ခသည်စခန်း၉ခုတွင်ရှိနေသော မြန်မာဒုက္ခသည်များအား တတိယနိုင်ငံသို့အမြန်ဆုံးပြောင်းရွှေ့နိုင်ရေး ရည်ရွယ်ချက်၃ခု အတွက်ဖြစ်ကြောင်း မြန်မာဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ " ဒုတိယအချက်ဖြစ်တဲ့ လူသားချင်းစာနာမှုတွေကို မြန်မာစစ်ဘေးရှောင်တွေအတွက်ကူညီဖို့ ထိုင်းဘက်ကနေ သဘောတူညီချက်ရခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကြောက်တာက တိုက်ပွဲတွေပြီးသွားရင် မြန်မာပြည်ထဲမပြန်တော့ဘဲ ထိုင်းဘက်မှာနေမှာကိုတော့ သူတို့ကမလိုလားဘူး။ စစ်ဘက်၊ ရဲဘက်၊ အစိုးရဘက်နဲ့ အရပ်သားအဖွဲ့တွေပါတဲ့ ကော်မတီတခုကို သူတို့ဖွဲ့ထားပြီးပြီ။ သတင်းထုတ်ပြန်လာပါလိမ့်မယ်။ တတိယအချက်ကတော့ အမေရိကန်သံအမတ်နဲ့သူတို့တွေ့ပြီးသဘောတူခဲ့ပြီး။ ပေါ်လစီအတိုင်းသွားမယ် လို့ပြောတယ်။" ဟု ကို Steven Sanyu က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ ကို Steven Sanyu သည် တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်များနှင့်လဲ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့သည်။

၂၀၂၃ခုနှစ် Asia-Pacific Economic Cooperation meetings (APEC) အစည်းအဝေးကို နိုဝင်ဘာ၁၁မှ၁၇ ရက်နေ့ထိ San Francisco မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ သမ္မတ Joe Biden နှင့် China သမ္မတ Xi Jinping ကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ကြသည့်အစည်းအဝေးပွဲကျင်းပစဉ် အဆောက်အဦးပြင်ပမှ နိုင်ငံပေါင်းစုံက ဆန္ဒပြမှုများရှိခဲ့ရာ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် San Francisco Bay Area မှ ပြည်သူများအပြင် Stanford University, University of California, Berkeley, Skyline College တို့အပါအဝင် အခြားတက္ကသိုလ် ကောလိပ်များတွင်တက်ရောက်နေသည့် မြန်မာကျောင်းသားများ၊ အခြားမြို့နှင့်ပြည်နယ်များမှ မြန်မာအင်အားစု ၂၀၀ခန့် ဆန္ဒပြခဲ့ကြကြောင်း ဆန္ဒပြအဖွဲ့ကို စီစဉ်ဦးဆောင်သူတဦးဖြစ်သော မခင်သီရိနန္ဒာစိုးက ပြောကြားခဲ့သည်။ " ကျမတို့က APEC အစည်းအဝေးလာတက်တဲ့နိုင်ငံတွေထဲက China, India, Russia, Thailand နိုင်ငံ တွေကို မြန်မာစစ်အစိုးရကိုလက်နက်နဲ့ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းတွေ ရောင်းချ၊ ကူညီပေးနေတာတွေကို မြန်မာအရပ်သားတွေသေကျေထိခိုက်စေတဲ့အတွက် ရပ်တန့်ဖို့၊ ဂျပန်၊ သြစတြေးလျနဲ့အာဆီယမ်နိုင်ငံတွေကို မြန်မာစစ်အစိုးရကို နိုင်ငံတကာမှာလူရာသွင်း အသိအမှတ်ပြုနေတာတွေကို မလုပ်ဖို့နဲ့ ကုန်သွယ်နေတာတွေကိုမလုပ်ဖို့၊ ဒီမိုကရေစီနဲ့တရားမျှတမှုတွေကု အသက်တွေပေးပြီး ဇွဲရှိရှိနဲ့ရပ်တည်နေကြတဲ့ မြန်မာပြည်သူတွေနဲ့ အတူရပ်တည်ပေးဖို့ အချက်၃ချက်နဲ့ ကျမတို့ရဲ့အမေရိကားအစိုးရကို Burma Act နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကူအညီတွေပေးတဲ့အခါမှာ အမှန်တကယ်လိုအပ်နေတဲ့နေရာတွေဆီ တိုက်ရိုက်ရောက်အောင် ထိထိရောက်ရောက်ကူညီဖို့ကို အဓိကထားတောင်းဆိုခဲ့ကြပါတယ်" ဟု Alliances For Democracy in Myanmar အဖွဲ့တည်ထောင်သူတဦးဖြစ်သော UC Berkeley တွင် Political Science တက်နေသောကျောင်းသူတဦးဖြစ်သည့် မခင်သီရိနန္ဒစိုးက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Gary Rocchio

# ဓမ္မာ နန္ဒဝိဟာ ရကျောင်း မီးထွန်းပွဲတော် နှင့် ဆွမ်းတော်ကြီးလောင်းပွဲ

အရှင်ဩဘာသ

မြန်မာ့ပြက္ခဒိန်၌ လတိုင်း ပွဲတော်ရှိ၏။ အချို့က ဘာသာရေးပွဲဖြစ်ပြီး, အချို့က ရိုးရာပွဲသာ ဖြစ်၏။ ထိုပွဲတော်များကို ပြည်ပရောက် မြန်မာနိုင်ငံသားများလည်း ရောက်လေရာရာ၌ ကျင်းပတတ်ကြ၏။ မြန်မာ့အငွေ့အသက်များ ပြန်လည်ခံစားရလျှင် အမိမြေကို အလွမ်းတွေလည်း ပြေကြ၏။ အပန်းတွေ လည်း ပြေကြ၏။ အားသစ်တွေလည်း ဝေကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း၌လည်း ပွဲတော်အချို့ကို ကျင်းပ၏။ ပြီးခဲ့သည့်သီတင်းကျွတ်လ၌ မီးထွန်းပွဲ၊ ဆွမ်းကြီးလောင်းပွဲနှင့် အဘိဓမ္မာအခါတော်နေ့ အထိမ်းအမှတ်ပွဲများ စုပေါင်းကာကျင်းပခဲ့၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ကျင်းပရာ၌ကား အမိမြေကို အလွမ်းပြေဖို့ သက်သက်မျှသာ မဟုတ်။ ဤမြေ၌ မွေးဖွားလာ ကြသော ကလေးများအတွက် မြန်မာ့ရိုးရာနှင့် ဘာသာရေးအစဉ်အလာများကို လမ်းဆင့်ကမ်း သင်ကြားပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်လည်း ပါ၏။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာစေရန် ထိုပွဲတော်များ၏ ဖြစ်ပေါ်လာပုံအကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြပေးရ၏။ သူတို့ကို နေရာပေးရ၏။ ရှေ့တန်းတင်ရ၏။ သို့မှသာ သူတို့က လူကြီးများနှင့်အတူ ပါဝင်ကြ၏။ လုပ်ဆောင်လာကြ၏။ ဖန်တီးလာကြ၏။ အကြံပေးလာကြ၏။ သူငယ်ချင်းများကိုလည်း ဆွဲဆောင်လာကြ၏။ ဒါသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ ပစ်မှတ် ဖြစ်၏။

To Page A7

# Rose Parade အလှယာဉ်ပြင်ဆင်ပွဲ လုပ်အားပေး

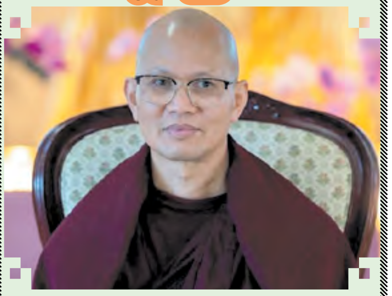
၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၁တွင် Pasadena တွင်ကျင်းပမည့် ၁၃၅ကြိမ်မြောက် Rose Parade တွင် OneLegacy ကလဲ ပန်းယာဉ်ဖြင့် ယမန်နှစ်ကကဲ့သို့ပါဝင်မည်ဖြစ်ရာ ယခုနှစ်တွင် Native Indain အမျိုးသမီးပုံ ပန်းပွင့်များဖြင့်သရုပ်ဖော်ထားသောပန်းယာဉ်ကို မြန်မာဂဇက်အယ်ဒီတာအပါအဝင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက နိုဝင်ဘာ၁၁၊ ၂၀၂၃တွင် ပါဝင်ကူညီအလှဆင်ခဲ့ကြသည်။ ၁၈၉၀ ခုနှစ်ကစတင်ခဲ့သော Rose Parade တွင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အဖွဲ့အစည်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၏ ပန်းယာဉ်ပေါင်း ပျမ်းမျှ၄၀နှင့်အထက်ပါဝင်ခဲ့ကြပြီး OneLegacy သည် ခန္ဓာကိုယ်ကလီစာ၊ မျက်ကြည်လွှာနှင့် တစ်ရှူးလှူခြင်း၊ အစားထိုးခြင်းများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်၍ ၂၀၂၂ခုနှစ်တွင် Organ transplants ခန္ဓာကိုယ်အစားထိုးခြင်းပေါင်း ၁၆၈၈ ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။

# APEC အစည်းအဝေးတွင် မြန်မာ ပြည်အတွက်တောင်းဆိုဆန္ဒပြ

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း
ရေတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular Degeneration၊ဆီးချို့နှင့်
အရေးပေါ် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို မြန်မာစကားဖြင့်
ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
ဒေါက်တာကေသွယ်ခိုင်
မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်
အမေရိကန်ပါတ်(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
ဒေါက်တာဇင်မေရီမင်း B.Sc, O.D.
မျက်စိဆရာဝန်
Primary Eye Care
✔ မျက်မှန် နှင့် မျက်ကပ်မှန်ပါဝါစမ်းသပ်ခြင်း။
✔ မျက်စိခြောက်သွေ့ခြင်း၊ 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

## အရှင်ဩသဓ



Half Moon Bay, CA ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှာ သီတင်းသုံးလျက်ရှိတဲ့ အရှင်ဩသဓရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၉မှာကျရောက်တဲ့ ၆၂နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှသည် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မြန်မာအမေရိကန်မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို ဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းများ ပို့ချပြီး စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါ သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

San Francisco Bay Area မှ ဒကာ၊ ဒကာမများနဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်။

## အရှင်ဥတ္တရ

Las Vegas, NV မြို့၊ ဇေယျဓမ္မရိပ်သာမှာသီတင်းသုံးလျက်ရှိတဲ့ အရှင်ဥတ္တရရဲ့ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း၁၄ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင်သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာစွာဆက်လက်ပြုနိုင်ပါစေ။

Las Vegas, Idaho, San Francisco Bay Area နဲ့ Los Angeles မှ ဒကာ၊ ဒကာမများ

## ဦးဟုတ်လှိုင်

ချစ်တဲ့ဖေဖေဦးဟုတ်လှိုင်ရဲ့ နိုဝင်ဘာ၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာကျရောက်တဲ့၈၂နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အတွက် Hayward မြို့က မုဒိတာရွှေကျောင်းကထိန်မှာ မိသားစုနဲ့အတူ ပဒေသပင်နဲ့လှူဖွယ်ပစ္စည်းတွေဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး ၇ရက်သားသမီးနဲ့၁၁ဘုံ ကုသိုလ်ရကြပြီး ဖေဖေ အသက်၁၂၀ထိ မေမေ၊ မိသားစုတွေနဲ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။

သားသမီးနဲ့ မြေးများ

## နှစ်၄၀မြောက်မင်္ဂလာ

Los Angeles နေ ကိုရဲစိုးနဲ့ မမငွေးတို့ရဲ့ နိုဝင်ဘာ၁၁၊ ၂၀၂၃ မှာကျရောက်တဲ့ အနှစ်၄၀ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ။ မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

## ၃၇နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

ချစ်ခင်ရပါသော အစ်ကိုကြီး Sonny Kyi နဲ့ မမချိုမာညွန့်တို့ရဲ့ နိုဝင်ဘာ၃၊ ၂၀၂၃မှာကျရောက်တဲ့ ၃၇နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ မိသားစုနဲ့အတူမင်္ဂလာနှစ်၁၀၀ကို ဆင်နွှဲနိုင်ပါစေ။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ။ မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

## ၃၇နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

ဒီဇင်ဘာ၁၄၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာ ကျရောက်တဲ့ ကိုစိုးနိုင်နဲ့ မ Jasmine Oo တို့ရဲ့ ၃၇နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာရက်မြတ်မှသည် ချစ်သားကြီး၊ သားငယ် မိသားစုတို့နဲ့အတူ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်သော မိသားစုလေးဖြစ်ပါစေ။

ကိုခိုင်-ဆွေဆွေနဲ့ခိုင်သံစဉ်

## မဥမ္မာဝင်း

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၂၄ မှာကျရောက်တဲ့ ချစ်ခင်ရပါသော အစ်မဥမ္မာဝင်းရဲ့ မွေးနေ့မင်္ဂလာမှသည် ချစ်ခင်ပွန်းဆရာမျိုးကျော်မြင့်၊ ချစ်သမီးများနဲ့အတူ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်များ ပြုလုပ်ရင်း မွေးနေ့၁၂၀ကို ကျန်းမာချမ်းသာစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေ။

San Francisco Bay Area က မိတ်ဆွေများနဲ့ Myanmar Gazette

## ကိုဗညားအောင်

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၂၅မှာကျရောက်တဲ့ ကိုဗညားအောင်ရဲ့မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး လိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝကာ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

CA က မိတ်ဆွေများနဲ့ Myanmar Gazette

## မမိုးကလျာအေး

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာမှာကျရောက်တဲ့ မမိုးကလျာအေးရဲ့ မွေးနေ့မှာ သံဃာတော်များအား ဆွမ်းကပ်လှူခြင်း၊ မြန်မာပြည်အတွက် လိုအပ်သောနေရာများသို့ တတ်အားသရွေ့ ကူညီခြင်း ကုသိုလ်များကြောင့် လိုရာဆန္ဒများ ပြည့်ဝပြီး မိသားစုနဲ့အတူ ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

CA က မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ

## မမခင်ကြည်ဇံ

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၄ရက်နေ့မှာကျရောက်တဲ့ ချစ်ခင်ရပါသော မမခင်ကြည်ဇံရဲ့ မွေးနေ့မှာစိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀ကို မိသားစုနဲ့အတူဖြတ်သန်းပြီး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကောင်းမှုများကို စိတ်တိုင်းကျ ပြုလုပ်နိုင်ပါစေ။

San Fernanda Valley က ညီအစ်မများ


- Accept Payment Any Time!
- 0% Credit Card Processing Fees Option.
- Qualify For Up To 2 Free Clover Devices.
- No Activation Fees.

(714) 675 - 1606
ကိုရဲ
INFO@TRIPAY.US

TRIPAY

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖြစ် ရွှေဥဩကာဖြိ
GOLDEN CUCKOO
415 - 539-5844
Made in USA
San Francisco
MSG Free
No Added Preservatives
ရွှေဥဩအိမ်ချက်
အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်
သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအမဲ့ စိတ်ချယုံကြည်စွာ အားပေးပါ
တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

Facebook: Golden Cuckoo - San Francisco
Contact: 415 539 5844 , 415 244 6962

https://www.facebook.com/profile.php?id=100091581507029

### 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

SUPPORT SEO MARKETING WEB DEVELOPMENT LOGO DESIGN

Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

http://www. ? .com

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား

ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..

ပေါချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .

ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .

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

ဆိုင်ပေါင်ကိုကို ။ ကိုခိုင်

kai@thakhin.com

(213) 422 2307

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ

Myint Swe D.D.S

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

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

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

TUSCANA PROPERTIES

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း ပြုံးကြည်

Buying. Selling. Financing.
Let me help you!

Call Nilar Aye
650-307-7897

Bay Area တွင်နေထိုင်သောမြန်မာမိသားစုများအတွက်

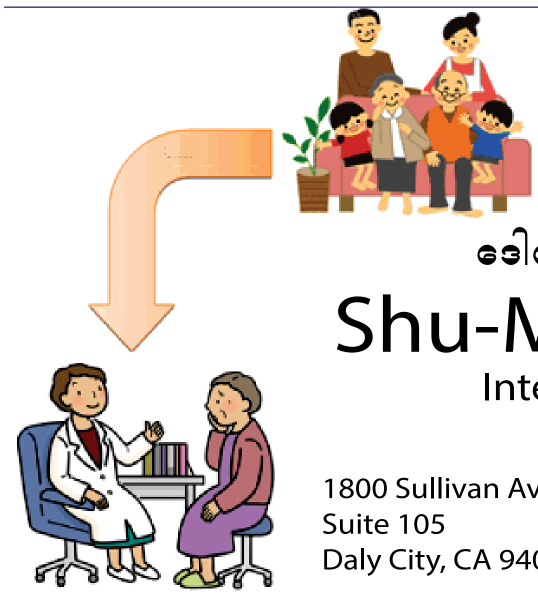
Townhouse, Condo, Single Family Home

ရောင်းခြင်းဝယ်ခြင်းကိစ္စရပ်များကိုအကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးပါရစေ

ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

Nilar Aye
Realtor
DRE # 02178820
650-307-7897
nilar@TuscanaProperties.com

Office: 1875 S. Bascom Ave #2400 Campbell, CA 95008



ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်

Shu-May Lee MD

Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

NEW YORK LIFE

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာအကြောင်း USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

# မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

နိုဝင်ဘာလ ၂၀၂၃

နိုဝင်ဘာ၁၅ရက်နေ့က ဆန်ဖရန်စစ္စကို/ဝုဆိုက်ဒ်တွင် ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းဆုံးနိုင်ငံကြီးနှစ်နိုင်ငံ၏ သမ္မတ၂ပါးတွေ့ကြသည်။ တွေ့ဆုံပွဲဖြစ်မြောက်ရန် နှစ်ချီပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ဆိုင်ရာနိုင်ငံထိပ်တန်းနိုင်ငံရေးသမားများ အပြန်အလှန်ကူးလူးသွားလာ အကြိုသဘောတူညီချက်များရယူထားကြပြီးဖြစ်ပါသည်။ တွေ့ဆုံကြကာ ကမ္ဘာသိထုတ်ပြော၍အတည်ပြုလိုက်ခြင်းသာ။ သဘောတူမှု အဓိက၃ချက်တွေ့ရ၍ နံပါတ်တစ်မှာ အမေရိကားမြေတွင် အမေရိကန်နှစ်စဉ်၁သိန်းကျော်သေဆုံးစေနေသော မူးယစ်ဆေး ဖန်တနေယ်/အိုပီရွိုက်တို့အား ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်ရန်ဖြစ်သည်။

အမေရိကားမြေသို့ ဝင်လားသောအဆိုပါမူးယစ်ဆေးဝါးများ၏အဓိကလမ်းကြောင်းမှာ တောင်ဖက် မက်ဟီကိုပြည်နယ်စပ်မှဖြစ်ကာ အဆိုပါတောင်ဖက်ပြည်ထောင်များသည် ဘိန်းစိမ်းအား ဓာတုဆေးဝါးဖြင့်ကျားကန်အဆင့်မြှင့်ရာဝယ် လိုအပ်သော ဓာတုကုန်ကြမ်းများအား ချိုင်းနားပြည်မှတင်သွင်းကြ၏။ ထိုတင်သွင်းနေမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးရန် သမ္မတဘိုင်ဒန်မှ သမ္မတရှီအားတိုက်ရိုက်တောင်းဆိုခဲ့ပြီး အပြန်အလှန်အဖြစ် ချိုင်းနား-ဝီဂါများအရေးအခင်းကြောင့် ၂၀၂၀ကထဲက စီးပွားရေးဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့ထားသော ချိုင်းနားဝန်ကြီးဌာနအောက် စမ်းသပ်ဓာတ်ခွဲခန်းတို့အား ဒဏ်ပယ်ဖျက်ပေးမည်ဖြစ်လေသည်။

ဖန်တနေယ်/အိုပီရွိုက်တို့မှာ မူလဘိန်းစိမ်းအား ကမ်မစ်ကယ်တချို့ဖြင့်ပြုပြင်ချက်လုပ်၍ အဆင့်မြင့်မူးယစ်ဆေးဝါးဖြစ်စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒေတာအချက်အလက်များအရ ကောက်ရလျှင် ကမ္ဘာတွင် ဘိန်းအထုတ်ဆုံးတိုင်းပြည်၂ခုမှာ အာဖဂန်နစ္စတန်နှင့် မြန်မာပြည်ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၂ တွင် အာဖဂန်ပြည်အားအုပ်ချုပ်ထားသော တာလီဘန်တို့၏အထူးအမိန့်အရ ဘိန်းစိုက်ပျိုးမှုအား လျှော့ချပစ်ခဲ့ရာ အာဖဂန်ပြည်၏ဘိန်းထုတ်လုပ်မှု ၉၅％ကျဆင်းခဲ့ပြီဟု ကုလသမဂ္ဂအစီရင်ခံစာကဆိုပါသည်။ သို့ဆိုသော် နံပါတ်နှစ်မြန်မာနိုင်ငံသည် တစ်အဖြစ်ပြတ်ပြတ်သားသား ရပ်တည်သွားပြီဖြစ်၍ အမေရိကားနှင့်ချိုင်းနားတို့မှ ဘိန်းထုတ်အရင်းအမြစ်ကို ဖြတ်ထုတ်ရမည့်ရည်ရွယ်တိုင်းပြည်သည် မြန်မာပြည်သာ ထီးထီးကျန်သည်။ အပိုဆောင်းအနေဖြစ် မြန်မာသည် ကမ္ဘာ့ကမ်မစ်ကယ်စစ်စစ်ဖြင့်ချက်လုပ်ရသော မသ်သမ်ဖက်သမင်း (ယာဘ/မြင်းဆေး) အထုတ်နေဆုံးတိုင်းပြည်ဖြစ်သည့်အပြင် ကျားဖြန့်ဟုခေါ်သော အွန်လိုင်းမှ လောင်းကစားနှင့်လိမ်လည်မှုများ၏ အခြေခံမူလဒေသလည်းဖြစ်နေပြန်သည်။ ကျားဖြန့်ကြောင့်ဘဝပျက်ရသော ချိုင်းနီးစ်များနှင့် အဓမ္မလုပ်အားပေးကျွန်ဖြစ်ရသော ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ လာအို၊ ဗီယက်နမ်စသောနိုင်ငံသားများလည်း သောင်းချီရှိနေပေရာ မြန်မာ့နယ်စပ်များသည် ကမ္ဘာ့ ဒုစရိုက်အမှောင်ဒေသကြီးရယ်ပါ။

## 1027 1111

အောက်တိုဘာ၂၇နေ့က ၁၀၂၇ဟုအမည်တွင်သော စစ်ဆင်ရေးကြီးစတင်သည်။ စသည်နှင့် မြန်မာတပ်မတော်၏စခန်းများ မြို့များကျကုန်ရာထိရောက်သောစစ်ဆင်ရေးဟုဆိုရမည်။ စစ်ဆင်ရေးပြုသူတို့မှာ မြောက်ပိုင်းညီနောင်မဟာမိတ်ဟုခေါ်ကြသော MNDAAကိုးကန့်အဖွဲ့၊ TNLA တအောင်းအမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော်နှင့် ULA/AAA ရက္ခိုင့်တပ်တော်တို့ဖြစ်၏။

EAOsအားလုံးသည် ကိုယ်တိုင်လက်နက်ထုတ်နိုင်သော (KIO/KIA)ကချင်၊ (UWSP/UWSA)ဝတို့နှင့်မကင်းပေ၊ ၁၉၆၁ခုနှစ်တွင်တည်ထောင်ခဲ့သော KIO/KIA ကချင်လွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော်သည် ယခုမြန်မာပြည်၏နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင် ရှေးဦးဦးဆောင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်သူဖြစ်ပေရာ ၁၀၂၇တွင် မြန်မာအမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG/PDF ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်မတော်များ၊ ဗကပ တဖန်လည်တပ် PLA နှင့် မောင်ဆောင်းခ၏ဗမာတပ်BPLA တို့လည်းပူးပေါင်းပါဝင်သည်။ PDFမိတ်ဖက်များဖြစ်သော KNDF/KA တို့လည်း 1111 ဖြင့်စစ်ဆင်ရေးအသီးသီးဖော်ဆောင်ကြ၏။ စစ်ဆင်ရေးကြီးများနောက်ကွယ်တွင်မည်သူရှိသည် ထောက်ပံ့သည်မသိရသေးသော်လည်း စစ်ဆင်ရေးအမည်ပေးတွင် အမေရိကားသာသုံးသည့် လ၊နှစ်စနစ်ကိုသုံးထားသည်မှာ ထူးခြား၏။

### ''ဖုန်၊ပယ်၊မြီ၊ဝေ၊လျို အိမ်ရှခု''

မြန်မာ-ချိုင်းနား/ထိုင်းနယ်စပ်ဒေသများတွင် ဒေါ်လာဘီလီယန်ချီငွေဖြင့်လည်ပါတ်နေသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးများရှိသည်။ လုပ်ငန်းကြီးတိုင်းတွင် လက်နက်ကိုင်တပ်များကိုယ်စီနှင့်အာဏာပါဝါထက်လှသူများပါ။ ယခုကမ္ဘာတန်းမျက်စိအောက်တိုက်ရိုက်ရောက်လာသည်တို့မှာ ကိုးကန့်ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရနယ်ရှိ ဖုန်၊ပယ်၊မြီ၊ဝေ၊လျိုမိသားစု ၅ခုဖြစ်ပါ၏။ ၂၀၂၂ကကွယ်လွန်သွားခဲ့ပြီဖြစ်သော ကိုးကန့်တပ်(MNDAA) တည်ထောင်သူ ဖုန်ကြားရှင်၏ နောက်မှခွဲထွက်စွမ်းလာသော မိသားစု ၄ခုတို့ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်တပ်ကိုယ်စီတွင် ကာစီနိုလောင်းကစားရုံကြီးများ ဟော်တယ်များလည်း ရှိကြ၏။ သူတို့၏ဝင်ငွေမှာ မူးယစ်ဆေးများလော၊ ကျားဖြန့်လော၊ ကာစီနိုလော၊ သယံဇာတ(ကျောက်စိမ်း၊မြေရှား၊သံဖြူ)ရောင်းချငွေလော မည်သူမှသေချာမသိ၊ တရားဝင်အခွန်ဆောင်စာရင်းစစ်လည်းမရှိ။ မြန်မာ့တပ်မတော်နှင့်ကား ပလဲပနံသင့်သူများဖြစ်ပြီး ထိုမိသားစုဝင်များမှာ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဦးစီးအဖွဲ့ဝင်၊ ပြည်ခိုင်ဖြိုးလွှတ်တော်အမတ်၊ နယ်ခြားစောင့်တပ်ဗိုလ်မှူးကြီး၊ ရဲမှူး၊ ပြည်သူ့စစ်ခေါင်းဆောင် စသည်တို့ဖြင့်ခန့်ညားကြလေသည်။ လျိုအားပေါက်(ခေါ်)ဦးမောင်မောင်မှာ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ကိုယ်တိုင် ချီးမြှင့်သော အဂ္ဂမဟာသီရိသုဓမ္မဏိဇောတဓရဘွဲ့တံဆိပ်ပင်ရရှိလိုက်ပါသေး၏။ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်မှာလည်း တြိဂံဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်တိုင်းမှူးအဖြစ်ဒေသကျွမ်းကျင်ခဲ့သူ၊ ၂၀၀၉ခုနှစ် MNDAA ဖြိုခွင်းခံရချိန်နှင့် ကျန်မိသားစု၄ခုကို မိတ်ဖက်လုပ်ဆွဲတင်ချိန်တွင် ဒေသစစ်ဆင်ရေးအထူးအဖွဲ့မှူးတာဝန်ယူထားခဲ့ဖူးသူပါ။

ချိုင်းနားနိုင်ငံသားချိုင်းနီးစ်များ၏ ဘဝပျက်ထိခိုက်ရသည့်အခြေအနေရောက်လာသဖြင့် ရန်ကုန်ရှိချိုင်းနားသံရုံးမှ မေ ၄ရက်တွင် ကျားဖြန့်လုပ်ငန်းများအား ပြင်းထန်စွာနှိမ်နင်းမည်ဟု ကြေညာချက်ထုတ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက်အဖမ်းအဆီး အစစ်အဆေးများကြမ်းလာပြီး အောက်တိုဘာ ၁၀ရက် ကျားဖြန့်လုပ်ငန်းမြို့ပြောင်းရွှေ့စဉ် ပစ်သတ်ခံရသော ချိုင်းနားနိုင်ငံသားများကိစ္စကြောင့် အဆိုပါဒေသကြီးသည် ချိုင်းနားကွန်မြူနစ်အစိုးရ၏ ရေဒါအောက်သိသာစွာရောက်လာသည်။ ချိုင်းနားမှထုတ်လုပ်သော ဩဂုတ်လရုံတင်သည့် No More Bets ရုပ်ရှင်ကားသည် ချိုင်းနီးစ်များအားလူကုန်ကူးမှုနှင့်လောင်းကစားများအကြောင်းရိုက်ကူးထား၍ အရှေ့တောင်အာရှ(မြန်မာ/ကမ္ဘောဒီးယား)သို့ ချိုင်းနီးစ်များမသွားကြရန်အထိပင် ဆိုရှယ်မီဒီယာများမှ တိုက်တွန်းမှုများဖြစ်ခဲ့သည်။

အမ္ဗဇုံပရိုင်းမှပြသနေသော Jack Ryan TV Series ၁-၂-၃ ပြီးနောက် ၄တွင် ထိုမြန်မာဒေသကိုအခြေခံ အမေရိကား မက်ဆီကိုပြည်တို့နှင့်ချိတ်ဆက်၍ မူးယစ်ဆေးလက်နက်နှင့် လူကုန်ကူးမှုတို့ကို စီအိုင်အေပါတ်သက်၍ လွှမ်းခြုံဇာတ်လမ်းလုပ်ထားပေရာ အမေရိကား၏ ထိပ်တန်းနိုင်ငံရေးလောကတွင်လည်းမည်မျှ "ပေါက်"နေသည်ကိုသတိထားသိနိုင်ပါသည်။

ခြုံ၍ဆိုရလျှင် ချိုင်းနားမှ အဆိုပါမိသားစုဝင်များ (ပြည်ခိုင်ဖြိုးပါတီ-ကုန်းကြမ်းအမတ်ဦးမောင်မောင်)အပါအဝင်ပေါင်း၁၁ဦးအား အောက်တိုဘာ ၃ရက်နေ့တွင် ချိုင်းနားပြည်တွင်းယူနန်/ကျိန်းခမ်းခရိုင်ကုန်စည်ပြပွဲအကြောင်းပြ ပြည်တွင်းဖိတ်ခေါ်၍ဟော်တယ်တွင်းဝင်စီးကာ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းလိုက်၏။ ၁၀၂၇စစ်ဆင်ရေးဖြစ်လာသည်။ ဒုစစ်ဦးစီးချုပ်ပင်ချိုင်းနားထံဖမ်းခံထားရသော UWSAမှ မည်သည့်ဖက်မှမပါ ကြားနေမြဲကျေညာသည်။ မြန်မာ့တပ်မတော်နှင့်ဝတပ်မတော်မှ မြန်မာပြည်တွင်းရှိ ချိုင်းနီးစ်သောင်းချီကိုဖမ်းဆီးပေး၍ ချိုင်းနားသို့လွှဲအပ်သည်။ ချိုင်းနား၏ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခံထားရသော မြီမိသားစုခေါင်းဆောင် မြီရှောက်ချန်းနှင့် မိသားစုဝင်တို့ကို စစ်ကောင်စီမှ နိုဝင်ဘာ၁၆ရက်နေ့တွင် လောက်ကိုင်မြို့၌ဖမ်းဆီးရာတွင် မြီရှောက်ချန်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပစ္စတိုနှင့်သတ်သေသည်ဟုသတင်းထွက်၏။ ကျန်မိသားစုဝင်မြန်မာနိုင်ငံသားများ (ကိုးကန့်ပြည်သူ့စစ်ခေါင်းဆောင် မြီကော်ဖျင်)နှင့် မြေးတို့လက်ထိပ်ခြေထိပ်ကိုယ်စီနှင့် ချိုင်းနားရဲ/တပ်ကဖမ်းဆီးထားသည်ကို သတင်းဓာတ်ပုံများတွင် မြင်ကြရသည်။ လောက်ကိုင်မြို့တွင်းသို့ ချိုင်းနားအထူးတပ်ဖွဲ့များကို စစ်အာဏာရှင်အစိုးရမှ တရားဝင်ဝင်ခွင့်ပေးကာ မြန်မာနိုင်ငံသား/ချိုင်းနားနိုင်ငံသားများအား ဖမ်းဆီးခွင့်ပေးသည်။

### ''ကမ္ဘာ့ကြမ္မာ စူပါပါဝါတို့သာဖန်တီး၏''

မြန်မာတို့၏ ဘုရင်စနစ်ပျက်သုဉ်းခြင်း၊ လွတ်လပ်ရေးဆုံးရှုံးခြင်း/ပြန်ရခြင်း အပါအဝင် တိုင်းပြည်နိုင်ငံရေးစနစ်အပြောင်းအလဲများမှာ ကိုယ့်ကြမ္မာကိုယ်ဖန်တီးခဲ့ခြင်းမဟုတ်ပေ။ ကမ္ဘာ့စူပါပါဝါကြီးများ ၏ ကြိုးဆွဲရာကနေရသည့် အခြေအနေပါ။ ယခုလည်း သမိုင်းဘီးတဖန်လည်နေပါသည်။ စူပါပါဝါတို့ ကတိစကားထားလိုက်ကြပါပြီ။ မြန်မာတို့ မီးစင်ကြည့်ကကြရမည်။

၁၉၈၈အရေးတော်ပုံနောက် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးသန်းရွှေခေတ်ကထဲက အိမ်နီးချင်းချိုင်းနားကိုတန်ပြန်ကောင်တာလုပ်နိုင်ရန် စစ်အင်အားကြီးရုရှားဆီသို့ အလုံးစုံပုံ၍ထား၏။ အရာရှိများလည်း ထောင်ချီပညာတော်သင်လွှတ်၍ စစ်ပညာသွားသင်ထားသည်။ မဟာဗျူဟာမြောက်လက်နက်များကိုလည်း ရုရှားဆီမှဝယ်သည်။ နိုဝင်ဘာ ၅-၉ ရက်နေ့က ရုရှားရေတပ်နှင့်လည်း ပူးပေါင်းစစ်ရေးလေ့ကျင့်ထားသည်။ ချိုင်းနားနယ်စပ်မှ တရားဝင်ကုန်သွယ်မှုများနှင့် တရားမဝင်လာဘ်ယူမှုများဖြင့် ဝင်ငွေသန်းထောင်ချီရနေသော ရွှေဥဥပေးနေသည့်ငန်းကြီးကို မသတ်ဝံ့ဝံ့ဖြင့် ဆုံ့ဆိုင်းခဲ့ရာ ယခုအခြေအနေရောက်နေပြီဖြစ်ပါ၏။

၂၀၂၁ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာသိမ်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းတရားတခုဖြစ်သော ရိုဟင်ဂျာဂျင်နိုဆိုက်အမှုတွဲ၏ ဇတ်ဆောင်ရိုဟင်ဂျာတို့မှာ ဌာနေ မြန်မာပြည်ပြန်ဝင်ရန် အချိန်လင့်လွန်လာပေပြီ။ သို့သော် အစ္စရေး-ဟာမားစ်စစ်ပွဲထ,ဖြစ်လေရာ အစ္စလမ်မစ်နိုင်ငံတို့၏ အာရုံသည် ပါလက်စတိုင်းသို့စုပြုံကျနေချိန်ပါ။ ရုရှားသည် ယူကရိန်းစစ်နှင့်အင်အားပြုန်းတီးပါတ်လည်ရှုပ်နေ၏။ ချိုင်းနားသည် ထိုင်ဝမ်အရေးအခြေခံကာ ဒေသတွင်းစီးပွားရေးအင်အားကြီး တောင်ကိုရီးယား၊ ဂျပန်တို့နှင့် တန်းနေ၍ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်ရန် အားစိုက်နေရ၏။ ဤအချိန်ဝယ် အခက်ကိုအချက်လုပ်နိုင်သည့်မြန်မာနိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တို့လိုပါသည်။အချက်တို့ကိုဖျက် အခက်လုပ်မည့်သူတို့မလို။ လျို၊မြီ၊ဝေမိသားစုဝင်များပြောသလိုဆိုပါမည်၊ "နောက်ဆုံးအခွင့်အရေးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အသုံးချတတ်ပါစေ။"

https://myanmargazette.net/241892/

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

အိမ်အရောင်းအဝယ်ပြုမည့်မြန်မာများကို
KOWILL နှင့်ကိုကိုငြိမ်းတို့က
အကောင်းဆုံးကူညီပေးရန်အသင့်ရှိပါသည်။

KW

KOKO NYEIN
Broker
DRE # 01504276

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

NMLS ID 360088

အိမ်မြေဈေးတွေ.. တက်လာကြပြီ...

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

အဲဒီငွေပိုငွေလျှံလေးနဲ့
- အကြွေးတွေဆပ်မလား၊
- ကားဖိုးကြွေးကျန်အပြီးချေမလား၊
- သားသမီးကျောင်းစရိပ်ရှင်းပေးမလား၊

ကျနော်ကိုကိုငြိမ်းကိုမေးပါ။ကူညီပါရစေ။

NEW STATED INCOME PROGRAMS

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

မေတ္တာဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ Immigration ဆိုင်ရာကူညီမှု

၂၀၀၇မှစခဲ့သည့်မေတ္တာအဖွဲ့သည်အမေရိကားမှာ(၁၆)နှစ်ခရီးတိုင်ခဲ့ပြီ။
သင့်ရဲ့အမေရိကန်နိုင်ငံသားအမြန်ရရှိရေးကိုအပြည့်အဝကူညီနိုင်ဖို့
အမေရိကနိုင်ငံရဲ့အောင်မြင်မှုအရဆုံးဝါရင့် Law firm ကြီးနှစ်ခုနဲ့
တွဲဖက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။
အချိန်မရွေးခေါ်ယူပါ။

Ruby MoMo 716-730-0576
Office: 929-370-6579
Email: myttafoundation.nyc@gmail.com

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

# စာ ပေနှင့်ပေစာ

မောင်စွမ်းရည်

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ "လစ်တ်ရေးချား" ခေါ်တဲ့ ဝေါဟာရ၊ မြန်မာလို "စာပေ"လို့ ခေါ်တယ်။ ကလေးတယောက်က မေးဖူးတယ်။ "စာပေ"ဆိုတာ ဘာလဲ။ "ပေတဲ့ ညစ်ပတ်" စာလားတဲ့။ သူ မေးမယ်ဆိုလဲ မေးစရာပဲ။ စာနောက်က "ပေ" ကြီးက ဘာဖြစ်လို့ ပါနေရတာလဲ။ စဉ်းစားစရာပါ။ ကျွန်တော် စဉ်းစားမိတာကတော့ ရှေးက မြန်မာတွေဟာ ပေရွက်ပေါ်မှာ စာရေးခဲ့ကြလို့ "စာပေ"လို့ ခေါ်တာ ဖြစ်မယ်လို့ သဘောရပါတယ်။ ယခုကာလထိ မြန်မာလူမျိုးတွေ ဇာတာဖွဲ့ရင် ပေရွက်ပေါ်မှာပဲ ရေးလေ့ရှိပါတယ်။ ရွှေတိဂုံဘုရား တောင်ဖက်စောင်းတန်းတလျှောက်မှာ ဇာတာဖွဲ့တဲ့ ဗေဒင်ဆရာတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့က ပေရွက်ပေါ်မှာ စာရေးပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇာတာကို ရေနံချေးတို့၊ အုန်းဆီတို့ သုတ်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ပိုးမထိုးအောင်လို့ပါ။

မြန်မာမင်းများကတော့ ဘုရားစာ၊ တရားစာများကိုသာ ပေရွက်ပေါ် ရေးလေ့ရှိသတဲ့။ သူတို့မိသားစု ဇာတာတော်များကိုတော့ ထန်းရွက်ပေါ်မှာပဲ ရေးလေ့ရှိသတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပေပင်ဆိုတာက "ပေတသီး ကျီးတသား"ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း တသက်မှာတခါပဲ သီးသတဲ့။ တခါ သီးပြီးရင် သေသည်အထိ နောက်ထပ် မသီးတော့ဘူး။ ကျီးကန်းများဟာလဲ တသက်မှာ တသားပဲ မွေးသတဲ့ ဒါကြောင့် ထန်းရွက်ပေါ်မှာပဲ ရေးလေ့ရှိသတဲ့။ ရှင်ဘုရင်များ ရေးသားထုတ်ပြန်လေ့ရှိတဲ့ အမိန့်စာများကို "စာချွန်တော်" ခေါ်ပါတယ်။ ထန်းရွက်ပေါ်မှာ ရေးပါတယ်။ ထန်းရွက်ပေါ်မှာ စာရေးတဲ့ ကရိယာကို "ကညစ်" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရွှေတိုင်ညွှန့် ရေးတဲ့ ကိုလိုနီခေတ် သီချင်းတပုဒ်မှာ "ရွှေကညစ်နဲ့ ရေးကာ စာကိုစီ" လို့ စပ်ဆိုဖူးတယ်။ သူငယ်တန်း မြန်မာဖတ်စာမှာလဲ "ကကြီးကညစ် - ပေမှာခြစ်"လို့ ပါတယ် မဟုတ်လား။

> နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ဆိုတာ အမျိုးကို ချစ်ရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ စာပေ တန်ဖိုးကိုလဲ သိဦးမှ

မိုင်းကိုင်မြို့(ရှမ်းပြည်)က ထုတ်လုပ်တဲ့ စက္ကူကြမ်းအထူကြီးတွေကို ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်ကအထိ အသုံးပြုတာ တွေ့ဖူးတယ်။ အဲဒီစက္ကူတွေကို သစ်ဆေးသုတ်ပြီး ဘယ်ပြန်ညာပြန်ခေါက်ထားတဲ့ စာအုပ်ကြီးတွေကို "ပုရပိုက်"လို့ ခေါ်တယ်။ ပုရပိုက်ပေါ်ကိုတော့ ကံ့ကူဆံ ခေါ်တဲ့ ကျောက်ပျော့ကျောက်ပွတမျိုးကို ကျောက်တံသဖွယ် သေးအောင်ဖြတ်ပြီး သုံးပါတယ်။ ခဲတံဖောင်တိန်လောက် တုတ်တဲ့လေးမြှောင့်လိုပါ။ ပေစာ - ပုရပိုက်စာတွေကို လူ့ခါးလောက် မြင့်တဲ့၊ ၃ - ၄ ပေ ပတ်လည် လေးထောင့်သေတ္တာကြီးတွေနဲ့ ထည့်သွင်းသိမ်းဆည်းပါတယ်။ သေတ္တာကြီးတွေကို "စာတိုက်လို့" ခေါ်တယ်။ အသံထွက် "ဇဒိုက်"လို့ ထွက်တယ်။ တချို့တွေက သေတ္တာကြီးတွေကို မှန်စီရွှေချထားတတ်ပါတယ်။

ပေချပ်တွေမှာ စာရေးတဲ့ ကျမ်းစာအုပ်တွေကို ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ပေထုပ်သယ်ယူဖို့ နှီးခြင်းလေးတွေက အတော်လေး ရှည်ပါတယ်။ လွယ်စရာကြိုးလဲ ပါရှိပါတယ်။ ရဟန်းသံဃာများဟာ ပေထုပ်များကို ခြင်းတောင်းလေးနဲ့ လွယ်ပြီး သယ်ဆောင်လေ့ရှိပါတယ်။

ပေထုပ်ကို စာအုပ်ဖုံးသဖွယ် ပျဉ်ချပ်ကလေးနှစ်ချပ်နဲ့ အထက်အောက် ညှပ်ပြီး ဖုံးထားပါတယ်။ ပျဉ်ချပ်ကလေးတွေကို ဆေးနီ ဟသ်ပြဒါး သုတ်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ အောက်ဖက်က ပျဉ်ချပ်မှာ နှစ်လက်မ၊ ဆယ်လက်မလောက် ခြားပြီး ဓါးခြစ်ပြားကို ဝါးခြမ်းပြားကို ခွဲစိတ်ထားတဲ့ တိုင်လေးနှစ်တိုင် စိုက်ထားပါတယ်။ "ပလ္လင်တိုင်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပေရွက်တွေကိုတော့ ပလ္လင်တိုင်လေး နှစ်တိုင်ရဲ့အကွာအဝေးနဲ့တိုင်းပြီး အပေါက်လေးနှစ်ပေါက်၊ တဖက်တချက်စီမှာ ဖေါက်ထားပါတယ်။ အဲဒီအပေါက်ကလေးများကိုတော့ "ပလ္လင်ပေါက်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပလ္လင်ပေါက်ကလေးများအတိုင်း ပလ္လင်တိုင်နှစ်တိုင်မှာ စွပ်ထားရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် စာအုပ်ကလေးလို ဖြစ်သွားပါပြီ။ စာမျက်နှာများကိုတော့ ကကာ- ကိကီ- ကုကူ စသည်ဖြင့် ရေးမှတ်ပါတယ်။ ပေစာထုပ်ဖုံးထဲ ပျဉ်ချပ်ကလေး နှစ်ချပ်ကိုကြ "ကျမ်း"လို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ ကျမ်း နှစ်ချပ် ဖုံးပြီး စားပွဲခင်းလောက်ရှိတဲ့ ကတ္တီပါစနဲ့ သေချာထုပ်ပြီးမှ လက်မဝက်လောက် ကြိုးပြားနဲ့ စည်းပတ်ပြီး ချည်နှောင်ပါတယ်။ ပေထုပ်ပုဝါနဲ့ ပေထုပ်ကြိုးကို အများအားဖြင့် ဂျာမနီက လုပ်ပါတယ်။ တချို့ ပေထုပ်ကြိုးများကို အလှူရှင်အမည်များပါ ယက်လုပ်ရေးသားထားတတ်ပါတယ်။ ခုနှစ်၊ ရက်၊ လတွေ ပါတတ်လို့ သမိုင်းတန်ဖိုး ကြီးလှပါတယ်။ အဲ့သလို ပေစာရေးထိုးထားတဲ့ စာကို "ပေထက်အက္ခရာ တင်တယ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျောက်စာရေးထိုးရင် "ကျောက်ထက် အက္ခရာတင်တယ်"လို့ ခေါ်သလိုပေါ့။

ပေစာထုပ်များမှာ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ ရေးသားထားတာတွေ ရှိသလို သမိုင်းရာဇဝင်နဲ့ ပျို့၊ကဗျာ၊ လင်္ကာများ ရေးသားထားတာလဲ ရှိပါတယ်။ ကျနော်က အစပိုင်းမှာ ပျို့၊ကဗျာ၊ လင်္ကာတွေကိုပဲ စုပါတယ်။ ဆရာဇော်ဂျီ၊ ဆရာမင်းသုဝဏ်တို့က စာပါရင် ဘာမဆို စုပါ၊ သမိုင်းတန်ဖိုး ရှိပါတယ် ဆိုလို့ ဘာစာမဆို စုပါတယ်။ ဒေါက်တာသန်းထွန်း၊ ဦးသော်ကောင်း၊ ဆရာတိုက်စိုး၊ ဦးဖေမောင်တင် စသူတို့ကိုကိုလဲ ပေးလှူပါတယ်။ ပေပုရပိုက်တွေ စုပြီး ထောင်သောင်းချီရအောင် ရောင်းစားသူတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျနော်လှူတာတွေကို ဆရာတက်တိုး က သတင်းစာမှာ ထည့်သွင်းကြေညာပေးခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံ သုတေသနအသင်းက ကျွန်တော့် ပေမူ သုံးခုကို စာအုပ်ထုတ်အပြီး ကျန်တာတွေကို ဗိုလ်နေဝင်းက ဒီအသင်းဟာ နယ်ချဲ့အင်္ဂလိပ်တွေ ဖွဲ့စည်းသွားတဲ့ အသင်းဆိုပြီး အသင်းကိုလဲ ဖျက်၊ အသင်းပိုင် ပစ္စည်းတွေကိုလဲ သိမ်းယူသွားခဲ့ပါတယ်။ အင်း ... နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ဆိုတာ အမျိုးကို ချစ်ရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ စာပေ တန်ဖိုးကိုလဲ သိဦးမှ ကိုး။

သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မသကာ

မောင်စွမ်းရည်
(ပေပုရပိုက် စုဆောင်းသူ)
ခေတ္တ နယူးယောက် ၂၀၂၃၊ စက်တင်ဘာ၊ ၁၃

---

## အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ဘဒ္ဒန္တ
## သုန္ဒရာ ဘိဝံသ
## သက်တော် (၈၉)၊ သိက္ခာ တော် (၆၉)ဝါ
မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်း (La Puente)

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles ကောင်တီ၊ La Puente မြို့၊ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်း (Burma Buddhist Monastery) ၏ ဦးစီးပဓာန နာယက ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ဘဒ္ဒန္တ သုန္ဒရာဘိဝံသ သက်တော် (၈၉)၊ သိက္ခာတော် (၆၉) သည် နိုဝင်ဘာ၁၉၊ ညသ၁နာရီ၅၀မိနစ်၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ဘဝနတ်ထံ ပျံလွန်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှူထားသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနမှ လာမယူခင် ၂၀၂၃၊ နိုဝင်ဘာ၂၀၊ မနက်၉နာရီတွင် အန္တိမဈာပန အခမ်းအနား အစီအစဉ်ကို အပြီးစီစဉ်ခဲ့ကြပါသည်။ ဆရာတော်၏တပည့်ရင်း အရှင်သီလာစာရ (မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်း) က သီလပေး ချီးမြင့်ခဲ့ပြီး အရှင်သီလာစာရ၏ တောင်းဆိုချက်အရ Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှ ဆရာတော်အရှင်သေက က သံဝေဂတရားများ ချီးမြင့်ခဲ့ သည်။ ကျောင်းဂေါပကအဖွဲ့နှင့် ဒေါ်မြင့်မြင့်စိန်မိသားစုတို့က သံဃာ (၁၅)ပါးအား လှူဖွယ်ပစ္စည်းများနှင့် နဝကမ္မများ လှူဒါန်းကြသည်။ အရှင်သီလာစာရက ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချ အမျှပေးဝေသည်။

ပင့်ဖိတ်ထားသော သံဃာတော်များနှင့် ဒါယကာ ဒါယိကာများက နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ကန်တော့ တောင်းပန်ကြသည်။ ဈာပနအခမ်းအနားပြီးပြီးချင်း ခန္ဓာကိုယ် ဥတုဇရုပ်ကလာပ်ကို သက်ဆိုင်ရာဌာနက လာရောက်ယူခဲ့ကြသည်။

---

ဂွတ်ဂွတ်

## အင်ဇိုင်းသောက်ကြမယ်

### Fermented Fruit Enzyme Drink

အင်ဇိုင်းဆိုသည်မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတုတုံ့ပြန်မှုအားလုံးကို လုပ်ဆောင်ပေးသည့် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အထောက်အကူများအဖြစ် လုပ်ဆောင်သည့် ပရိုတင်းများဖြစ်သည်။ သစ်သီးအင်ဇိုင်းဖျော်ရည်ဆိုသည်မှာ သစ်သီးများ၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သကြားညို ( သို့မဟုတ်) ပျားရည်တို့ကိုရောစပ်၍ လေလုံသောဘူးထဲတွင် သုံးပတ်မှ လေးပတ်ကြာ အချဉ်ဖောက်ပြုလုပ်သောက်သုံးသည့် ( Fermented Juice) ဖျော်ရည်ဖြစ်ပါသည်။

**ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်**

**သစ်သီးများ** - အဆီဓာတ်၊ ကစီဓာတ် များလွန်းသောသစ်သီးများမှလွဲ၍ မည်သည့်သစ်သီးနှင့်မဆို အင်ဇိုင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သစ်သီးဆိုသည်မှာ အစေ့ပါသဖြင့် သစ်သီးများတွင်ပါသော အစေ့များထုတ်ပစ်ပါ။ သံပုယိုသီး Lemon သည် အက်ဆစ်ဓာတ်များသောကြောင့် မကောင်းသောဘက်တီးရီးယားပေါက်ပွားလာနိုင်မှုကို ကာကွယ်ဟန့်တားနိုင်သော၍ပုံမှန်ထည့်သုံးကြသည်။

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။** - တရုတ်နံနံ( celery)၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန်လာဉနီ စသည်တို့ကို အင်ဇိုင်းများနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်များ ပိုမိုတိုးပွားလာရန်အတွက် သစ်သီးများနှင့် ရောစပ်အသုံးပြုလို့ရပါသည်။

**သကြား**သည် သစ်သီးအင်ဇိုင်းပြုလုပ်ရာတွင် အရေးကြီးကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ သကြားညို၊ ကြံသကာတို့သာသုံးပါ။

**ပျားရည်**မှာလည်း အကောင်းဆုံးသဘာဝသကြားဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝပျား ရည်စစ်စစ်ကိုသာသုံးပါ။

(ယခုနည်းသည် ရေ (လုံး၀) (လုံး၀) ထိ၍မရသောနည်းဖြစ်သဖြင့် အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်သန့်ရှင်းထားပြီး ၁နာရီလေဖြင့်အခြောက်ခံထားပါ။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သဘာဝသစ်သီးများဖြစ်ပါက အ၀တ်ဖြင့်သုတ်ကာ ရေမဆေးလည်းရပါသည်။)

**ပြုလုပ်နည်း**

၁) သစ်သီးများကိုရေမဆေးပဲ အခွံခွာပါ။

၂) အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းကိုလည်း ကြိုတင်သန့်စင် ထားပါ၊ လုပ်ခါနီးမှ ရေဆေးသန့်ရှင်းခြင်း မလုပ်ပါနှင့်

၃) သစ်သီးများကို အခွံခွာပြီး အစိတ်အပိုင်း ( အပြား ) လေးများပြုလုပ်ပါ။

၄) သစ်သီးစိတ်အပြားလေးများကို ဖန်ပုလင်းအောက် ခြေသို့စီထည့်ပါ၊ သစ်သီး ၃ မျိုးဆိုပါက ၃ မျိုးလုံး တမျိုးစီထည့်ပြီးပါက သကြားညို ( သို့ ) ပျားရည် အနှံ့လောင်း ထည့်ပါ။

၅) ပထမအဆင့် သစ်သီးတထပ် သကြားတထပ်ထည့် ပြီး၊ ဒုတိယ သစ်သီးတစ်ထက် သကြားတထပ်၊ တတိယ သစ်သီးတထပ်သကြားတထပ်အထပ်ထပ်ထည့်ပါ၊ အပြည့်အမောက်မထည့်ရ၊ လေဟာနယ် ချန်ထားပေးရပါမည်။

၆) သစ်သီးများ သကြားများ အထပ်ထပ်ထည့်ပြီးပါက၊ ပုလင်းအဖုံးကိုတင်းကျပ်စွာပိတ်ပြီး အေး၍ မှောင်သော နေရာ၌ထားပါ၊

၇) အဖုံးပိတ်ပြီး ပုလင်းအပြင်ဘက်ကို စတစ်ကာ ကပ်၍ စတင်ပြုလုပ်သည့် ရက်စွဲ အသီးအမျိုးအစား ရေးမှတ်ထားပါ။ ( အချဉ်ဖောက်ချိန်ကို ၂ပတ် သို့ ၃ ပတ်ထားရပါမည်)

၈) စပြီး ၃ ရက် သို့ ၄ ရက်မြောက်နေ့မှစ၍ အင်ဇိုင်းပုလင်းကို နေ့စဉ်လှုည့်ပြီး လှုပ်ပေးရပါမည်။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ( ပလုံစီနေသောလေများ ) ထွက်ရန် အဖုံးကိုဖွင့်ပေးပြီး ချက်ခြင်းပြန်ပိတ်ပါ။

၉) ပုလင်းကို နေ့စဉ်လှည့်၍ လှုပ်ပေးနေစဉ်အတွင်း ပုလင်းအတွင်း၌မှိုတက်နေပါက တပုလင်းလုံး သွန်ပြစ်ပါ။ ရေပါသွားပြီး မသန့်၍ဖြစ်ပါသည်။

၁၀) သတ်မှတ်ရက် ၂ပတ် သို့ ၃ပတ်ပြည့်ပါက အခြား ဖန်ပုလင်း၊ ပလပ်စတစ်ပုလင်းထည့်သို့ အရည်စစ်ထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာ၌ ထည့်သိမ်းနိုင်ပါသည်။

၁၁) အသီး၃ဆတွင်သကြားတဆသည် အသုံးများသော အချိုးအဆဖြစ်သည်။

သောက်သုံးရန် စစ်၍ ရရှိလာသော သစ်သီးအင်ဇိုင်းရည်ကို ထမင်းစား ဇွန်း ၂ ဇွန်း ခန့်ကို အစားမစားမှီနာရီ၀က်ခန့် တစ်နေ့ ၂ကြိမ် သို့မဟုတ် ၃ကြိမ် သောက်သုံးနိုင်ပါ သည်။ သစ်သီးအင်ဇိုင်းရည်ကို ရေ သို့မဟုတ် ဖျော်ရည် တစ်ခုခုနှင့်လည်း ရောစပ်သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

### Apple + Carrot Enzyme
အစိမ်းရောင်ပန်းသီး ၅ လုံး
အနီရောင်ပန်းသီး ၅ လုံး
မုန်လာဉနီ ၂ တောင့်
သံပုယိုသီး ၁ လုံး
ပျားရည် ( သို့ ) သကြားညို ၃၅၀ ဂရမ်

### Green Apple Enzyme:
2 green apples
Half Lemon
Half pack of Brown Candy

### Grape Enzyme
နဂါးမောက်သီး ၄ လုံး
စပျစ်သီးအစိမ်းရောင် ၃၅၀ ဂရမ်
စပျစ်သီးအနီရောင် ၃၅၀ ဂရမ်
စပျစ်သီးအနက်ရောင် ၃၀၀ ဂရမ်
သံပုယိုသီး ၁ လုံး
ပျားရည် ( သို့ ) သကြားညို ၃၅၀ ဂရမ်)

### Dragonfruit Enzyme
နဂါးမောက်သီး ၄ လုံး
သံပုယိုသီး ၁ လုံး
ပျားရည် ( သို့ ) သကြားညို ၃၅၀ ဂရမ်

### Pineapple Enzyme
နာနတ်သီး ၂ လုံး
သံပုယိုသီး ၁ လုံး
ပျားရည် ( သို့ ) သကြားညို ၃၅၀ ဂရမ်

### Aloe Vera Enzyme
ရှားစောင်းလက်ပတ် ၄ ခု
ကီဝီသီး ၄ လုံး
ပန်းသီး ၂လုံး
သံပုယိုသီး ၁ လုံး
ပျားရည် ( သို့ ) သကြားညို ၃၅၀ ဂရမ်

### Papaya Enzyme
သင်္ဘောသီးမမှည့်တမှည့် ၁ လုံး
သံပုယိုသီး ၁ လုံး
ပျားရည် ( သို့ ) သကြားညို ၃၅၀ ဂရမ်

(350gm = 12oz.)

---

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

## ဦးDavid Tun Tin

အသက်(၈၇)နှစ်

California ပြည်နယ်၊ Azusa တွင်နေထိုင်သော ဦး David Tun Tin သည် အောက်တိုဘာ၁၉၊ ၂၀၂၃ခုနှစ် က Pomona Valley Hospital တွင် ကွယ်လွန်သွားကြောင်းသိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူ ဝမ်းနည်းရပါသည်။ ဦး David Tun Tin သည် Burmese American Science And Engineering Society(BASES) ကို တည်ထောင်သူတဦးဖြစ်ပြီး ၂၀၀၃ခုနှစ်မှ၂၀၀၆ခုနှစ်အတွင်း အသင်းဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက်

## မစုမြတ်သန်း

အသက်(၂၀နှစ်)

California ပြည်နယ်၊ Albany နေ ကိုညွန့်သန်း+ မထွေးထွေးဝင်းတို့ရဲ့ အငယ်ဆုံးသမီး မစုမြတ်သန်းသည် နိုဝင်ဘာ၃၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီး မစုမြတ်သန်း ကွယ်လွန်ခြင်း တစ်လပြည့် ကုသိုလ်ပြုအမျှဝေပွဲကို Half Moon Bay Monastery, 17450 Cabrillo Hwy S, Half Moon Bay, CA 94019 တွင် ဒီဇင်ဘာ၂၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မနက်၁၀နာရီမှမွန်းလွဲ၂နာရီထိ ကျင်းပမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပညာရေးတစ်ပိုင်းတစ်စဖြင့် ကွယ်လွန်ခဲ့ရသော မစုမြတ်သန်းပညာဒါနဖြစ်စေရန် နှင့် မြန်မာလူငယ်များကို ကူညီရန် Suu Myat Than Education Foundation ကို တည်ထောင်ကာကျောင်း၊ ပရိဘောဂ၊ စာရေးကရိယာ၊ sholarship စသည့် မြန်မာပြည်သူများ ပညာရေးဆိုင်ရာကို တတ်နိုင်သမျှ ထောက်ပံ့လှူ ဒါန်း သွား ပါ မည် ဖြ စ် ရာ လောလောဆယ် Help Myanmar ( Zelle- helpmyanmaronline@gmail.com, Description: Suu Myat Than Education Foundation ) အမည်ဖြင့် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

---

## ဒေါက်တာ တင်ငွေ

အသက်(၈၁)နှစ်

Burmese American Medical Association ၏ Board of Director နှင့် ဥက္ကဋ္ဌဟောင်းဖြစ်သူ ဒေါက်တာတင်ငွေသည် နိုဝင်ဘာ၁၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် Kindred Brea Hospital, Brea, California တွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပြီး ဈာပနအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၉၊ စနေနေ့၊ မနက်၉နာရီမှ၁၂နာရီထိ Rose Hills Memorial Park- Sky Rose Chapel, 3888 Workman Mill Rd, Whittier, CA 90601 တွင်ကျင်းပမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါက်တာတင်ငွေ ကွယ်လွန်သွားသည့်အတွက် ကျန်ရစ်သူဇနီး အန်တီ Daisy Ngwe, မိသားစုများနဲ့ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။

CA မှ မိတ်ဆွေများ၊
Chicago မြို့မှ မိတ်ဆွေများ၊
မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

## မစုမြတ်သန်း

ကြွေရက်ကယ်စော၊
နှမြောတသသ၊
ယူကျုံးမရ၊
ရင်ကွဲနာကျဒို့တွေ၊
ပူဆွေးကြေကြေ၊
ဝမ်းနည်းကြေကွဲ၊
ဒို့လည်း ထပ်တူထပ်မျှ
ခံစားရ၊ စံစားရ။

ဒီဇင်ဘာထွေးလေးခိုင်နှင့်ဦးကျော်ဝင်း မိသားစု။ Magaret Lim & Daisy Lim မိသားစု။ Nelly

# အီတာလီယန်Martina Catania မှသီလရှင်ဖြစ်လာသူ ဆရာလေး Gotamî

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်အမေးအဖြေကဏ္ဍမှာ အသက်၂၄နှစ်သာရှိသေးတဲ့ Martina Catania အီတလီနိုင်ငံသူMartina Catania ကနေ ဗုဒ္ဓဘာသာသီလရှင်တပါးဖြစ်လာတဲ့ ဆရာလေးသာဓုမတီ( SADUMATI ) (ခေါ်) ဆရာလေးဂေါတမီ(**Gotamī**) နဲ့အမေးအဖြေကဏ္ဍကို တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ သီရိဂေါတမီဗုဒ္ဓဘာသာသီလရှင်ကျောင်းဟာ Indianapolis, Indiana မှာ တည်ရှိပါတယ်။ ဆရာလေးသာဓုမတီကို မိဘနှစ်ပါးက အီတလီတောင်ပိုင်းက Catania မြို့မှာ ၁၉၉၉ခုနှစ်က မွေးဖွားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

(Martina Catania, also known as Sayalay Gotami was born on Friday, 8th January 1999, in Catania, South Italy.

She estabilished a **Siri Gotamī** Buddhist Temple in Indianapolis, Indiana.)

**Q: 1** Could you share your early life and background with us?

I was born in Catania, in South Italy. I am the daughter of a housewife and a small shop owner. I am the only daughter of them. However, my family is quite large. Mom is the last of her 7 siblings and father is the oldest of his 11 siblings. I spent my childhood in a working class suburb which was made of mostly of simple people with some difficult backgrounds as well as mine. When I was 9, my parents divorced and I had been taking care of mom whose health was not good at that time. In my young age, my health as well was not well so I have spent many days at home being able to spend time reading and learning, that's when I first started to get in touch with Buddhism. I graduated in Foreign Languages High School with a score of 97/100. I earned a Bachelor of Arts degree in in Foreign Oriental languages and cultures. I gained a HSK6 level and HSKK advanced level in Chinese language. I speak five languages, Italian, English, Chinese, Spanish and Sinhalese. Before ordaining as a nun, I was a Chinese language teacher and a translator, a freelance writer and an editor.

**Q: 2** What are some of your favorite childhood memories?

I don't have many happy memories in my childhood and early life. I spent most of the time in terrible economical situations and health problems of mine and mom. At the same time for sure my best memory is the love me and my mom share for each other because in a certain extent we grew up together. She had me when she was 25 therefore she was still young. I always keep in mind the good manners, respect and kindness that my mom taught me.

**Q: 3** What things make you interested in Buddhism ?

I was always into religion and spirituality and as well both circumstances and understanding about life made me more interested in Buddhism. I was lucky to find out 6 years ago that there were a lot of Sri Lankan temples in Italy and it was my very first connection with Buddhism and I loved the peace, knowledges, compassion from monks and the sense of community that you find in temples.

**Q: 4** How Buddhism inspired you to become a Buddhist nun?

Since I was very young as said I was very interested in religion and I was never particularly into family and social life. I dreamt since I was young to become a nun to dedicate my life to something greater and give my whole life to what I really believe and spreading it to others instead of marrying and live a lay life just to satisfy the expectations of my family or society. I deeply believe in what Buddha says especially the teaching of "nothing is permanent" and that suffering is a result of attachments and expectations and it is not an unavoidable thing if we train our mind. No religion teach you such those Enlightening teachings and make you a real independent thinker.

**Q: 5** Did you encounter family conflicts and challenges to become a Buddhist nun?

Not specially. Actually, I can say that at the very beginning I have run away from my mom and my mom didn't know about who I really was until I came to USA and opened my temple. Once I made it,

I told her and she was in true shock because she never thought her only daughter would go so away from her. Eventually, after speaking to her clearly for a hour she accepted it and she loves seeing me as a nun and especially being around kids and teaching them Dhamma. Soon, my "Sri Yasodhara Dhamma school" group will be launched in Indianapolis and beyond, and I will be more engaged in teaching kids. My mom is just as excited as me about it!

**Q: 6** Could you tell us something why you decided to established a Buddhist temple in the US?

I opened this temple for two main reasons. The first is certainly to make a change to the current situation: there are no temple of only nuns of the Burmese tradition in the USA and I believe it is important to give relevance and attention to this part of the religious frame. Opening such a temple means giving a voice to all the nuns who are part of this tradition. The second reason is that my dream is to spread Buddhism throughout the world. In this case, having an institution like a temple is definitely necessary to make my mission more complete and effective. In USA, we have more space, more freedom, more support and more opportunities than Europe when it comes to religious institutions.

**Q: 7** How many times have you visited to Burma? Please share your experiences and feelings about your old days in Burma.

I have visited Burma around 5 times and it is my real home where I can be myself, where I have caring monks and nuns and lay people taking care of me and where we can be really happy without too

To Page 20

From P2 ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရ

မီးထွန်းပွဲတော်ကို အောက်တိုဘာလ ၂၁-ရက်နေ့ညတွင် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့၏။ ကလေး လူကြီး ၂-ရာခန့် လာရောက်ကြ၏။ လာရောက်သူများကို အစားအသောက်များဖြင့် ဧည့်ခံကျွေးမွေးကြ၏။ ညနေ ၆-နာရီတွင် ကျောင်းဝိုင်းအတွင်း၌ လျှပ်စစ်ရောင်စုံမီးများ, ဖယောင်းတိုင်မီးများ ထွန်းကာ ပူဇော်ကြ၏။ အလှဆင်ထားသော ဘုရားကားဖြင့် မီးလှည့်ကြ၏။ ဆရာတော်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကန်တော့ကြ၏။ ဤသို့ဖြင့် ညပိုင်း မီးထွန်းပွဲကား ပျော်ပျော်ပါးပါးဖြင့် ချောမောစွာ ပြီးခဲ့၏။

နောက်နေ့(အောက်တိုဘာ ၂၂-ရက်နေ့)တွင် အဘိဓမ္မာအခါတော်နေ့နှင့် ဆွမ်းကြီးလောင်းပွဲကို ဆက်လက် ကျင်းပ၏။ ထိုနေ့တွင်ကား ဘယ်တုန်းကမှ မကြုံခဲ့ဖူးသော အခါမဲ့မိုးနှင့် ကြုံရ၏။ မိုးရွာနေ၍ ယခုနှစ် ဆွမ်းကြီးလောင်းပွဲသို့ လူသိပ်လာကြလိမ့်မည် မဟုတ်ဟု အစက ထင်ခဲ့မိ၏။ သို့သော် အချိန် တန်တော့ လူများ တဖွဲဖွဲနဲ့ ရောက်လာကြ၏။ အခါတိုင်းနှစ်လိုပင်ကားများ ကျောင်းဝိုင်းထဲ ပြည့်သွားတော့၏။ မနက် ၉-နာရီခွဲတွင် မေတ္တာဝိဟာရီ ဝတ်အသင်းသူများနှင့် ပရိသတ်များမှ အဘိဓမ္မာ အခါတော်နေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပူဇော်ကြ၏။ ဆက်လက်၍ သီလယူ, တရားနာ, ရေစက်ချကာ အမျှဝေကြ၏။ ၁၁-နာရီတွင် ဆွမ်းကပ်၍ ဧည့်သူများလည်း နေ့လည်စာ စားသောက်ကြ၏။ ယခုနှစ် စတုဒိသာ အစားအသောက် အလှူရှင်များလည်း များလှသဖြင့် ရွက်ဖျင်တဲများပင် ထပ်ထိုးပေးရ၏။ စားသောက်သူများလည်း မိုးနှင်းမှုန်များအောက်၌ ကွင်းပြင် အပြည့်ပင်။ နေ့လည် ၁၂-နာရီခွဲ ဆွမ်းကြီးလောင်းချိန် ရောက်သောအခါ မိုးကား မစဲသေး။ သို့သော် အလှူရှင်များ ကား အားတက်သရော နေရာယူတန်းစီ၍ အသင့်စောင့်နေကြပေပြီ။ လူတန်းကြီးကား အခါတိုင်းလိုပင် ကျောင်းလမ်းကျော်တဆုံး ရှည်လျားလှ၏။ မိုးပင်ရွာသော်လည်း လူကား လျော့မသွားပေ။ လူအတော် များများမှာ ထီးမပါလာကြ။ ထို့ကြောင့် မိုးဖွားလေးများက သူတို့ ခေါင်းပေါ်၌ နှင်းမှုန်လေးများ ဖျန်းထားသည့်ပမာ တွဲခို၍နေပေ၏။ သို့သော် သူတို့ မျက်နှာမှာကား ငြီးငြူနေသည့် ပုံမတွေ့ရ။ ပျော်ပျော်ပါးပါး တဟားဟားဖြင့်ပင် လောင်းလှူနေကြ၏။ ယခုနှစ် ဓမ္မာနန္ဒကျောင်း ဆွမ်းကြီးလောင်းပွဲသည် ရာသီမဲ့မိုးနှင့် အလှူရှင်များ၏သဒ္ဓါမိုး ပြိုင်ရသည့်ပွဲလည်း ဖြစ်ပေ၏။ နောက်ဆုံး၌ကား ရာသီမဲ့မိုးသည် လူတို့၏ သဒ္ဓါမိုးအောက် ဒူးထောက်ကာ ပြားပြားမှောက် အရှုံးပေးသွား ရပေ၏။

မှန်ပေ၏။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ အားကောင်းသူတို့သည် သံသရာ့ ပင်လယ်ကြီးကိုပင် ကူးခတ်နိုင်၏ (သဒ္ဓါယ တရတိ ဩဃံ)ဟု ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက ဟောပြခဲ့သည် မဟုတ်ပါလော။ ဤမပြောပလောက်သည့် မိုးဖွဲလေးကိုကား သူတို့ ဂရုပင် စိုက်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

အရှင်ဩဘာသ
ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း
ဟပ်မွန်းဗေး

## ဂဇက်ကဗျာ ၁

### ပေါက်ကွဲအားသော့ချက်

အီကွေတာက အပူထက်
အဝီစိငရဲက ပိုပူတယ်၊
အဝီစိငရဲက အပူထက်
အာဏာရှင်ငရဲက ပိုပူတယ်။

အပူထဲမှာ ပန်းတွေမပွင့်သလို
ပွင့်စရာပန်းလဲ အပူထဲမရှိတော့
အညောင်းပြေအညာပြေ ဆောင်းနှင်းရေ..
ခပ်သည်းသည်းလေး ရွာချပေးပါ။

ငါတို့ဟာ.. သတ္တိရှိသူပေမယ့်
မိုက်ရူးရဲဆန်သူတွေ မဟုတ်၊
ငါတို့ဟာ.. မျက်နှာအိုးမည်းသုတ်ပြီး
ခွက်စောင်းခုတ်ရမယ့်သူတွေ မဟုတ်၊
ငါတို့ဟာ.. အသုဘအိမ်ပေါက်မှာ
ပျောက်သွားတဲ့ဖိနပ်လည်း မဟုတ်၊
ပန်းတွေဟာ.. ဆိုင်ပေါ်မှာတင်ရောင်းခံရဖို့
ဖူးပွင့်လာတာမှ မဟုတ်တာ။

အာဏာရှင်အောက် ဒူးမထောက်ဖို့
ဘယ်လောက်ပဲညဉ့်နက်.. ညဉ့်နက်..
အရုဏ်တက်ဖို့ရှိသေးရင်
ညဉ့်နက်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

၁၉၄၇ ပင်လုံသမိုင်းကို
စစ်သချိုင်းမှာ ဖွက်ထားလို့မရ၊
၂၀၂၁ နွေဦးတော်လှန်ရေးကို
အခွံနွာပြီး လှီးကျွေးလို့မရ၊
အမှိုက်ပုံထဲပေါက်လာတဲ့ ကြာနီပန်းလို
ကပျာကယာချပြတဲ့ ချာတာလောက်တဲ့မရ၊
နိုင်ငံရေးမှာ ရိုးသားရမယ်
ဖက်ဒရယ်ကွန်စတီကျူးရှင်းသာ ရေးပြရင်
ဟီရိုရှီးမားပေါ်ကြဲချတဲ့ အဏုမြူဗုံးထက်
ပေါက်ကွဲအားပြင်းပြင်း တဗျင်းဗျင်း
နေ့ချင်းညချင်း အာဏာရှင်
အသေထွက်မယ်။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

(ချာတာ = Charter = ပဋိညာဉ်စာတမ်း)
(ကွန်စတီကျူးရှင်း = Constitution = ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ)

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

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

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

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

ads@MyanmarGazette.NET
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
(သို့)
(213) 422 2307 သို့ ဖုံးဆက်မေးပါ။
(သို့)
မိမိ၏ Business Cardကို ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး
(213) 422 2307သို့ Text Message ပို့ပါ။
4” x 2 1/2” Size, $25/Month

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

# ခံတွင်းအဖုအကြိတ်နှင့်ကင်ဆာ

ဒေါက်တာတင်လတ်

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်သော အဖုအကြိတ်များကို Tumor ဟုခေါ်ပါသည်။ မူလလက်တင် ဘာသာမှ ဆင်းသက်လာပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ အဖုအကြိတ်များကို(၂)မျိုးခွဲထားပါသည်။

(၁) BENIGN TUMOR

(၂) MALIGNANT TUMOR

BENIGN TUMOR သည် အသေးမှအကြီးထိရှိပြီး တခြားနေရာများသို့မပြန့်နှံ့ပါ။ ဥပမာ- အဆီကြိတ် (LIPOMA)။

MALIGNANT TUMOR သည်မူလနေရာမှ တခြားနေရာများသို့ပြန့်နှံ့ခြင်း (METASTASIS) ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အလွယ်အားဖြင့်ကင်ဆာ ဟုခေါ်ကြပါသည်။

ခံတွင်းအတွင်း၌ဖြစ်တတ်သော အဖုအကြိတ်များကိုလည်း ထိုသို့(၂)မျိုးခွဲထားပါသည်။

**ခံတွင်းအတွင်းမှ BENIGN TUMOR များ**

- MUCOCELE

နှာခမ်း၊ ပါးစောင်၊ လျှာအောက်များတွင် တခါတရံထိခိုက်မိပြီး၊ MUCUS များမှဖြစ်တတ်သော အမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ အချို့သေး၍အချို့ကြီးတတ်ပါသည်။ နာကြင်ခြင်းမရှိသေးပါက အလွယ်တကူ ခွဲစိပ်ထုတ်ပစ်နိုင်ပါသည်။ ကြီးပါက MARSUPIAL-IZATION ခေါ် ခွဲစိပ်ကုသမှုတမျိုးဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

- LIPOMA

အဆီကျိတ်များသည် ပါးစောင်၊ နှာခမ်း၊ မျက်နှာတို့၌ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကြီးလာပါက ခွဲစိပ်ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။

- FIBROMA

တခါတရံ ချွန်ထက်သော သဘာဝသွား၊ စိုက်သွားများကြောင့် ပါးစောင်၊ နှာခမ်းတို့တွင် အဖုအကြိတ် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အရွယ်အစားကြီးလာပါက ခွဲစိပ်ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

- ABSCESS **[ပြည်တည်နာ]**

သွားကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သွားဖုံးမှသော်လည်းကောင်း ဖြစ်သော ပြည်တည်နာကို GINGIVAL ABSCESS, PERIODONTAL ABSCESS, PERIAPICAL ABSCESS ဟုခေါ်ပါသည်။ သွားရောဂါကို အကြောထုတ်ကုသမှု (သွားမြစ်တွင်းကုသမှု) ROOT CANAL TREATMENT (RCT) ဖြင့် ကုသပါက ပျောက်သွားပါသည်။ သွားဖုံးကြောင့်ဖြစ်လျှင် သွားဖုံးကို လိုအပ်သောကုသမှုပေးပါက ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။ တခါတရံ သွားကိုနှုတ်လိုက်ရပါသည်။ ဥပမာ- အံဆုံးသွား ပုံမှန်မပေါက်ပါက PERI CORONAL ABSCESS ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အံဆုံးကိုနှုတ်လိုက်ပါက ကောင်းသွားပါသည်။

**မိမိတို့ခံတွင်းအတွင်း၌ အဖုအကြိတ်၊ အနာခွက်များ တွေ့ရှိပါက စောစီးစွာ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော သွားဆရာဝန်၊ ဆရာဝန်များနှင့် ပြသပြီး ကုသမှု ခံယူပါက အသက်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ နီးစပ်ရာ ဆေးမီးတိုများ နှင့် မကုသရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။**

- CELLULITIS

မြန်မာအမည်မရှိသေးပါ။ Abscess မှ ပြည်များကပါးစပ်တွင်း FASCIA ခေါ် ခပ်နက်နက်သို့ ပြန့်သွားပါက ပါးတခြမ်းရောက်လာပြီး တခါတရံ မျက်လုံးအောက်ပိုင်းသို့ပင် ရောက်တတ်ပါသည်။ အရေးပေါ် ခွဲစိပ်ကုသမှု ခံယူရပါသည်။ အပေါ်မေးရိုးမှဖြစ်ပါက CAVERNOUS SINUS THROMBOSIS ခေါ် ပြင်းထန်သည့် ဝေဒနာခံစားရပါသည်။ ANTIBIOTIC ဆေးများနှင့် ခွဲစိပ်ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

- LYMPHADENITIS

ပါးစပ်အတွင်း၌ အနာရှိခြင်း ဥပမာ- အနာခွက် (ULCER) ပြည်တည်နာများကြောင့် အပေါ်မေးရိုး အောက်မေးရိုးများမှ သင်္ချည်ကြိတ်များ ရောင်ယမ်းခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ တခါတရံ ခွဲစိပ်ကုသမှုခံယူခြင်း၊ သွားနှုတ်ကုသမှုများကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မူလရောဂါကို ကုသလိုက်ပါက ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။

- SALIVARY GLAND TUMOR **(တံတွေးအိတ်အဖုအကြိတ်)**

တံတွေးအိတ်တွင် BENIGN TUMOR သို့မဟုတ် MALIGNANT TUMOR နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်တတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် PAROTID GLAND မှာ အဖြစ်များပါသည်။

- AMELOBIASTOMA

မြန်မာအမည်မရှိသေးပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ အဖြစ်များပါသည်။ အံဆုံးသွားများကို ဓါတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးကြည့်ရာမှ တွေ့တတ်ပါသည်။ အောက်မေးရိုးတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ BENIGN TUMOR ဆိုသော်လည်း ဘေးသို့ပြန့်ခြင်း (LOCAL EXPANSION) ကြောင့် မေးရိုးတခြမ်းကြီးနေတတ်ပါသည်။ လိုအပ်သော ခွဲစိပ်ကုသမှု ခံယူရပါသည်။

**ခံတွင်းကင်ဆာ**

ခံတွင်းအတွင်း၌ ကင်ဆာရောဂါသည် အဖုအကြိတ်ထက် အနာခွက် (ULCER) အသွင် အဖြစ်များပါသည်။ ဂေါ်ဖီပန်း (CALIFLOWER) နှင့်တူသော အနာခွက်ဟု တင်စားကြပါသည်။

**• နှုတ်ခမ်း • ပါးစောင် • လျှာ • အာခေါင် • သွားဖုံး**

စသည့်နေရာအနှံ့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဖြစ်ခါစတွင် မနာမကြင် အနာခွက်များမှ ကြီးထွားလာပြီး ပျံ့နှံ့သွားတတ်ပါသည်။ အချိန်မှီ ရောဂါသိခြင်း (EARLY DIAGNOSIS) ရပါက အသက်ရှင်ရန် အခွင့်အလန်းများပါသည်။ ခံတွင်းကင်ဆာကုသမှုများမှာ ခွဲစိပ်ကုသမှု၊ ဆေးဖြင့်ကုသမှု CHEMOTHERAPY၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်ကုသမှု (RADIO THERAPY) များဖြစ်ပါသည်။ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်များနှင့် ကုသမှုခံယူပါ။

အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ မိမိတို့ခံတွင်းအတွင်း၌ အဖုအကြိတ်၊ အနာခွက်များ တွေ့ရှိပါက စောစီးစွာ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော သွားဆရာဝန်၊ ဆရာဝန်များနှင့် ပြသပြီး ကုသမှု ခံယူပါက အသက်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ နီးစပ်ရာ ဆေးမီးတိုများနှင့် မကုသရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

**ခံတွင်းကင်ဆာကာကွယ်ခြင်း**

ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည်ဟူသော ဆိုရိုးစကားရှိပါသည်။ ခံတွင်းကင်ဆာမဖြစ်ရန် --

(၁) မိမိတို့၏ ခံတွင်းကို ၆လတခါ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်များနှင့် ပြသပြီး လိုအပ်သော ကုသမှုခံယူပါ။

(၂) ချွန်ထက်သောသွား၊ စိုက်သွားများ၊ သွားတုများကို ပြင်ဆင်ကုသမှုခံယူပါ။

(၃) အလွန်စပ်သော အစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၄) အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၅) လိင်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ (SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES) ဖြစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (AIDS ရောဂါကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။)

မိမိတို့၏ ခံတွင်းအဖုအကြိတ်ရောဂါများနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါများကို မဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် အထက်ပါရောဂါများမှကင်းဝေးကြစေရန် ဆုတောင်းဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

ဒေါက်တာတင်လတ်
Nov 18, 2023
7:30 am

# (၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဒီဇင်ဘာ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ အလုပ် မကောင်းပါ။ အလုပ်အတွက် သောက များနေမည်။ ငွေ အကြွေးတင်နေမည်။ အချစ်ရေးလည်း သဘောထားကွဲမည်။ လက်ထပ်ရန်ကိစ္စ ရှိလျှင် ပျက်သွားမည်။ ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်လျှင် အနိုင်ရရှိ၍ ဆုံးရှုံးရခြင်းများအတွက် သက်သာရာ ရမည်။ ယတြာ ။ ထမနဲ ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား**။ လာဘ်ရွှင် ငွေဝင် ကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ သို့သော် အလုပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်တွင်း၌ ရန်ပေါ်မည်။ ရွှေထွက်ကိန်း ရှိသည်။ အချစ်ရေး ကောင်း၏။ အိမ်ထောင်ပြုရန် ကိစ္စရှိလျှင် အောင်မြင်မည်။ ယတြာ ။ ကော်ဖီနှင့် ကိတ်မုန့် လှူပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား**။ ချေးငှား ပေးကမ်းထားသောငွေများ ဝင်လာမည်။ အလုပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်ရပ်ဆိုင်းထားရခြင်း၊ အလုပ်မှ ထွက်ရခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်မည်။ အိမ်ကိစ္စအတွက် စိတ်ရှုပ်နေမည်။
ယတြာ ။ နာနတ်သီး ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား**။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ အောင်မြင်လိမ့်မည်။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ အကူအညီ များစွာရ၍ ဝမ်းသာရမည်။ ငွေကြေးဝင်ကိန်း ရှိ၍ ရရန်ရှိသော ငွေများ ဝင်လာမည်။ အလုပ် ပြောင်းရကိန်း ရှိ၏။
ယတြာ ။ သစ်တော်သီး လှူတန်းပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား**။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စတွင် ရန်ပေါ်နေမည်။ သို့သော် အောင်မြင်သောခရီး ဖြစ်လိမ့်မည်။ အလုပ်သင့်ပါ၏။ ဝင်ငွေလည်း သင့်ပါသည်။ မိတ်ဆွေ ပျက်ကိန်း ရှိ၏။ အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် လင်ယောကျ်ား ဆေးရုံရောက်ကိန်း ရှိ၏။ ယတြာ ။ သကြားလုံး ၉လုံး ကပ်လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား**။ လင်သားအတွက်၊ ဇနီးအတွက် ဝမ်းသာရသောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ပုံမှန် ဖြစ်သော်လည်း ငွေကြေးကိစ္စ သောကများနေမည်။ ကောင်းသောခရီး ထွက်ရန်ရှိသည်။ မိတ်ဆွေအတွက် ပြဿနာ တွေ့ကြုံမည်။ ယတြာ ။ စမူဆာ ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား**။ အလုပ် မကောင်းသော်လည်း အဆင်ပြေနေမည်။ အိမ်ထောင်ရေး သာယာပါ၏။ ငွေထွက် ငွေကုန်များပြီး ငွေအတွက် မှုခင်း ဖြစ်မည်ကို သတိထားပါ။ အမှု ဖြစ်ပေါ်လျှင် ရှုံးရကိန်းရှိ၏။
ယတြာ ။ ဆီထမင်း ကပ်လှူပါ။

# ဗေဒင်သုတ။ ယတြာ ချေခြင်းနှင့် ဓါတ်ရိုက်ဓါတ်ဆင် ပြုလုပ်ခြင်း

ယတြာချေခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ ကံကြမ္မာ ညံ့သည့်အခါ ပြုလုပ်လေ့ရှိ၏။ ဗေဒင်ပညာဖြင့် ဇာတာကို တွက်စစ်ကြည့်သည့်အခါ ဘုမ္မိဒသာ ကြုံတွေ့နေခြင်း၊ နိစ် မိနေခြင်း၊ မိမိတို့၏ ဂြိုလ်နေ ပက္ခမိခြင်း၊ နေ့နံပက္ခမိနေခြင်း၊ စတုဂ္ဂဟမှန်နိစ် မိခြင်း စသော ကံဆိုးကံညံ့ ကြုံကြရသောအခါ ကျန်းမာရေး ကျဆင်းခြင်း၊ စီးပွားရေးကျခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး ပျက်ပြားခြင်းများ တွေ့ကြုံကြရလေ၏။

ထိုအခါ ဗေဒင်ဆရာတို့က ဖြစ်ပေါ်တွေ့ကြုံနေရသော အညံ့များမှ ပြေပျောက်လွတ်ကင်း၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိစေရန်အတွက် ပြုလုပ်ရန် ယတြာများကို ညွှန်ကြားပေးကြရလေသည်။

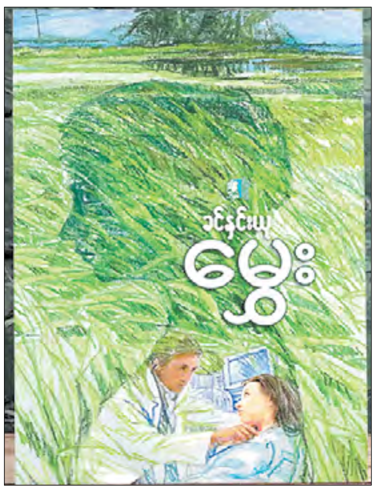
အင်းကောင်းတကွက်၊ ဆေးကောင်းတစက်၊ ယတြာကောင်းတော့ မင်းလောင်းပျက် ဆိုရိုးစကားအတိုင်း ယတြာချေခြင်း ပြုလိုက်သောအခါ ဂြိုလ်စီးဂြိုလ်နင်း မကောင်း၍သော်၎င်း၊ သက်ရောက်ကံ ဇာတာညံ့၍သော်၎င်း ဖြစ်ပေါ်တွေ့ကြုံနေရသော အဆိုးအညံ့တို့သည် ပြေပျောက်ကြရသည်သာ ဖြစ်တော့၏။

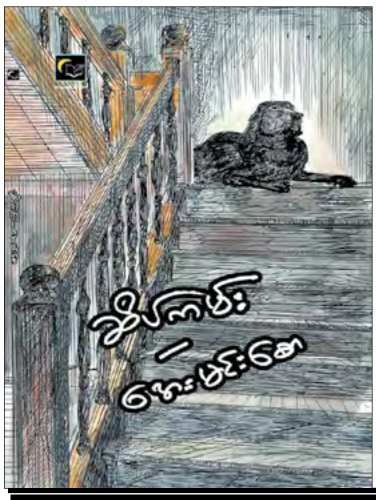
ဓါတ်ရိုက်ဓါတ်ဆင်ပြုလုပ်ရခြင်းမှာလည်း ကံကောင်းချိန်ဖြစ်စေ၊ ကံညံ့ချိန်ဖြစ်စေ အတိုက်အခံ ရန်တွေ ကြုံရသောအခါ အလုပ်တူ၊ ဘဝတူအခြင်းချင်း မတရား ရန်ပြုခြင်း၊ အကောက်ကြံခြင်း၊ အထက်လူကြီးဖြစ်သူက မိမိလက်အောက်ငယ်သားအပေါ် မတရား အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ ဒုက္ခဖြစ်စေရန် အထက်စီးမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ သွေးခွဲအုပ်ချုပ်ခြင်း စသော မတရားမှုများပြုလုပ်သောအခါ ထိုဥပါဒ်အန္တရာယ်တို့မှ လွတ်ကင်း ချမ်းသာစေရန် ဓါတ်ရိုက်ဓါတ်ဆင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြရ၏။

ထိုသို့ ဗေဒင်ပညာရပ်ဖြင့် ယတြာချေခြင်း၊ ဓါတ်ရိုက်ဓါတ်ဆင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် လူသားများ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်ကိုင်ရှာဖွေနေကြရသည်ကို အနှောက်အယှက် ကင်းဝေးစေရန် ကျရောက်ဆဲ ကျရောက်လတ္တံ့သော ဘေးဥပါဒ်တို့မှ ကင်းစင်ပပျောက်စေရန် ယတြာချေခြင်းနှင့် ဓါတ်ရိုက်ဓါတ်ဆင် ပြုလုပ်ကြရပါကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

# ဂဇက်စာအုပ်စင်





### မွှေး - ခင်နှင်းယု

ရုပ်ရှင်များရိုက်ကူးခဲ့ပြီး စာဖတ်ပရိသတ်များခေတ်အဆက်ဆက်တန်ဖိုးထားဖတ်ကြသည့် မွှေးဝတ္ထုကို ယနေ့ခေတ်လူငယ်များဖတ်နိုင်ဖို့ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေကနိုဝင်ဘာ၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ၁၄ကြိမ်မြောက်ထုတ်ဝေဖြန့်ချီခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝါးခယ်မမြို့ပြင်သော ကရွာနှင့် ရွာသစ်ကြား အိမ်နှစ်လုံးက အတွတ် (ခ) ဒေါက်တာမိုးကောင်းနှင့် မွှေး၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ တောင်ပိုင်း၊ မဒရပ်နယ်၊ မဒနာပလီမြို့အနီးက အဆုတ်နာရောဂါသည် အနားယူစခန်းတွင် ပြန်လည်ဆုံတွေ့ကြသော ဒေါက်တာမိုးကောင်းနှင့် မွှေး။ အတွတ်၊ မွှေး၊ ကိုကိုနိုင်တို့ ၃ ပွင့်ဆိုင် အချစ်ဇာတ်လမ်းဝတ္ထုဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာ၂၃၂မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၈၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်

### ရွာအကြောင်း_ရွာကလူတွေအကြောင်း - ကိုလေးမြတ်

စစ်ကိုင်းတိုင်း မုံရွာမြို့နယ်ရှိ မုံရွေး-ကြေးမုံ ရွာအကြောင်း၊ ရွာသူရွာသားများအကြောင်းကို ခေတ်ရေစီးနဲ့အတူ စီးမျောပုံဖော်ထားပြီး ကျေးလက် လူမှုဘဝ ရှုခင်းများကိုစာအုပ်ဖတ်ရင်းထိတွေ့ခံစားနိုင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ စာရိပ်မြိုင်က ထုတ်ဝေပြီးစာမျက်နှာ၂၁၆မျက်နှာပါဝင်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၈၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်ပြီးပန်းဆက်လမ်း www.pannsattlann.com/product/village-a-kyaung/ တွင် စာအုပ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

### ဆိပ်ကမ်း- အေးမင်းဧော

ကာလအတန်ကြာအောင် ပြန်လည်မရိုက်ဖြစ်ခဲ့ဘဲ စာဖတ်ပရိသတ်အများစု၏တောင်းဆိုမှုကြောင့် ရသစာပေဘုရင်တဆူဟု စာဖတ်ပရိသတ်များကသတ်မှတ်ထားသော ကဗျာဆရာ၊ စာရေးဆရာအေးမင်းဧော၏ ဆိပ်ကမ်းဝတ္ထုကို ဆန်းစသော်တာစာပေက ဒုတိယအကြိမ်အောက်တိုဘာ၊ ၂၀၂၃တွင် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၈၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

# ဂဇက်ကဗျာ ၂

## အဲဒီပန်းတွေ ပွင့်စေရမယ်

ကြွေးရတာက တမျိုး
ဖါးရတာက တမျိုး
အမျိုးမျိုးကောင်တွေအတွက်
အဲဒီပန်းတွေ ပွင့်စေရမယ်

လူတစ်ယောက်ဆီက
တစ်ခုခုသိခွင့်ရလိုက်တာမျိုး ကို
အကြောင်းလို့ခေါ်တယ်
အကြောင်းကိုသိဖို့
အဲဒီပန်းတွေ ပွင့်စေရမယ်

ဒိုင်နိုစောတွေက ရိုးသားလွန်းတော့
ပိုးဟပ်တွေလို ရှင်ကျန်နေခွင့်မရှိဘူး
ခွန်အားဆိုတာ ဉာဏ်ပညာရဲ့ သာဝက
တွေဖြစ်ကြောင်း
အဲဒီပန်းတွေ ပွင့်စေရမယ်

ပြည်သူလူထုကိုအကြောင်းပြချက်မပေးနဲ့
လက်နက်မဲ့တောက်ခံရင်ဆိုင်နေကြရင်း
ငါတို့သစ္စာနဲ့ မဟာပထဝီမြေကြီးကို
သစ္စာပြုတယ်
အဲဒီပန်းတွေ ပွင့်စေရမယ်

ရှမ်းမြောက်ကို ဘယ်သူပေါက်ကြေးဖွင့်မလည်း
နိုင်ငံတော်အဆင့်ထိ
ဒီပန်းတွေ ရဲရဲနီအောင်ပွင့်ကြမယ်
အာဏာရှင်နဲ့ပူးပေါင်းသူဟူသမျှဟာ
ကြံရာပါပဲ။ ။ ။

နေလင်း

**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:**
7223 Baird Ave. #105
Reseda CA 91335
(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.

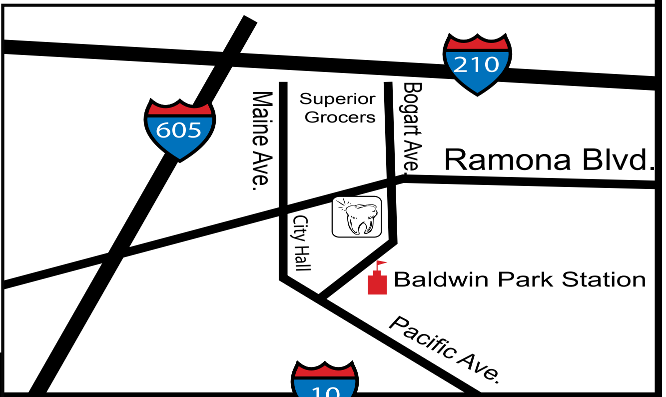
We provide an astounding wealth of information to our Community

ဤသတင်းစာတွင်ပါဝင်သောဆောင်းပါးများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ(Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖေါ်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြုပါ။

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
N Lower Azusa Ave, McGirk Ave, Lambert Ave, Peck Rd, Ramona Blvd

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

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



# ယခုလကာတွန်း

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste

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


## တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

### ပါးစပ်ပြောဗေဒ

ပါမောက္ခတစ်ယောက် သင်္ဘောစီးပြီး ခရီးသွားနေတယ်။ လမ်းမှာ ပါမောက္ခက ကပ္ပတိန်ကိုမေးတယ်။

"ခင်ဗျား ဇီဝဗေဒ ၊ ဂေဟဗေဒ၊ သတ္တဗေဒ ပထဝီဝင်နဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒ တွေသိလား ။ "

ကပ္ပတိန်က ပါမောက္ခမေးသမျှ မသိဘူး လို့ဖြေတယ်။

ပါမောက္ခက "ကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ ခင်ဗျား သိတာဘာမှမရှိ ပါလား၊ စာမတတ်လို့ ခင်ဗျား သေမှာ ။"

တခဏကြာပြီးနောက် သင်္ဘောဝမ်းဗိုက် ပေါက်သွားပြီး သင်္ဘောစမြုပ်တယ်။ ကပ္ပတိန်က ပါမောက္ခကိုမေးတယ်။ "ခင်ဗျား ရေကူးဗေဒ၊ ငမန်းဗေဒနဲ့ လွတ်မြောက်ဗေဒ သိရဲ့လား"

ပါမောက္ခကမသိဘူးလို့ဖြေတယ်။ ကပ္ပတိန်ကဆက်ပြောတယ်။

"ငမန်းဗေဒနဲ့မိချောင်းဗေဒက ခင်ဗျားရဲ့ အကဲဖြတ်ဗေဒနဲ့ ဦးခေါင်းဗေဒကို စား တော့မှာ ၊ ခင်ဗျားရဲ့ပါးစပ်ပြောဗေဒ ကြောင့်ပေါ့ ။"

### အနာဂါတ်အင်ဂျင်နီယာ

အင်ဂျင်နီယာကျောင်းသားတချို့ အတန်းခန်းရဲ့ ထောင့်တစ်ထောင့်မှာ ထိုင်နေကြတယ်။ ဆရာကတိုးကပ်သွားပြီး သိချင်စိတ်နဲ့ သတိထားကြည့်တယ်။ နောက်-ကျောင်းသားတွေကိုမေးလိုက်တယ်။

"ဒီမှာမင်းတို့ဘာလုပ်နေကြတာလဲ "

ကျောင်းသားက..."ကျနော်တို့အသစ်တခုတွေ့ထားကြတယ်။ အဲဒါကိုသုံးပြီး နံရံကို ဖေါက်ထွင်းမြင်နိုင်တယ်။ "

ဆရာ... အဲဒါဘာလဲ

ကျောင်းသား.....အပေါက်တစ်ပေါက်ပါခင်ဗျား ။ ။

### ရွာသားနဲ့အရာရှိများ

တစ်နေ့မှာ တိရိစ္ဆာန်မွေးမြူရေးဌာနက အရာရှိတစ်ဦး ရွာတစ်ရွာကို ရှောင်တခင်ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ လူကြီးတစ် ယောက်ကိုမေးတယ်။

အရာရှိ- "ကြက်တွေကိုခင်ဗျားဘာကျွေးလဲ "

ရွာသား- "ဘာမှအထူးမကျွေးပါဘူး၊ စားကြွင်းစားကျန်တွေ၊အော်ဂဲနစ်အညစ်အကြေးတွေ၊စွန့်ပစ်အစာတွေကျွေးပါတယ်။ "

အရာရှိ- "မင်းတို့ရူးနေတာပဲ ၊မင်းတို့ရဲ့ကြက်တွေကိုအညစ်အကြေးတွေနဲ့အမှိုက်တွေပဲကျွေးတာလား..ဆိုးဝါးလိုက်တာ၊အဲဒါအတွက်မင်းတို့ကိုဒဏ်တပ်မယ်၊ငါကတိရိစ္ဆာန်မွေးမြူရေးဌာန က ။ အရာရှိကရွာသားကို ရှူပီးငွေ၁၀၀၀၀ ဒဏ် တပ်လိုက်တယ်။"

ရွာသားထိတ်လန့်သွားတယ်။ နောက်တစ်နေ့ စိုက်ပျိုးရေးဌာနကအရာရှိ တစ်ဦးရောက်လာတယ်။ ကြက်တွေအ ကြောင်းမေးမြန်းစုံစမ်းတယ်။ မနေ့ကအဖြစ်အပျက်ကိုအမှတ်ရပြီး ရွာသားကပြောတယ်။

"အကောင်းဆုံးအစားအစာတွေကိုကျွေးပါတယ်ခင်ဗျား။ ဈေးကြီးတဲ့ မြေပဲဆံ၊ သီဟိုဠ်စေ့နဲ့စပျစ်သီးခြောက်တွေကိုအဓိ ကကျွေးပါတယ်။"

အရာရှိက.. "ရူးနေကြတဲ့လူတွေပါလား၊ခင်ဗျားကြက်တွေကိုအဲဒါတွေကျွေးနေသတဲ့လား၊ကမ္ဘာကြီးကအစာရေစာပြတ်တောက်မှုရင်ဆိုင်နေရချိန်မှာဒီလိုမျိုးဈေးကြီးတာတွေကျွေးတာ လက်မခံနိုင်ဘူး။ခင်ဗျားကိုဒဏ်တပ်ရ လိမ့်မယ်။ "

ရွာသားကိုရူပီးငွေ၁၀၀၀၀ဒဏ်ရိုက်လိုက် တယ်။ ရွာသားသတိမေ့သွားတယ်။ တတိယနေ့ ရွာသားရူပီးငွေ၂၀၀၀၀ဆုံးရှုံးသွားပြီမို့ နောက်တခါဆိုရင် ဂရုစိုက်ဖို့ပိုင်းဖြတ် ထားတယ်။ နောက်တစ်နေ့ အစိုးရအရာရှိတစ်ယောက်သူ့ဆီရောက်လာပြီးမေးတယ်။

"ခင်ဗျားကြက်တွေကိုဘာကျွေးလဲ ။

"ရွာသားပြန်ဖြေလိုက်တာက "အိုး..ကျနော်တို့ကြက်တွေကိုအစာမကျွေး ပါဘူး၊ကြက်တွေကိုပိုက်ဆံပဲပေးလိုက် တယ်။သူတို့ဖါသာဈေးသွားပြီးဝယ်စား ကြပါတယ်ခင်ဗျား။"

# မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

**Nov 23** ။ မြန်မာပြည်တဝန်းမှာ တိုက်ပွဲတွေ အရှိန်မြင့်တက်လာတာကြောင့် အောက်တိုဘာ ၂၆ ရက်ကနေ နိုဝင်ဘာ ၂၂ ရက်အထိ အိုးအိမ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးရသူ ၃၃၅,၀၀၀ ထပ်တိုးလာကြောင်း UN OCHAက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

လက်နက်ကြီး ကျရောက်ပေါက်ကွဲမှုကြောင့် ဆိုပြီး ရှမ်းမြောက်ပိုင်းကျင့်စန်းကျော့ နယ်စပ် ဂိတ်ဝင်းထဲမှာ ရပ်ထားတဲ့ ကုန်းကား အစီးရေ ၅၀၀နီးပါးထဲက ၃၀ ကျော် မီးလောင် ပျက်စီးခဲ့ရပါတယ်။

**Nov 22** ။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်တပ်နဲ့ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေကြား ပြင်းထန်နေတဲ့ တိုက်ပွဲတွေဟာ လူဦးရေထူထပ်တဲ့ မြို့ပြနေရာတွေအထိ ကျယ်ပြန့်လာနေပြီး ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း အကြီးကျယ်ဆုံးနဲ့ အကျယ်ပြန့်ဆုံး တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂက ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းမှာ အခြေချလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်း(ကျားဖြန့်)တွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နေတယ်လို့ သံသယရှိတဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၃ သောင်းကျော်ကို စစ်ကောင်စီအာဏာပိုင်တွေဘက်က ချိုင်းနားနိုင်ငံကို လွှဲပြောင်းပေးထားတယ်လို့ ချိုင်းနားပြည်သူ့လုံခြုံရေးဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

**Nov 21** ။ ကယားပြည်နယ်၊ လွိုင်ကော်နဲ့ ရှမ်းပြည်နယ် ဖယ်ခုံမှာ နိုဝင်ဘာ ၁၁ ကနေ နိုဝင်ဘာ ၁၉ အထိ ၉ရက်အတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု၊ လက်နက်ကြီးတွေကြောင့် သေဆုံးခဲ့တဲ့ အရပ်သား ၆၈ ဦးထိရှိလာပြီလို့ ကရင်နီ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့(KHAI)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ သေဆုံးခဲ့တဲ့အထဲမှာ အသက်မပြည့်သေးတဲ့ ကလေးငယ် ၁၀ ဦးနဲ့ အမျိုးသမီး ၁၈ ဦး ပါဝင်ပြီး ပစ်ခတ်သတ်ဖြတ်ခံရသူ ၈ဦးလည်း ရှိပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ ဒီရက်ပိုင်းတွေအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်က လုံခြုံရေးတွေ တိုးမြှင့်ထားတာကြောင့် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေကြရကြောင်း ရန်ကုန်မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

**Nov 20** ။ ညီနောင်မဟာမိတ်၃ဖွဲ့နဲ့ စစ်ကောင်စီတပ် တိုက်ပွဲတွေကြောင့် ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း ကိုးကန့်ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ လောက်ကိုင်မြို့ကို စစ်ကောင်စီတပ်က မြို့ထဲ ဝင်ထွက်သွားလာခွင့်မပေးဘဲ ပိတ်ထားလို့ လောက်ကိုင်မြို့မှာ ရောက်နေသူတွေ သောင်းနဲ့ချီ ပိတ်မိနေပါတယ်။

ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)နဲ့ စစ်ကောင်စီတပ် တိုက်ပွဲဖြစ်နေတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ တရားဝင်ကျောင်းပိတ်တာ မရှိပေမဲ့ လမ်းပိတ်ဆို့မှုနဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေကြောင့် ကျောင်းသားတွေ မလာကြတော့ဘဲ စာသင်ကျောင်းတွေ စာသင်ကြားမှု ရပ်နားထားရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းက တိုက်ပွဲတချို့မှာ စစ်ကောင်စီတပ်က ဓာတုလက်နက် အဆိပ်ငွေ့ဗုံးတွေ အသုံးပြုတိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက် မမှန်ကန်ဘူးလို့ စစ်ကောင်စီပြောခွင့်ရ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက ပြောပါတယ်။ တအာင်းအမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော်(TNLA)က နမ့်ခမ်းမြို့နယ် စခန်းသစ်လက်နက်ကြီးကုန်းကို သိမ်းယူထားတဲ့ နိုဝင်ဘာ ၁၈ နဲ့ လားရှိုးမြို့နယ် မိုင်းကျက်တပ်စခန်း ဝင်တိုက်တဲ့ နိုဝင်ဘာ ၄ ရက်မှာ စစ်ကောင်စီတပ်က အဆိပ်ငွေ့ဗုံးတွေနဲ့ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း TNLA က ပြောပါတယ်။

**Nov 19** ။ ပုဂ္ဂလိက ဘဏ်တွေမှာ ငွေထုတ်ယူရာ လိုချင်တဲ့ပမာဏအတိုင်း ထုတ်လို့မရဘဲ ကန့်သတ်ထားတာတွေ ရှိနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ငွေသားထုတ်ရင် လူတဦးချင်း ကျပ်သိန်း ၂၀ ၊ ကုမ္ပဏီအတွက် သိန်း ၂၀၀ အထိသာ ကန့်သတ်ထုတ်ပေးကြောင်း သိရပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ကျပ်ငွေ တန်ဖိုး ကျဆင်းတာ၊ ဘဏ်တွေကို ယုံကြည်မှု ကျဆင်းလာတာတွေကြောင့် ၂၀၂၁ မတ်လဝန်းကျင်ကလည်း ဘဏ်တွေဆီက ငွေထုတ်ယူသူ များစွာရှိနေပါတယ်။

ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းမှာ မဟာမိတ်ညီနောင် သုံးဖွဲ့ရဲ့ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေးနဲ့အတူ အခြားပြည်နယ်နဲ့ တိုင်းတွေမှာ လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးအဖွဲ့တွေ ထိုးစစ်ဆင်နေတာကြောင့် မြို့တချို့နဲ့ တပ်စခန်း ၁၅၀ ကျော်ကို စစ်ကောင်စီဘက်က လက်လွှတ်နေရပြီလို့ တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင် တော်လှန်ရေးအဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

**Nov 18** ။ တိုက်ပွဲပြင်းထန်နေတဲ့ ကယားပြည်နယ်၊ လွိုင်ကော်နဲ့ ရှမ်းပြည်နယ် ဖယ်ခုံက မိုးဗြဲမြို့မှာ နိုဝင်ဘာ ၁၁ ရက်ကနေ ဒီနေ့ထိ ၈ရက်အတွင်း အရပ်သား ၅၂ ဦးသေဆုံးပြီး လွိုင်ကော်မြို့ထဲမှာ ပြည်သူ ၂သောင်းလောက် ပိတ်မိနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ပဲခူးတိုင်း၊ တောင်ငူနဲ့ ၄မိုင်အကွာက စစ်ကောင်စီ ခြေလျင်တပ်ရင်း(ခလရ - ၃၉)ကို မနေ့က တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေ တိုက်ခိုက်ရာ တိုက်ပွဲပြင်းထန်ခဲ့ပြီး တိုက်ပွဲအတွင်း စကစရဲ့ လက်နက်ကြီးကြောင့် ညောင်ပင်လှကို ကိုယ်ဝန်သည်အပါအဝင် ၃ဦး သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

**Nov 17** ။ ကရင်နီ အမျိုးသားတိုးတက်ရေးပါတီ(KNPP)နဲ့ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့(PDF)တွေဆီ ပို့မယ့် လက်နက်ခဲယမ်းတွေ ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီဘက်က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

နိုင်ငံရေး၊ စစ်ရေးအရ အကျပ်အတည်းများစွာ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ စစ်ကောင်စီဟာ နိုင်ငံရေး ထွက်ပေါက်အနေနဲ့ ပြည်သူလူထု ဝေဝါးစေနိုင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ လုပ်ဆောင်လာနိုင်ကြောင်း ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး(KNU)ရဲ့ နိုင်ငံခြားရေးဌာနတာဝန်ခံ ပဒိုစောတောနီး က သတိပေးပါတယ်။

**Nov 16** ။ နယ်မြေတည်ငြိမ်မှုမရှိတဲ့ ဒေသတချို့မှာ ဌာနဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေကို လုံခြုံရေးအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းနေကြောင်း စစ်ကောင်စီပြောခွင့်ရ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက ဝန်ခံပါတယ်။ စစ်ကိုင်း၊ ရခိုင်ပြည်နဲ့ ချင်းပြည်ထဲက မြို့နယ်တွေမှာ ဒီလိုဖွဲ့စည်းနေပြီး မြန်မာပြည်က အစိုးရဝန်ထမ်းတွေဟာ စစ်သင်တန်း ပါဝင်တဲ့ သင်တန်းတွေကို မန္တလေး၊ ဇီးပင်ကြီး ဗဟိုဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်နဲ့ ရန်ကုန်၊ ဖောင်ကြီး နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်တွေကို တက်ရောက်ရပြီး NLD အရပ်သားအစိုးရ လက်ထက်မှာတော့ ဒီစနစ်ကို ဖျက်သိမ်းထားခဲ့တာပါ။

ရခိုင်ပြည်၊ ပေါက်တော မြို့မရဲစခန်းကို ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)က ဒီမနက် ဝင်ရောက်ထိန်းချုပ်လိုက်ပြီးနောက် စစ်ကောင်စီတပ်က လေကြောင်း၊ ရေကြောင်းနဲ့အင်အားသုံး ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ခဲ့တာကြောင့် မြို့ခံအားလုံးနီးပါး ဘေးလွတ်ရာ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခဲ့ကြရပါတယ်။

**Nov 15** ။ ကချင်ပြည်နယ်က မြို့နယ်အားလုံးမှာ ဖိုက်ဘာအင်တာနက်နဲ့ မိုဘိုင်းအင်တာနက်တွေ နိုဝင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့ကတည်းက ပြတ်တောက်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ မြစ်ကြီးနားအပါဝင် ကချင်ပြည်နယ် မြို့နယ် ၁၈ ခု စလုံးမှာ ပြတ်တောက်နေတာ ဖြစ်ပြီး ဖားကန့်မြို့ကိုတော့ ၂၀၂၁၊ ဩဂုတ်လ ၂၀ ရက်ကနေ ဒီနေ့အထိ အင်တာနက်လိုင်းတွေ ဖြတ်တောက်ထားခံနေရပါတယ်။

ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း အပါအဝင် နိုင်ငံ့နေရာ များစွာမှာ စစ်ကောင်စီကို ထိုးစစ်ပြင်းထန်နေတဲ့အချိန် ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ နေပြည်တော်နဲ့ မြစ်ကြီးနားမြို့တွေမှာ စစ်တပ် ထောက်ခံပွဲတွေ ခပ်စိပ်စိပ် ပြုလုပ်လာပါတယ်။

**Nov 14** ။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းက တိုက်ပွဲတွေကြောင့် အောက်တိုဘာ လကုန်ပိုင်းကနေ ဒီနေ့အထိ တိုင်းနဲ့ ပြည်နယ်တွေမှာ နေရပ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးနေရသူ ၂သိန်းကျော်လာပြီလို့ UNOCHAက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းထဲက ရခိုင်ရိုးမနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ မြို့နယ်တွေဖြစ်တဲ့ သာပေါင်း၊ ရေကြည်၊ ကြံခင်းနဲ့ မြန်အောင်မြို့နယ်ထဲက သစ်တောကြိုးဝိုင်းနဲ့နီးစပ်တဲ့ ရွာတွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ် ခမရ (၁၀၈)၊ ခလရ (၃၆)၊ ခလရ (၅၁)နဲ့ ရေကြည်မြို့အခြေစိုက် အမြောက်တပ် အမတ(၃၄၄) တပ်တွေက စစ်ကြောင်းထိုး၊ ကင်းပုန်းဝပ်တာတွေလုပ်နေပြီး စစ်ဆေးရေးဂိတ်တွေလည်း တိုးမြှင့်ထားပါတယ်။

**Nov 13** ။ မြန်မာပြည်မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၂ အတွင်း မြေမြှုပ်မိုင်းပေါက်ကွဲမှုကြောင့် လူ ၅၀၀ ကျော်သေဆုံးခဲ့ကြောင်း Landmine Monitor မြေမြှုပ်မိုင်းအသုံးပြုမှု စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ကြေညာပါတယ်။

၃နှစ် နီးပါး လူချင်းမတွေ့ရတဲ့ နိုင်ငံသားအကျဉ်းသားတွေနဲ့ သူတို့ မိသားစုတွေဟာ အောက်တိုဘာလ တတိယပတ်ကစ တွေ့ခွင့်ရပြီဆိုပေမယ့် သတ်မှတ်ချက်များနေလို့ တွေ့ခွင့်မရသူတွေ ရှိနေပါတယ်။ မိသားစုနဲ့ တွေ့ခွင့်မရသေးတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေထဲမှာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်လည်း ပါဝင်နေပြီး အင်္ဂလန်က သူ့သားငယ် ကိုထိန်လင်း ခေါ် ကင်မ်အဲရစ်ဟာ အမေနဲ့ တွေ့ခွင့်ရဖို့ တောင်းဆိုနေပေမဲ့ စစ်ကောင်စီဘက်က အကြောင်းမပြန်သေးပါဘူး။

**Nov 12** ။ နိုင်ငံတဝန်းက အကျဉ်းထောင်တွေထဲ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခွင့်ရဖို့ အာဏာပိုင်တွေနဲ့ ဆက်လက်ဆွေးနွေးနေကြောင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီကော်မတီ (ICRC)တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

မြောက်ပိုင်းညီနောင် ၃ဖွဲ့ သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ ကွမ်းလုံ၊ ကွတ်ခိုင်၊ နမ့်ခမ်း၊ မူဆယ်၊ လားရှိုး၊ သိန္နီ၊ လောက်ကိုင်၊ ကုန်းကြမ်း စတဲ့ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းက မြို့နယ် ၈ခုကို စစ်ကောင်စီက စစ်အုပ်ချုပ်ရေး ကြေညာထားပါတယ်။

**Nov 11** ။ ပြည်ပ ပို့ကုန်တင်ပို့နေတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တွေအနေနဲ့ ပို့ကုန်ရငွေကို သတ်မှတ်ရက်အတွင်း ဘဏ်ငွေစာရင်းထဲ နိုင်ငံခြားငွေနဲ့ မပျက်မကွက် ထည့်ပေးရမှာဖြစ်ပြီး မလိုက်နာရင် နိုင်ငံခြားသုံးငွေ စီမံခန့်ခွဲမှုဥပဒေအရ အရေးယူမယ်လို့ စစ်ကောင်စီဗဟိုဘဏ်က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဗဟိုဘဏ်ရဲ့ ငွေလဲနှုန်းက US ၁ဒေါ်လာ ကျပ် ၂၁၀၀ သတ်မှတ်ထားပေမယ့် ပြည်ပဈေးကွက်မှာတော့ ကျပ် ၃၂၀၀ နဲ့ ၃၃၀၀ ကြားမှာရှိနေပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ရသေ့တောင်နဲ့ မင်းပြားမြို့နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)တို့ ဒီကနေ့ မနက်ပိုင်း တိုက်ပွဲစဖြစ်ပြီးနောက် စစ်တွေ-ရန်ကုန် ကားလမ်းမ၊ စစ်တွေမြို့ဝင်ဂိတ်နဲ့ ကျောက်တန်း စစ်ဆေးရေးဂိတ်ကို စကစတပ်က ပိတ်ထားပါတယ်။

ကယားပြည်နယ်မှာ ကရင်နီအမျိုးသားများ ကာကွယ်ရေးတပ် (KNDF)၊ ကရင်နီတပ်မတော် (KA)နဲ့ မြို့ပြပျောက်ကျားတပ်၊ လွိုင်ကော်၊ မိုးဗြဲ၊ ဒီးမောဆို၊ ဖယ်ခုံ၊ ရှမ်းတောင် PDF အဖွဲ့ဝင်တွေ ပူးပေါင်းပြီး (၁၁၁၁) စစ်ဆင်ရေးကို စတင်လိုက်တဲ့အပြင် ဒီးမောဆိုမြို့နယ်က နန်းမယ်ခုံမြို့မှာရှိတဲ့ တပ်စခန်းတွေအပါအဝင် မိုးဗြဲမြို့နဲ့ လွိုင်ကော်မြို့နယ် အတွင်းက စစ်ကောင်စီတပ်စခန်းတွေကို ထိုးစစ်ဆင် တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး စခန်း ၇ ခုကို သိမ်းပိုက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

**Nov 10** ။ မြန်မာပြည် အိမ်ခြံမြေကဏ္ဍဟာ စစ်အာဏာသိမ်းမှုနောက် ဖြစ်လာတဲ့ တိုင်းပြည် မတည်ငြိမ်မှု၊ မြန်မာငွေတန်ဖိုး ကျဆင်းတာမှုနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ကမောက်ကမ ဖြစ်နေပြီး အိမ်၊ မြေဈေးဟာ အခုဆိုရင် အရင်ထက် ၆၀% လောက် တက်သွားကြောင်း ရန်ကုန်မြို့က အိမ်ခြံမြေအကျိုးဆောင်တွေက ပြောပါတယ်။

ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းက စစ်ဘေးဒုက္ခသည်တွေကို အရေးပေါ် လူသားချင်းစာနာမှု ဆိုင်ရာ အကူအညီပေးဖို့ US ဒေါ်လာ ၁သန်း သုံးစွဲသွားမယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး(UNOCHA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

**Nov 09** ။ နိုင်ငံတဝန်း ပေါ်ပေါက်နေတဲ့ လက်နက်ကိုင် ခုခံမှုတွေကို နှိမ်နင်းတဲ့ စစ်ဆင်ရေးအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ သူ့ရဲ့ လက်အောက်ခံတပ်တွေက ကျေးရွာတွေထဲ ဝင်ရောက်စီးနင်း မီးရှို့တာတွေကြောင့် မီးလောင်ပျက်စီးရတဲ့ နေအိမ် ၈သောင်းနီးပါး(၇၆,၉၂၃ လုံး) မီးလောင်ပျက်စီးခဲ့ကြောင်း လေ့လာစောင့်ကြည့်နေတဲ့ Data for Myanmar အဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

ကချင်ပြည်၊ ချီဖွေမြို့နယ် ပန်ဝါဒေသမှာ မြေရှားသတ္တု တူးဖော်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ရပ်နားထားရာကနေ အခု ပြန်လည်တူးဖော်နေကြတာ တွေ့ရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ကချင်အထူးဒေသ(၁) ပန်ဝါဒေသ တခုထဲမှာတင် မြေရှားသတ္တု တူးဖော်တဲ့ လုပ်ကွက်ပေါင်း ၃၀၀ လောက် ရှိနေပြီး အားပြင်းအက်စစ် သတ္တုရည် ကန်ပေါင်း ၂၇၀၀ ကျော်ကို တွေ့ရှိထားကြောင်း ကမ္ဘာ့သယံဇာတ တူးဖော်မှုတွေကို စောင့်ကြည့်လေ့လာနေတဲ့ US နဲ့ ဗြိတိန်အခြေစိုက် Global Witness အဖွဲ့က သတင်း ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

**Nov 08** ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ကရင်ပြည်နယ်မှာ ပေါ်တာဆွဲခံရတာ၊ လူသားဒိုင်းအဖြစ် ခိုင်းစေခံရတာအပါအဝင် စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ အတင်းအကျပ် ဖမ်းဆီး လက်စဖျောက်ခံရသူပေါင်း ၁၅၉ ဦးခန့်ရှိကြောင်း To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း ကရင်လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့ KHRG က 'ဌာနေအိမ်မှ ပျောက်ဆုံးသူ' ဆိုတဲ့ အစီရင်ခံစာတစောင်နဲ့ ထုတ်ပြန် ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းမှု ရက်ပေါင်း ၁,၀၀၀ အတွင်း တရားရုံး မတင်ဘဲ အသတ်ခံရတဲ့သူ အနည်းဆုံး ၄,၀၀၀ ကျော်ရှိခဲ့သလို၊ အဖမ်းခံရပြီး သေဒဏ်အမိန့်ချ ခံထားရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား အနည်းဆုံး ၁၆၃ ယောက်ရှိပါတယ်။ သေဒဏ်ချခံရတဲ့သူတွေထဲမှာ အကျဉ်းထောင်ထဲ ရှိနေတဲ့သူ အယောက် ၁၂၀ ၊ ဖမ်းမမိလို့ မျက်ကွယ် သေဒဏ်ချခံထားရသူက ၄၃ ယောက်ဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း AAPP က ဖော်ပြထားပါတယ်။

**Nov 07** ။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းမှာ အောက်တိုဘာ ၂၇ ရက်နေ့က စတင်တဲ့ မြောက်ပိုင်းမဟာမိတ်သုံးဖွဲ့ရဲ့ "၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး" ဟာ ချိုင်းနားရဲ့ တရားမဝင် အားပေးထောက်ခံမှုနဲ့ စတင်ခဲ့တာ ဖြစ်နိုင်ပြီး စစ်ကောင်စီဟာ ချိုင်းနားရဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေကို အကာအကွယ်မပေးနိုင်တာ သေချာသွားတဲ့နောက် ချိုင်းနားရဲ့ သဘောထားပြောင်းလဲသွားတာလို့ ချိုင်းနား-မြန်မာ ဆက်ဆံရေးအကြောင်း အဓိကထား လေ့လာနေတဲ့ US အစိုးရ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးဌာန USIP က မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဂျေဆန်တာဝါက သုံးသပ်ပါတယ်။

"ကောလင်းမြို့ကို အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အစိုးရ(NUG) ဦးဆောင်တဲ့ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေး တပ်မတော်နဲ့ မဟာမိတ်တွေ သိမ်းပိုက်နိုင်ခဲ့တာဟာ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ အင်အားစုတွေရဲ့ ဟန်ချက်ညီညီ ကြိုးပမ်းမှုရလဒ်"လို့ ၈၈ မျိုးဆက် ကျောင်းသားခေါင်းဆောင် မင်းကိုနိုင်က ပြောကြားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မြန်မာပြည်သူတွေဟာ အမှောင်မိုက်ဆုံး အချိန်ကာလတွေကို လွန်မြောက်ခဲ့ပြီဖြစ်ပြီး ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင် ဦးဆောင်တဲ့ ဖက်ဆစ်စစ်တပ်ဟာ နေဝင်ချိန် ရောက်နေပြီလို့လည်း ပြောပါတယ်။

**Nov 06** ။ စစ်ကိုင်းတိုင်းက စစ်ကောင်စီရဲ့ ခရိုင်မြို့ဖြစ်တဲ့ ကောလင်းကို ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေနဲ့ မဟာမိတ်တပ်ဖွဲ့တွေ ပူးပေါင်းပြီး သိမ်းယူနိုင်ခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

တောင်ငူအကျဉ်းထောင်မှာ အကျဉ်းကျခံနေရတဲ့ နိုင်ငံတော်သမ္မတ ဦးဝင်းမြင့်ကို အောက်တိုဘာလကုန်ပိုင်းမှာ ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်ချိုချိုက လူချင်းတွေ့ခွင့်ရခဲ့ကြောင်း မိသားစုနဲ့ နီးစပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

**Nov 05** ။ ရန်ကုန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်(သွင်းကုန်) မှာ ခရီးသည် ၃ ဦးရဲ့ ဝန်စည်တွေအတွင်းက တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထား တင်ပြနိုင်ခြင်းမရှိတဲ့ iPhone 15 Pro Max ၂၅၉ လုံး၊ ရွှေတုံး ၁၆ တုံး နဲ့ US ဒေါ်လာ ၁၂၀,၀၀၀ စုစုပေါင်း ခန့်မှန်းတန်ဖိုးကျပ် ၄ ဒသမ ၂ ဘီလီယံကျော်ကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းမှာ တပ်စခန်းတွေ သိမ်းပိုက်ခံနေရပြီး အကျအဆုံးများပြားနေတဲ့ စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့၊ မိသားစုဝင်တွေကို ဖျော်ဖြေဖို့ အနုပညာရှင်တွေ ရှေ့တန်းထွက် ဖျော်ဖြေရမယ်လို့ စစ်ကောင်စီ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးက ပြောပါတယ်။

**Nov 04** ။ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ ကိုးကန့် MNDAA တပ်ဖွဲ့တို့ တိုက်ပွဲပြင်းထန်နေတဲ့ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း မုံးကိုးမြို့နယ် ရှင်ကျိုင်းရွာကို စစ်ကောင်စီတပ်က လေကြောင်းနဲ့ ဗုံးကြဲခဲ့တာကြောင့် ကလေးငယ် ၃ဦး အပါဝင် အရပ်သား ၅ဦး သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းက ပြည်သူတွေဟာ မိုခါမုန်တိုင်းဒဏ်ကြောင့် အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရပြီးနောက် အခုအချိန်ဟာ စပါးရိတ်သိမ်းချိန်ရောက်နေပြီမို့ တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်လာမှာကိုပါ စိုးရိမ်နေကြရပါတယ်။ ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA) အပါအဝင် ညီနောင်မဟာမိတ်သုံးဖွဲ့နဲ့ စစ်ကောင်စီတပ် တိုက်ပွဲပြင်းထန်နေသလို ရခိုင်မြောက်ပိုင်းမှာလည်း စစ်ကောင်စီတပ်က အင်အားတိုးချတာတွေရှိနေပါတယ်။

**Nov 03** ။ မြန်မာပြည်တွင်း ရွှေဈေးဟာ တပတ်အတွင်း ကျပ် ၁ သိန်းဝန်းကျင် မြင့်တက်ခဲ့ပြီး ဒီနေ့မှာ အခေါက်ရွှေ တကျပ်သားကို ကျပ် ၃၅ သိန်း ၅ သောင်းဝန်းကျင်ထိ ပြန်မြင့်တက်လာပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ အာဏာသိမ်း ၂ နှစ်ခွဲနီးပါးအကြာ စစ်ကောင်စီတပ်တွေ အကြမ်းဖက် ပစ်ခတ် သတ်ဖြတ်မှုတွေကြောင့် နိုင်ငံတဝန်းအပြစ်မဲ့ကျဆုံးပြည်သူ ၄,၁၃၇ ယောက်၊ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရသူပေါင်း ၂၅,၁၉၈ ယောက်ထိ ရှိလာခဲ့ပြီလို့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(အေအေပီပီ)က သတင်း ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

**Nov 02** ။ ကချင်လွတ်မြောက်ရေး တပ်မတော်(KIA)နဲ့ မြောက်ပိုင်းညီနောင် ၃ဖွဲ့ရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုတွေကို တန်ပြန်ချေမှုန်းမယ်လို့ စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။

**Nov 01** ။ ရန်ကုန်မြို့က အငှားယာဉ်(တက္ကစီ)တွေကို တခြားမော်တော်ယာဉ်တွေနဲ့ ကွဲပြားစွာ သိသာစေဖို့အတွက် ယာဉ်ရဲ့ကိုယ်ထည်မှာ အဝါရောင်လိုင်းတွေ မဖြစ်မနေကပ်ဖို့ ရန်ကုန်တိုင်း ပုဂ္ဂလိက သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ကြီးကြပ်မှုကော်မတီ(YRTC)က ညွှန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

တအာင်း အမျိုးသား လွတ်မြောက်ရေး တပ်မတော်(TNLA)၊ ကိုးကန့် တပ်မတော် (MNDAA) နဲ့ ရက္ခိုင့် တပ်တော် (AA) မြောက်ပိုင်းမဟာမိတ် သုံးဖွဲ့ရဲ့ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေးအတွင်း မြန်မာ - ချိုင်းနားနယ်စပ်က ချင်းရွှေဟော်၊ ဖောင်းဆိုင်၊ ပန်ဆိုင်း(ကြူကုတ်)မြို့တွေကို လက်လွှတ်ခဲ့ရကြောင်း စစ်ကောင်စီပြောခွင့်ရ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက ပြောပါတယ်။

**Oct 31** ။ US ဟာ လာမဲ့ ဒီဇင်ဘာလ ၁၅ ရက်က စပြီး US နိုင်ငံသားတွေနဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွေအနေနဲ့ မြန်မာ့ရေနံနဲ့ သဘာဝဓာတ်ငွေ့လုပ်ငန်း MOGE ကို ဘဏ္ဍာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေ မပေးဖို့ တားမြစ်တဲ့ ပိတ်ဆို့အရေးယူမှုအသစ်ချမှတ်ကြောင်း US ဘဏ္ဍာရေးဌာနရဲ့ နိုင်ငံရပ်ခြားပိုင်ဆိုင်မှုများ ထိန်းချုပ်ရေးရုံးအဖွဲ့ OFAC က ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

**Oct 30** ။ ပြည်ပကို အလုပ်သမားစေလွှတ်ခွင့် အကျိုးဆောင်လိုင်စင် ရယူထားတဲ့ အေဂျင်စီ ၅၀၀ နီးပါးအထိ ရှိလာကြောင်း စစ်ကောင်စီ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပါတယ်။

လတ်တလောဖြစ်နေတဲ့ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းက တိုက်ပွဲအတွင်း MNDAA ကိုးကန့်အဖွဲ့က စစ်ကောင်စီရဲ့ တင့်ကား ၂စီးကို သိမ်းပိုက်ဖျက်ဆီးနိုင်ခဲ့ပြီး အဲဒီတင့်ကားတွေဟာ ယူကရိန်းနိုင်ငံထုတ် MT-MBMSh လို့ခေါ်တဲ့ တိုက်ခိုက်ရေးသုံး တင့်ကားတွေ ဖြစ်နေကြောင်း ယူကရိန်းအခြေစိုက် ilitarnyi စစ်ရေးစာစောင်က ဖော်ပြပါတယ်။

**Oct 29** ။ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားကို ဘုရားဖူး အများအပြား လာရောက်နေကြောင်း သိရပါတယ်။

နေပြည်တော်အတွင်းက ခြေမြန်တပ်ရင်းတွေဖြစ်တဲ့ ခမရ ၃၀၂၊ ခမရ ၄၁၃၊ ခမရ ၄၁၄ နဲ့ ခမရ ၆၀၄ တို့ကို တိုက်ပွဲတွေ အချိန်မရွေးဖြစ်လာနိုင်တာကြောင့် တိုက်စစ်ကြိုပြင်ထားဖို့ ကက(ကြည်း)က သတိပေးကြောင်း စစ်ဘက်နဲ့နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

**Oct 28** ။ ဦးသိန်းစိန်ခေါင်းဆောင်တဲ့ ကြံ့ခိုင်ရေးပါတီအစိုးရလက်ထက်က ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့တဲ့ ဦးရဲထွဋ်ကို ပုဒ်မ ၅၀၅ (က) နဲ့ အမှုဖွင့်ဖို့ စစ်ဆေးနေပြီး လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာပေါ်မှာ စစ်တပ်ကို ဝေဖန်မှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့တာအပြင် ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်(PDF) တွေကို အားပေးထောက်ခံတယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်နဲ့ဖမ်း ဆီးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

**Oct 27** ။ ကိုးကန့်၊ တအောင်းနဲ့ ရခိုင်တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင် မြောက်ပိုင်းညီနောင် မဟာမိတ် ၃ ဖွဲ့ရဲ့ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေးကို အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ထောက်ခံကြိုဆိုကြောင်းနဲ့ ဟန်ချက်ညီ စစ်ဆင်ရေးတွေ ဖော်ဆောင်သွားမယ်လို့ ပြောပါတယ်။အွန်လိုင်းလောင်းကစားလိမ်လည်မှု ပပျောက်ရေး၊ အွန်လိုင်းဂိမ်း(ကျဖျင်)ကုမ္ပဏီတွေကို လုပ်ဆောင်နေကြတဲ့ စစ်ကောင်စီနဲ့ ပြည်သူ့စစ်အဖွဲ့တွေကို နှိမ်နင်းဖို့ ရည်ရွယ်တဲ့ စစ်ဆင်ရေးဖြစ်ကြောင်း ညီနောင်မဟာမိတ် ၃ ဖွဲ့က ကြေညာထားပါတယ်။

US အနေနဲ့ မြန်မာပြည်ကို ရန်သူသဖွယ် သဘောထားနေကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။ မြန်မာပြည်အရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုတွေကို US ဦးဆောင်တဲ့ အနောက်အုပ်စုက စဉ်ဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ခဲ့တယ်လို့ စစ်ခေါင်းဆောင်က ပြောပါတယ်။

**Oct 26** ။ ရန်ကုန်၊ မရမ်းကုန်းနဲ့ တောင်ဥက္ကလာမြို့နယ်မှာ ပေါက်ကွဲမှုတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်ခဲ့ပြီး မရမ်းကုန်းမြို့နယ် အောင်သပြေစစ်ကြောရေး ရဲတပ်ဝင်းမှာ ည ၇ နာရီခန့်က ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ခဲ့ပြီးနောက် နာရီဝက်အကြာ ည ၇ နာရီခွဲအချိန် တောင်ဥက္ကလာမြို့နယ် မြဝတီဘဏ်အနီးမှာ ပေါက်ကွဲမှုထပ်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မြောက်ဦးမြို့ကို ယူနက်စကို ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်အဖြစ် တရားဝင် အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့ အတွက် မြန်မာပြည်ဘက်က အဆိုပြုချက် တင်သွင်းထားပြီးတဲ့နောက်၊ ယူနက်စကိုတာဝန်ရှိသူတွေက လာရောက်စစ်ဆေးဖို့ ကြန့်ကြာနေကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတွေက သုံးသပ်ကြပါတယ်။

**Oct 25** ။ ကချင်ပြည်နယ်၊ ပန်ဝါဒေသ မြေရှားသတ္တုတူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းတွေကို စစ်ကောင်စီက စစ်ဆေးမယ်ဆိုတဲ့ အတွက် ဒီနှစ်စက်တင်ဘာ ပထမ သီတင်းပတ်မှာ ယာယီရပ်နားကြောင်း သတင်းတွေထွက်ပေါ်ခဲ့ပေမဲ့ တူးဖော်မှုတွေ ရှိနေတယ်လို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ တကမ္ဘာလုံး ၂၀၂၂ မှာ ထုတ်လုပ်တဲ့ မြေရှားသတ္တု ၇၀ ٪ ဟာ ချိုင်းနားပြည်ကဖြစ်ပြီး သူ့နောက်မှာ US ၊ ဩစတြေးလျ၊ မြန်မာနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံတွေက အများဆုံးထုတ်လုပ်ကြောင်း US ဘူမိစစ်တမ်းက ဖော်ပြပါတယ်။

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၊ ဟိုချီမင်းမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ Miss Grand International 2023 ရဲ့ Grand ဖိုင်နယ်ပွဲမှာ မြန်မာကိုယ်စားပြုအလှမယ် နီနီလင်းအိမ်ဟာ 1st Runner Up ဆု၊ Popular Vote ဆုနဲ့ Country's Power ဆု ရရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါဆုကို မြန်မာအလှမယ်က မဲပေါင်း ၂ သန်း ၃ သိန်းကျော်နဲ့ Country's Power of the year 2023 ဆုကို ရရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှာကျင်းပမယ့် ၁၂ ကြိမ်မြောက် Miss Grand International 2024 ပွဲကို မြန်မာပြည်မှာ ကျင်းပသွားဖို့ရှိပါတယ်။

**Oct 24** ။ အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း အတိုက်အခံတွေအပေါ် ရက်စက်ညှဉ်းပန်းမှုများအပါအဝင် ရာဇဝတ်မှုတွေ ဖြောင်ကျကျနေရာအနှံ့ ကျူးလွန်လာတာ တွေ့ရကြောင်း ကုလသမဂ္ဂရဲ့ မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ လွတ်လပ်တဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုအဖွဲ့ IIMM က ပြောပါတယ်။ ရာဇဝတ်မှုတွေ တိုးလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပြောင်တင်းစွာ နေရာအနှံ့ ကျူးလွန်နေပြီး ရွာတွေ မီးလောင်တာ၊ အရပ်သားများနေထိုင်တဲ့ နေရာတွေကို လေကြောင်းကနေ ဗုံးကျဲ တိုက်ခိုက်တာ ရှိနေပါတယ်။ အတိုက်အခံတွေကို ဖမ်းဆီး နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းဖမ်းဆီးပြီး အရပ်သား၊ တိုက်ခိုက်သူ မခွဲခြားပဲ တိုက်ခိုက် သတ်ဖြတ်တာတွေလည်း တွေ့နေရကြောင်းလည်း ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီ ပိုအားနည်းသွားအောင်လုပ်နိုင်မယ့် ထိရောက်တဲ့ လမ်းကြောင်းဖောက်နိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ကြောင်း မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေး အထူးကိုယ်စားလှယ် Tom Andrews က အထွေထွေညီလာခံ တတိယကော်မီတီကို ပြောပါတယ်။ ဘဏ်တွေလို အဓိက ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ လေယာဉ်ဆီ ရောင်းဝယ်တာကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ပိတ်ဆို့အရေးယူတာအပါအဝင် စကစရဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတွေကို အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေက ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်လာကြတာတွေကြောင့် မျှော်လင့်ကြောင်း ပြောခဲ့တာပါ။

၂၀၂၃ မေလကနေ ဩဂုတ်အထိ ရက်ပေါင်း ၁၂၃ ရက်အတွင်း စစ်ကောင်စီဟာ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု ၂၇၂ ကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ၁ ရက်ကို အနည်းဆုံး ၂ကြိမ် တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း ဉာဏ်လင်းသစ်သုတေသနအဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ၂နှစ်ကျော်အတွင်း စကစ တပ်က လေကြောင်းကနေ အကြိမ် ၁ ထောင်ခန့် တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး အဲဒီတိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် အနည်းဆုံး လူ ၂၈၁ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း UN OHCHR ရဲ့ အစီရင်ခံစာမှာလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

**Oct 23** ။ ရခိုင်လက်နက်ကိုင် AA အဖွဲ့နဲ့ စစ်ကောင်စီကြား နားလည်မှုနဲ့ အပစ်ရပ်ထားတဲ့ ရခိုင်မှာ နှစ်ဖက်ပြန်လည် တင်းမာလာနေပြီး စစ်ကောင်စီဘက်က ဒေသခံပြည်သူတွေရဲ့ ခရီးသွားလာမှုတွေ တင်းကြပ်စွာ စစ်ဆေးနေပါတယ်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ကြောင့် ၂၀၂၀ ကတည်းက ပိတ်ထားခဲ့တဲ့ အကျဉ်းသားတွေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေ ထောင်ဝင်စာတွေ့ခွင့်ကို အောက်တိုဘာလ ၂၄ ရက်နေ့ကစပြီး နိုင်ငံတဝန်း အကျဉ်းထောင်တွေမှာ ပြန်ခွင့်ပြုလိုက်ပြီလို့ သိရပါတယ်။ ထောင်ဝင်စာ လူတွေ့ တွေ့ဆုံခွင့်ပြန်ရချိန်မှာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကိုလည်း မိသားစုဝင်တွေ၊ ရှေ့နေအဖွဲ့တွေနဲ့ ပြန်လည်တွေ့ဆုံခွင့်ပေးဖို့ မျှော်လင့်ကြောင်း NLD ပါတီက ပြောပါတယ်။

## အရောင်းရဆုံး မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

### Myanmar hands over to China thousands of telecom fraud suspects

**Nov 21 | www.tinyurl.com/yc59skyt**

BEIJING, Nov 21 (Reuters) - Myanmar authorities have handed over 31,000 telecom fraud suspects to China since law enforcement officers from both countries launched a crackdown on online scams in September, Chinese authorities said on Tuesday.

### Scientists sound the alarm as the world briefly smashes through 2-degree warming limit for the first time

**Nov 20 |**

(CNN)The Earth's temperature briefly rose above a crucial threshold that scientists have been warning for decades could have catastrophic and irreversible impacts on the planet and its ecosystems, data shared by a prominent climate scientist shows.

For the first time, the global average temperature on Friday last week was more than 2 degrees Celsius hotter than levels before industrialization, according to preliminary data shared on X by Samantha Burgess, deputy director of the Copernicus Climate Change Service, based in Europe.

### China-Middle East summit told 'Israel seeks to end Palestinians' presence'

**Nov 20 |www.tinyurl.com/vu5f7xp6**

Israel seeks to end the Palestinian people's presence on their "historical land," Palestine's foreign minister has said.

Riyad al-Maliki's comments came as diplomats from Arab and Muslim-majority nations met their Chinese counterparts in Beijing on Monday.

### Biden says 'revitalized Palestinian Authority' should eventually govern Gaza and the West Bank

**Nov 18 | www.tinyurl.com/ay3t2vt6**

WILMINGTON, Del. (AP) — President Joe Biden says that achieving a cease-fire amid Israel's war with Hamas "is not peace" and that an important key to lasting stability is a reunited Gaza Strip and West Bank that can be governed under "a revitalized Palestinian Authority."

### China's Xi is courting Indo-Pacific leaders in a flurry of talks at a summit in San Francisco

**Nov 16 | www.tinyurl.com/yck7dpp7**

SAN FRANCISCO (AP) — Chinese President Xi Jinping, fresh off his meeting with President Joe Biden, courted Indo-Pacific leaders in a flurry of meetings Thursday at a time of intensifying competition with the United States.

Xi held individual talks with the leaders of Mexico, Peru, Fiji, Japan and Brunei, all on the sidelines of a summit of Asia-Pacific Economic Cooperation economies.

### Dining with US firms at APEC, Xi says China is ready to be a partner

**Nov 16 |www.tinyurl.com/4y9b35a9**

"Whatever stage of development it may reach, China will never pursue hegemony or expansion, and will never impose its will on others. China does not seek spheres of influence, and will not fight a cold war or a hot war with anyone," Xi said.

### Russia navy chief kicks off Myanmar naval drills

**Npv 11 | www.tinyurl.com/3khvrjj3**

The security exercises involving Russia's Pacific Fleet and Myanmar's navy will continue until November 9 in the Andaman Sea, according to the Global New Light of Myanmar.

### Movies, TV Shows, and Productions Affected by the SAG-AFTRA Strike

**Nov 10 | www.tinyurl.com/jftyk3ns**

For the first time in 63 years, the Screen Actors Guild and the Writers Guild were on strike at the same time. Writers hit the picket lines on May 2, and on July 13, Screen Actors Guild president Fran Drescher, formally known as the nanny named Fran, announced actors would be joining the writers officially beginning at midnight on July 14. The writers won a contract in late September, while the actors won a contract this week.

### Afghan opium poppy cultivation plunges by 95 percent under Taliban: UN

**Nov 5 |www.tinyurl.com/32c8mde2**

Poppy cultivation and opium production have plunged more than 90 percent in Afghanistan since Taliban authorities banned the crop last April, according to a UN report published on Sunday.

Poppy cultivation has dropped by around 95 percent – from 233,000 hectares at the end of 2022 to 10,800 in 2023 – since the Taliban officially banned poppy farming in April 2022, according to the report from the UN Office on Drugs and Crime (UNODC).

### Supporters celebrate opening of Gay Games in Hong Kong, first in Asia, despite lawmakers' opposition

**Nove 4 |www.tinyurl.com/4phhpeet**

HONG KONG (AP) — Scores of athletes celebrated the opening of the Gay Games in Hong Kong on Saturday despite opposition from anti-LGBTQ lawmakers, marking the first time the international sporting event to be held in Asia.

Nearly 2,400 participants from about 45 territories, including Britain, the United States, and Australia, will compete in a variety of games, from tennis and swimming to culturally rich activities like dragon boat racing and mahjong in the nine-day event.

### Japan, Philippines agree to boost defense ties amid China's rise

**Nov 3 | www.tinyurl.com/2kp4ys33**

Japanese Prime Minister Fumio Kishida and Philippine President Ferdinand Marcos Jr. agreed Friday to bolster defense cooperation between their countries amid China's expanding military presence in the region.

### Chinese military No. 2 slams U.S. but signals defense channel reopening

**Oct 30 |www.tinyurl.com/3kwk4jwr**

Senior defense officials from China and Russia used a security forum in Beijing on Monday to single out the U.S. for allegedly fanning the flames of war — criticism that came as the Chinese military's No. 2 signaled an openness to restoring high-level military channels with the Pentagon.

### Daughter of divisive former Thai Prime Minister Thaksin named head of political party linked to him

**Oct 27 | www.tinyurl.com/2a46aydb**

BANGKOK (AP) — Thailand's ruling party on Friday selected as its leader the daughter of Thaksin Shinawatra, the country's divisive former prime minister, highlighting the family's continuing influence more than two decades after Thaksin entered politics.

Paetongtarn Shinawatra, 37, who is Thaksin's youngest daughter, was voted into the position at a meeting of executives and other members at the Pheu Thai Party's Bangkok headquarters. Pheu Thai is the latest in a string of parties believed to be supported by Thaksin and serving his political interests.

### Qatar sentences 8 Indians to death, reportedly on charges of spying for Israel

**Oct 26 |www.tinyurl.com/bdcnkrum**

A Qatari court handed down death sentences Thursday to eight Indian employees of a Qatari company on charges of espionage, reportedly on behalf of Israel.

According to reports in Indian media, the officials were arrested last year on suspicion of spying for the Jewish state on Qatar's military submarine program.

### UNHCR: Forced displacement continues to grow as conflicts escalate

**Oct 25 |www.tinyurl.com/yc4c5hd3**

GENEVA - The number of people displaced by war, persecution, violence and human rights violations globally is likely to have exceeded 114 million at the end of September, UNHCR, the UN Refugee Agency, announced today.

The main drivers of forced displacement in the first half of 2023 were: war in Ukraine and conflicts in Sudan, the Democratic Republic of the Congo and Myanmar; a combination of drought, floods and insecurity in Somalia; and a protracted humanitarian crisis in Afghanistan, according to UNHCR's Mid-Year Trends Report, which analyses forced displacement during the first six months of this year.

# ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

**Nov 22** ။ ပထမဆုံးထောက်လှမ်းရေး ဂြိုဟ်တု ကို ကမ္ဘာပတ်လမ်းကြောင်းထဲ အောင်မြင်စွာလွှတ်တင်နိုင်ခဲ့ပြီး ခေါင်းဆောင် ကင်ဂျုံအမ်း က (Kim Jong Un) ကြီးကြပ်ကြည့်ရှုခဲ့တယ်လို့ မြောက်ကိုရီးယား က ပြောလိုက်ပါတယ်။

**Nov 21** ။ ကမ္ဘာ့မြေကြီးရဲ့ အပူချိန်ဟာ စက်မှုမထွန်းကားမီကာလကထက် ၂.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ကနေ ၂.၉ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အတွင်း (၄.၅ ကနေ ၅.၂ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး ပိုပြီး ပူနွေးလာနေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂအစီရင်ခံစာက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဟာ အွန်လိုင်း လိမ်လည်မှုနဲ့ လောင်းကစားမှုအတွက် ဖမ်းဆီးရမိတဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၂ရာကျော်အပါဝင် ပြည်ပနိုင်ငံသားတွေကို ဥပဒေနဲ့ အရေးယူမယ်လို့ ထုတ်ပြန်ထားပေမယ့် တရားမဝင် ဝင်ရောက်နေထိုင်တဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၂ထောင်ကျော်ကိုတော့ ချိုင်းနားဘက်ကို တိုက်ရိုက် လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ပါတယ်။

**Nov 20** ။ ကမ္ဘာကျော် ကိုလံဘီယာအဆိုတော် ရှက်ကီယာဟာ အခွန်ရှောင်မှုနဲ့ တရားစွဲခံထားရတာကို အမှုပြေလည်အောင် ရှင်းလိုက်နိုင်ပါပြီ။ စပိန်နိုင်ငံမှာ ၂၀၁၂ ခုနှစ်နဲ့ ၂၀၁၄ ခုနှစ်ကြား ဝင်ငွေခွန် ဒေါ်လာ ၁၅.၇ သန်းပေးဆောင်ဖို့ ပျက်ကွက်တယ်ဆိုပြီး ဘာစီလိုနာမြို့တော်မှာ တရားရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယူကရိန်း စစ်ပွဲအစကတည်းက အခုထိ စစ်မှုမထမ်း မနေရ ဥပဒေကို ရှောင်ပြေးသူ နှစ်သောင်းနီးပါး ရှိပါပြီ။ နောက်ထပ် အယောက် ၂၁,၀၀၀ ဟာလဲ အလားတူပြေးဖို့ ကြိုးစားပေမယ့် ယူကရိန်း အာဏာပိုင်တွေလက်ထဲ ဖမ်းမိထားတယ်လို့ ဘီဘီစီ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုက ဆိုပါတယ်။

အမေရိကသမ္မတဟောင်း ဂျင်မီကာတာရဲ့ဇနီး သမ္မတကတော်ဟောင်း ရိုစလင်း ကာတာဟာ အသက် ၉၆ နှစ်အရွယ်မှာ ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်ပါတယ်။

**Nov 19** ။ မြန်မာအပါအဝင် ယူကရိန်းနဲ့ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွေမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုတွေကို လက်မလျှော့ဘဲ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ကြဖို့ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ဖရန့်စစ်က ဗာတီကန်က စိန့်ပီတာရင်ပြင်မှာ ပြုလုပ်တဲ့ အပတ်စဉ် ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲအတွင်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ မရိန်းတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေဟာ ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာတွင်း သူတို့ပိုင်ဆိုင်တဲ့ Tokunushima ကျွန်းမှာ ကမ်းတက်စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွေ လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

**Nov 18** ။ ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတ Ferdinand Marcos Jr. နဲ့ ချိုင်းနားသမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင်တို့ တွေ့ဆုံပြီး ရေနယ်နိမိတ်ပိုင်နက် အငြင်းပွားနေတဲ့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်မှာ တင်းမာမှုတွေ လျှော့ချနိုင်ရေး၊ ငါးပေါတဲ့နေရာတွေကို ဖိလစ်ပိုင်တံငါသည်တွေ သွားရောက် ငါးဖမ်းနိုင်ရေးကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

**Nov 17** ။ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့မှာ ကျင်းပနေတဲ့ APEC ထိပ်သီးပွဲ ပြင်ပမှာ ာ အာရှစီးပွားအင်အားအကြီးဆုံး ၂ နိုင်ငံဖြစ်တဲ့ ချိုင်းနားသမ္မတ Xi Jinping နဲ့ ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ် Fumio Kishida တို့ သီးသန့်ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းအတွင်း ဗြိတိန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးအဖြစ် တာဝန်ပေးခံရတဲ့ David Cameron ဟာ ရုရှားကျူးကျော်စစ်မှာ ယူကရိန်းကိုထောက်ခံကြောင်း ပြသတဲ့အနေနဲ့ ယူကရိန်းတောင်ပိုင်း Odesa ဆိပ်ကမ်းမြို့ကို သွားရောက် လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

**Nov 16** ။ ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသထဲက ဂါဇာမြို့မှာရှိတဲ့ Shifa ဆေးရုံထဲမှာ ဟာမတ်စ်စစ်သွေးကြွအဖွဲ့ရဲ့ မြေအောက်လှိုဏ်ဂူတွေနဲ့ လက်နက်တွေကို အစ္စရေးတပ်တွေ ဒီနေ့လည်း ဆက်လက်ရှာဖွေနေပါတယ်။

အမေရိက ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး လွိုက် အော်စတင်ကို တနင်္ဂနွေနေ့က သူ့အိမ်မှာ ညစာနဲ့ဧည့်ခံရင်း တောင်ကိုရီးယား သမ္မတ ယွန်စုခ်ယိုးက မြောက်ကိုရီးယား ဘက်ကနေ "ဟားမတ်စ်လို့ လုပ်ခဲ့တဲ့ နည်းဗျူဟာမျိုး" နဲ့ ရုတ်တရက်တိုက်ခိုက်တာ အပါ အဝင် တိုက်ခိုက်မှု ဘယ်လို ပုံစံမျိုးကိုမဆို သတိထားသင့်ကြပြီလို့ မစ္စတာ အော်စတင်ကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

**Nov 15** ။ ရုရှားနဲ့ မြန်မာမှာ လူကိုပစ်မှတ်ထားတဲ့ မြေမြှုပ်မိုင်းတွေအသုံးပြုခဲ့တာကြောင့် ယူကရိန်းနဲ့ မြန်မာမှာ အရပ်သား သေဆုံး၊ ဒဏ်ရာရမှု မြင့်တက်လာခဲ့တယ်လို့ အသစ်ထုတ်လိုက်တဲ့ မြေမြှုပ်မိုင်း အစီရင်ခံစာက ပြောပါတယ်။

ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသက အကြီးဆုံး ဆေးရုံ ဖြစ်တဲ့ အယ်လ်ရှီဖာမှာ အစ္စရေး စစ်သားရာနဲ့ချီ တင့်ကားတွေနဲ့ ဝင်စီးထားပါတယ်။

**Nov 14** ။ ဂါဇာဒေသမှာ တိုက်ပွဲတွေ ဆက်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အယ်လ် ရှီဖာ ဆေးရုံကြီးထဲမှာ လူနာတွေနဲ့ ဆေးဝန်ထမ်းတွေ ဆက်ပိတ်မိနေကြဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးရုံထဲမှာရော၊ အပြင်ဘက်မှာပါ လူသေအလောင်းတွေ ပုံနေပြီး သင်္ချိုင်းကြီး တစ်ခုအလားဖြစ်လာနေပြီလို့ WHO ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

**Nov 13** ။ ဒေဝါလီ ပွဲတော် ဆင်နွှဲကြပြီးတဲ့နောက် အိန္ဒိယ မြို့တော် ဒေလီမှာ မီးခိုးမြူတွေ ထူထပ်စွာဖုံးနေသလို ကောင်းကင်ကမှောင်နေကာ လေထု အရည် အသွေးက ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကျဆင်းနေပါတယ်။

ဗြိတိန်မှာ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးသစ်အဖြစ်ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ဒေးဗစ် ကင်မရွန်းဖြစ်လာပါတယ်။

**Nov 12** ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံတောင်ပိုင်း ဂွမ်ဒေါင်းပြည်နယ်မှာ ဒီလလယ်ကနေ လကုန်ပိုင်းအထိလုပ်မယ့် ပူးတွဲစစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုမှာ အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံတွေဖြစ်တဲ့ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို၊ ဗီယက်နမ်၊ မလေးရှား နိုင်ငံတွေ ပါဝင်မယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာဟိန္ဒူဘာသာဝင်တွေအတွက်အထွဋ်အမြတ်ဘာသာရေးပွဲတော် ဒီဝါလီ မီးထွန်းပွဲ ဒီကနေ့ကစပြီးကျင်းပနေကြသလို၊ ပွဲတော်အကြိုည စနေနေ့တုန်းကတော့ Uttar Pradesh ပြည်နယ်၊အယုဒ္ဓယမြို့မှာရှိတဲ့ဟိန္ဒူဘုရားကျောင်းကြီးမှာ ဆီမီး ၂ သန်းကျော် ထွန်းညှိပြီး ဆီမီးအများဆုံး ကမ္ဘာ့ ဂင်းနစ်စံချိန် မှတ်တမ်း ဝင်သွားပါတယ်

**Nov 11** ။ ဂါဇာမှာပြုလုပ်နေတဲ့ စစ်ဆင်ရေးတွေ ချက်ခြင်းရပ်တန့်ဖို့ ဆော်ဒီအာရေးဗီးယားနဲ့ မွတ်ဆလင်နိုင်ငံတွေက ပူးတွဲ ကြေညာချက်ထုတ်ပြန် တောင်းဆိုလိုက်ပြီး ပါလက်စတိုင်းတွေအပေါ် ကျူးလွန်နေတဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေအတွက် အစ္စရေးမှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

**Nov 10** ။ အစ္စရေးအနေနဲ့ ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသကို တိုက်ခိုက်သိမ်းပိုက်ပြီး အုပ်ချုပ်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူးလို့ အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ် Benjamin Netanyahu က အမေရိကအခြေစိုက် Fox သတင်းဌာနကို ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများစွာက အမွေအနှစ် သမိုင်းဝင်အနုလက်ရာပစ္စည်းတွေကို ပြသတဲ့ လန်ဒန်မြို့က ဗြိတိသျှပြတိုက်မှာ မြန်မာပြည်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အထူးပြပွဲတစ်ခုကို အ ခုနိုဝင်ဘာလ ဆန်းကစလို့ စတင်ပြသနေပြီး ဒီပြခန်းကို ၃ လကြာ ဖွင့်လှစ်ထားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကနဲ့ အိန္ဒိယ ၂ နိုင်ငံက ထိပ်တန်းသံတမန်တွေ နယူးဒေလီမြို့တော်မှာ ၅ ကြိမ်မြောက် 2+2 ဆွေးနွေးပွဲကို ဒီနေ့ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒေသတွင်းနဲ့ ကမ္ဘာ့လုံခြုံရေးဆိုင်ရာကိစ္စတွေကို ၂ နိုင်ငံက နိုင်ငံခြားရေးနဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးတွေ ဆွေးနွေးခဲ့ကြတာပါ။

ရုရှားရဲ့ ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်မှုတွေ ဆက်ရှိနေချိန်မျိုးမှာ ရုရှား-ယူကရိန်း နှစ်နိုင်ငံကြား တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးကြဖို့ဆိုတဲ့ ဘယ်လို တိုက်တွန်းချက်မျိုးကိုမှ လက်မခံ ပယ်ချကြောင်း ယူကရိန်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Dmytro Kuleba က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

**Nov 9** ။ ဂါဇာဒေသမှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာဟာ ဒေသတွင်းကို တောမီးလို့ ပြန့်သွားနိုင်တယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ အကူအညီပေးရေးဆိုင်ရာအကြီးအကဲက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

ဆီးရီးယားနိုင်ငံအရှေ့ပိုင်းက အီရန်နဲ့ဆက်နွှယ်နေတဲ့ လက်နက်သိုလှောင်ရုံတခုကို အမေရိကစစ်လေယာဉ်တွေက ဖျက်ဆီးလိုက်တယ်လို့ အမေရိကကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Lloyd Austin က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

**Nov 8** ။ မြန်မာနိုင်ငံကိုရောက်နေတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ ဒုရဲချုပ် Surachate Hakparn ဦးဆောင်တဲ့ ထိုင်းကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ဟာ နိုဝင်ဘာလ ၇ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့မှာ စစ်ကောင်စီတာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပိတ်မိနေတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသားတွေ နေရပ်ပြန်နိုင်ဖို့ အတွက် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခဲ့ပါတယ်။

ဂျပန်အာဏာပိုင်တွေရဲ့ အကူအညီ တောင်းခံချက်အရ အွန်လိုင်း လိမ်လည်မှုတွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နေတယ်လို့ မသင်္ကာသူ ဂျပန်နိုင်ငံသား ၂၅ ယောက်ကို ပြီးခဲ့တဲ့ စက်တင်ဘာလက ဖနွမ်ပင် မြို့တော်မှာ ဖမ်းဆီးခဲ့တာလို့လည်း ကမ္ဘောဒီးယား လဝက ပြောခွင့်ရပုဂ္ဂိုလ် Keo Vanthan ကို ကိုးကားပြီး AFP သတင်းက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

စစ်အေးကာလအတွင်း အရှေ့အုပ်စုနဲ့ အနောက်အုပ်စုကြား နယ်စပ်တွေမှာချထားတဲ့ တပ်အင်အားတွေကို ကန့်သတ်ထားခဲ့တဲ့ဥရောပသမားရိုးကျ လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့များ သဘောတူညီချက်ကနေ ရုရှားက နုတ်ထွက်ကြောင်း ရုရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ကြေညာပြီး နာရီအတန်ကြာမှာ နေတိုးမဟာမိတ်တွေကလည်း စာချုပ်မှာပါဝင်နေတာကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ကြပါတယ်။

**Nov 7** ။ မြန်မာနဲ့ ရုရှား စတင်တဲ့ ပူးတွဲရေတပ်စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွေမတိုင်ခင် ရေတပ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး Nikolai Yevmenov က မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့တဲ့ အကြောင်း Global New Light of Myanmar သတင်းမှာဖော်ပြပါတယ်။

G-7 အစည်းအဝေးအတွက် ဝန်ကြီး Blinken ရဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံ ခရီးစဉ်အတွင်း ရုရှား-ယူကရိန်းစစ်ပွဲ၊ မြောက်ကိုရီးယား ဂျူကလီးယားစမ်းသပ်မှုအသစ်လုပ်နေတဲ့ အပေါ်စိုးရိမ်မှုတွေနဲ့ ချိုင်းနားရဲ့ ဩဇာကြီးထွားလာတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း G7 နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သွားမယ်လို့ ဝန်ကြီး Blinken က ပြောပါတယ်။

**Nov 6** ။ ၂၀၂၅ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲမတိုင်မီ လာမယ့်မျိုးဆက်ကို အာဏာလွှဲမယ်လို့ စင်္ကာပူဝန်ကြီးချုပ် Lee Hsien Loong က တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ကြေညာပြီး ၇၁ နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ မစ္စတာလီဟာ ၇၀ ပြည့်မွေးနေ့မတိုင်မီ ၂၀၂၂ မှာ ဒုတိယခေါင်းဆောင် လောရင့်စ်ဝေါင်း (Lawrence Wong) ကို လွှဲပေးဖို့စီစဉ်ခဲ့ပါတယ်။

ဂျူကလီယာ ရေငုပ်သင်္ဘောကနေ ဂျူကလီယာထိပ်ဖူးတွေ သယ်ဆောင်နိုင်တဲ့ တိုက်ချင်းပစ် ပဲ့ထိန်းတပ်ဒုံးကျည်ကို အောင်မြင်စွာ စမ်းသပ်ပစ်လွှတ်ခဲ့တယ်လို့ ရုရှား ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

**Nov 5** ။ စစ်ပွဲပြင်းထန်နေတဲ့ ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသက ပါလက်စတိုင်းတွေဘက်က ထောက်ခံပြီး အစ္စရေးနဲ့ အမေရိကပြည်ထောင်စုကို ကန့်ကွက်တဲ့ အနေနဲ့ အီရန်နိုင်ငံတဝန်းမှာ စနေနေ့က လူတွေ သောင်းနဲ့ချီ စုဝေး ဆန္ဒပြခဲ့ကြပါတယ်။

**Nov 4** ။ အစ္စရေးနဲ့ Hamas စစ်သွေးကြွအဖွဲ့ကြားဖြစ်ပွားနေတဲ့ စစ်ပွဲ ရပ်စဲရေး အာရပ်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေရဲ့ ဆွေးနွေးပွဲကို အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ရေပိုင်နက်နယ်နိမိတ်အငြင်းပွားနေတဲ့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ထဲ ချိုင်းနားရဲ့ ချဲ့ထွင်မှုတိုးလာချိန်မှာ ဂျပန်နဲ့ ဖိလစ်ပိုင်ကြား ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာသဘောတူညီမှုသစ် ရရှိခဲ့တယ်လို့ ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ်က ကြေညာခဲ့ပါ တယ်။

**Nov 3** ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံက အဓိက အတိုက်အခံ BNP အမျိုးသားရေးပါတီရဲ့ နောက်ထပ် ဝါရင့် ခေါင်းဆောင် ၃ ယောက်ကို အစိုးရက ဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနားဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Li Keqiang ရဲ့ ရှာပနအခမ်းအနားကို ရဲအင်အား ထူထူထပ်ထပ်ချထားပြီး ကြာသပတေးနေ့မှာ အကျဉ်းရုံး ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရုပ်အလောင်းကိုတော့ ချိုင်းနားနိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်တွေ မြှုပ်နှံလေ့ရှိတဲ့ Babaoshan (ဘာဘောင်ရှန်) တော်လှန်ရေးသင်္ချိုင်းမှာပဲ မြှုပ်နှံပါတယ်။

"Mission: Impossible" ၈ ကားမြောက် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကို ရုံတင်ဖို့ နောက်တနှစ်ကို ရွှေ့ဆိုင်းလိုက်ပါတယ်။ မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေနဲ့ ဇာတ်ညွှန်းဆရာတွေ အလုပ်မလုပ်ပဲ ၃ လကျော် သပိတ်မှောက်ထားလို့ ရုပ်ရှင်ကားတွေ ရုံမတင်နိုင်ပဲ ဖြစ်ရတာကနေ နောက်တသုတ် ထပ်ပြီးရက်ရွှေ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုရှားကျူးကျော်စစ်ကြောင့် ထွက်ပြေးလာကြတဲ့ ယူကရိန်းဒုက္ခသည် ၁ သန်းအပြင် ဂျာမနီနိုင်ငံမှာ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့် လျှောက်ထားကြသူတွေက တိုးသထက်တိုးလာတာကြောင့် ယာယီခိုလှုံရာစခန်းတွေမှာ ဒုက္ခသည်တွေနဲ့ ပြည့်နေပါတယ်။

**Nov 2** ။ မြန်မာ-ချိုင်းနားနယ်စပ် ချင်းရွှေဟော်၊ နမ့်ဖာဟော်ဂိတ်မှာ ကိုးကန့်အလံလွှင့်ထူလိုက်တာကို ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုကျော်အတွင်း ပထမဆုံးပြန်မြင်ရပြီး ကိုးကန့်ဒေသ၊ အုပ်ချုပ်ရေးအပြောင်းအလဲရဲ့ သင်္ကေတတစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။

လူနာနဲ့ ပြည်ပနိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကိုင်သူ မိသားစုအတော်များများ ရာဖာဂိတ်ကနေ အီဂျစ်ဘက်ကို ဖြတ်ကျော် ထွက်ခွာဖို့ ဂါဇာမှာ စောင့်နေကြပါတယ်။

**Nov 1** ။ အစ္စရေးနဲ့ ဟာမတ်စ် စစ်သွေးကြွအဖွဲ့ကြား တိုက်ပွဲတွေ စတင်ချိန်ကတည်းက ဂါဇာဒေသမှာ ပိတ်မိနေတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေထဲက ပထမအသုတ် အီဂျစ်နိုင်ငံကို ထွက်ခွာနေပါပြီ။

ချိုင်းနား- မြန်မာနယ်စပ် ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းဒေသမှာ တိုက်ပွဲတွေပြင်းထန်နေချိန်မှာ မြန်မာစစ်ကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံတော်ကောင်စီဝင်၊ ပြည်သူ့လုံခြုံရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး Mr. Wang Xiaohong တို့ နေပြည်တော်မှာ မနေ့က အောက်တိုဘာလ ၃၁ရက်နေ့က တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီအတွက် နိုင်ငံခြားဝင်ငွေ အဓိကရင်းမြစ်တစ်ခုအဖြစ် ရပ်တည်ပေးနေတဲ့ မြန်မာ့ ရေနံနဲ့ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ လုပ်ငန်း (MOGE)အပေါ် ပစ်မှတ်ထား အရေးယူ ပိတ်ဆို့ ကန့်သတ်မှုတွေကို အမေရိကအစိုးရက ထုတ်ဖော် ကြေညာလိုက် ပါတယ်။

**Oct 31** ။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အကူအညီများ သယ်ဆောင်လာသည့် ထရပ်ကား အစီးရေ ၆၀ ရှိသော ယာဉ်တန်းသည် ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသသို့ ရာဖာနယ်စပ်ဖြတ်ကျော်လမ်းမှတဆင့်ဝင်ရောက်သွားပါတယ်။

**Oct 30** ။ အစ္စရေးနိုင်ငံအတွက် သူလျှိုလုပ်တယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်နဲ့ ကာတာနိုင်ငံက တရားရုံးက သေဒဏ်ချမှတ်လိုက်တဲ့ အိန္ဒိယရေတပ်အရာရှိဟောင်းရှစ်ဦးကို ပြန်လွှတ်ပေးရေး အလုံးစုံကြိုးပမ်းသွားမယ်လို့ အိန္ဒိယနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက တနင်္လာနေ့ (အောက်တိုဘာ ၃၀) မှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံ ဘေကျင်းမြို့တော်မှာ မြန်မာ၊ ရုရှား အပါအဝင် နိုင်ငံပေါင်း (၉၀) က စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ ထိပ်တန်းကိုယ်စားလှယ်တွေ တက်ရောက်တဲ့ Xiangshan (ရှန်စန်း) နိုင်ငံတကာ ကာကွယ်ရေးညီလာခံကိုဒီကနေ့ (အောက်တိုဘာ ၃၀) စတင်လိုက်ပါတယ်။

နာမည်အထူးကျော်ပြီး လူကြိုက်များတဲ့ အမေရိကရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲ Friends မှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့သူ မင်းသား မတ်သရူးပယ်ရီ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် လော့အိန်ဂျယ်လိစ်မြို့က နေအိမ် ရေချိုးကန်ထဲမှာ အသက်ပျောက်နေတာကို အပြင်ကပြန်လာတဲ့ သူ့လက်ထောက်က တွေ့ခဲ့ပါတယ်။

**Oct 29** ။ SpaceX ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲ ကမ္ဘာကျော် ဘီလီယံနာ သူဌေးကြီး Elon Musk က ဂါဇာဒေသမှာ အကူအညီပေးရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဆက်သွယ်ရေးအတွက် SpaceX ကုမ္ပဏီရဲ့ Starlink ဂြိုဟ်တုကနေ လုပ်ဆောင်ပေးသွားမယ်လို့ ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ဝန်ကြီးချုပ် Sheikh Hasina ရာထူးက ဆင်းပေးဖို့ တောင်းဆိုတဲ့ ဆန္ဒပြပွဲတွေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်နေတာမှာ ဒါကာမြို့တော်က ဆန္ဒပြပွဲမှာတော့ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့တွေကို ကျောက်တုံးကျောက်ခဲတွေနဲ့ ပစ်ပေါက်ခဲ့ကြတဲ့ ဆန္ဒပြသူတွေကို ရဲတပ်ဖွဲ့က မျက်ရည်ယို ဗုံးသုံးပြီး လူစုခွဲခဲ့ပါတယ်။

**Oct 28** ။ အီရန်နိုင်ငံမှာ ဘာသာရေးရဲတွေနဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့ခဲ့ပြီး သတိမေ့မျောနေခဲ့တဲ့ ဆယ်ကျော်သက် သေဆုံးသွားပါတယ်။

လခြမ်းနီအဖွဲ့ရဲ့ ပြောဆိုချက်အရ သူတို့ရဲ့ ဆေးအဖွဲ့တွေနဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်နေသလို ဒေသခံတွေ အနေနဲ့ အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်တွေကို ခေါ်ဆိုနိုင်ခြင်း မရှိတော့ဘူး ဆိုပါတယ်။ နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့တွေကလည်း သူတို့ရဲ့ ဝန်ထမ်းအနည်းစုကိုသာ ဂြိုလ်တုဖုန်းတွေကို သုံးပြီး အဆက်အသွယ်ရနေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အမေရိကသမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒန်နဲ့ အမေရိကကို ရောက်နေတဲ့ ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဝမ်ရီ တို့ သောကြာနေ့က သမ္မတ အိမ်ဖြူတော်မှာ ၁ နာရီကြာ တွေ့ဆုံခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီတွေ့ဆုံမှုဟာ ပြိုင်ဘက်နိုင်ငံကြီး နှစ်ခုကြား ပုံမှန်ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း ပြန်ဖွင့်နိုင်ဖို့ အခွင့်လမ်းကောင်းလို့ အိမ်ဖြူတော်ကဆိုပါတယ်။

**Oct 27** ။ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း သက်ဆင်ရှင်နာဝပ်ရဲ့ သမီးဟာ လက်ရှိ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ပါတီရဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာပါတယ်။ သက်ဆင်ရဲ့ အငယ်ဆုံးသမီးဖြစ်သူ အသက် ၃၇ နှစ်အရွယ် Paetongtarn Shinawatra ကို Pheu Thai ပါတီ အမှုဆောင်အရာရှိတွေနဲ့ ပါတီဝင်တွေက ပါတီခေါင်းဆောင်အဖြစ် မဲပေး ရွေးချယ်ခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ချိုင်းနားဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း လီခဲ့ချန် (Li Keqiang) ဟာ ရုတ်တရက် နှလုံးရောဂါနဲ့ အသက် ၆၈ နှစ်အရွယ်မှာ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။ ချိုင်းနားကွန်မြူနစ်ပါတီက ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင်တယောက်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ Li Keqiang ဟာ ၂၀၁၃ ကစပြီး ၁၀ နှစ်ကြာ တာဝန်ယူခဲ့မှုအတွင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံ စီးပွားရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေကို အဓိကထား လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

**Oct 26** ။ ဒေသတွင်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိစေရေးအတွက် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ယာယီခိုလှုံနေကြတဲ့ ရိုဟင်ဂျာတွေကို နေရပ်ရင်းကို ပြန်ပို့ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့လည်း ဝန်ကြီးချုပ် ရှိတ်ခ်ဟာဆီနာကို ကိုးကားပြီး ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်သတင်းတွေမှာ ဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။

ယူကရိန်းနိုင်ငံသားတွေဟာ စစ်ပွဲကြောင့် သူတို့ရဲ့စီးပွားရေး၊ ဘဏ္ဍာရေး နဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ရုန်းကန်နေရပေမဲ့လည်း၊ သူတို့ရဲ့အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကောင်းမြင်ထားတုန်းပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီနေ့ထုတ်ပြန်လိုက်တဲ့ Gallup လူထုစစ်တမ်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

**Oct 25** ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ဆိုင်ကလုန်း ဟာမွန်း ဝင်ရောက်တိုက်ခတ်မှုကြောင့် လူပေါင်း ၂ သိန်း ၇ သောင်းခွဲ နီးပါးဟာ ဒီနေ့ပဲ လုံခြုံတဲ့နေရာတွေကို ထွက်ပြေးခဲ့ရပြီး၊ အနည်းဆုံး လူ ၂ ဦးသေဆုံးတယ်လို့ တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

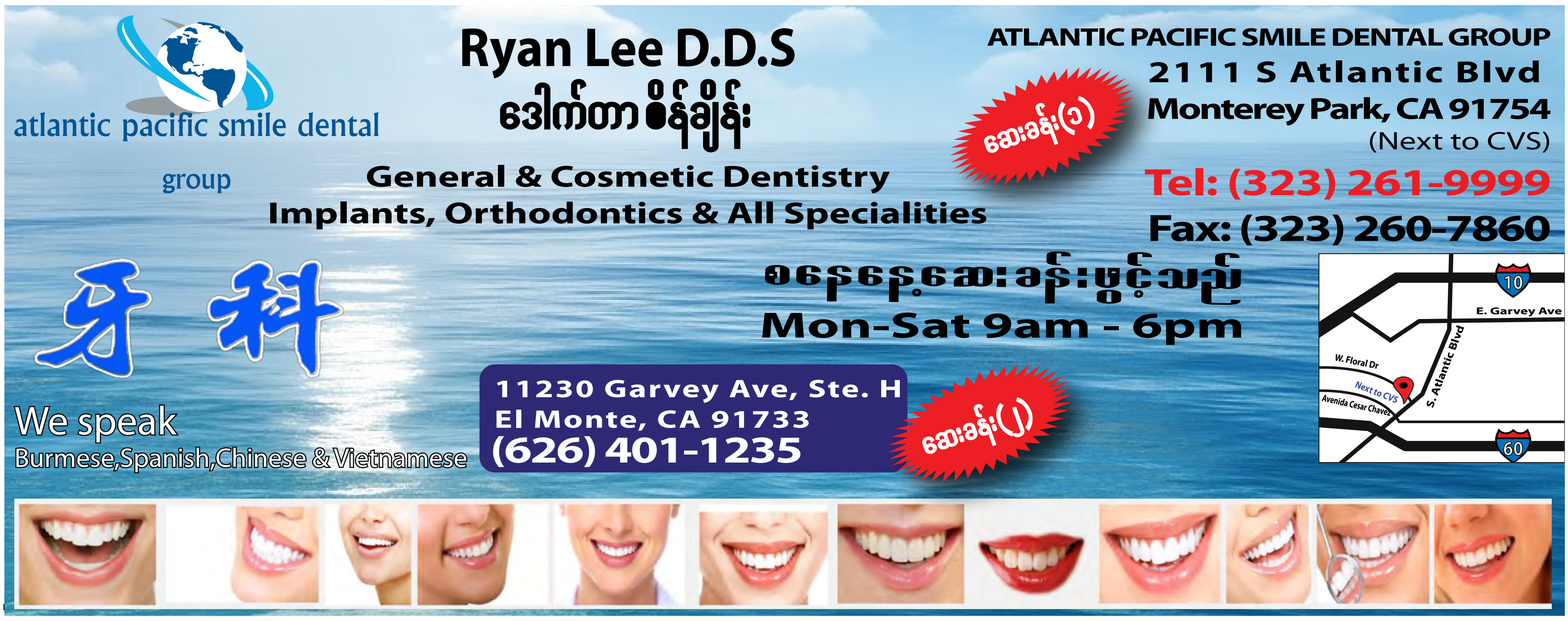
ချိုင်းနားနိုင်ငံက ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Li Shangfu ကို ရာထူးခန့်ထားပြီး ၇ လအကြာမှာ ရာထူးက ထုတ်ပယ်လိုက်ပြီး ဒါဟာ လများစွာအတွင်း ထိပ်တန်းတာဝန်ရှိသူတယောက်ကို ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ပယ်လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

**Oct 24** ။ နိုဝင်ဘာ ၁ ရက်ကစပြီး ရုရှားခရီးသွားတွေကို ဗီဇာမလို ရက် ၉၀ နေခွင့် ထိုင်းနိုင်ငံက တိုးမြှင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ် ပိုးလမ်းမသစ်ညီလာခံမှာ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် ဆရက်သာ သာဝိစင် Srettha Thavisin နဲ့ ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမာပူတင်တို့ ဘေးပန်းမတွေ့ဆုံမီမှာပဲ ဒီလို ရက်တိုးပေးမယ့် သတင်းက ထွက်လာခဲ့တာပါ။

အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာ အမေရိကတပ်တွေ ချထားတာကြောင့် အစ္စရေး ဟားမတ်စ် စစ်က ပိုပြီးပြင်းထန်လာမယ့်အန္တရာယ် ကြီးမားလာနေတယ်လို့ အာမေးနီးယား၊ အဇာဘိုင်ဂျန်ပဋိပက္ခအရေး အီရန်က အိမ်ရှင်အဖြစ်ကျင်းပတဲ့ဆွေးနွေးပွဲမှာ ရုရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဆာဂေး လာ့ဗ်ဗရော့ဗ်က တနင်္လာနေ့က ပြောလိုက်ပါတယ်။

**Oct 23** ။ ပေါ်ထွက်လာနေတဲ့ မြောက်ကိုရီးယား ညဂျူကလီယားအန္တရာယ်ကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ တောင်ကိုရီးယား၊ အမေရိက နဲ့ ဂျပန်စစ်တပ်တွေဟာ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ပူးတွဲ လေကြောင်းစစ်ရေးလေ့ကျင့်ကြပါတယ်။

လူသားချင်း စာနာမှုဆိုင်ရာ အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး တောင်းဆိုဖို့ ဥရောပသမဂ္ဂ (EU) နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေ စဉ်းစားနေချိန်မှာပဲ အစ္စရေးစစ်တပ်က ဂါဇာကမ်းမြှောင်ဒေသကို လေကြောင်းကနေ တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။


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

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

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

## ရွှေကြက်ယက်မြောင်းမြကျောင်းဆရာတော် မွေးနေ့ အလှူပွဲတော်

မြန်မာနိုင်ငံမှ(၁၀)ကြိမ်မြောက်ကြွရောက်လာသော ရွှေကြက်ယက်မြောင်းမြဆရာတော်ကြီး၏ ၆၇နှစ်မွေးနေ့ကို California ပြည်နယ်၊ Baldwin park ရှိ ဓမ္မဇောတိကျောင်းဆရာတော်ကဦးစီးပြီး Barnes park ပန်းခြံတွင် အောက်တိုဘာ၂၂၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ ဆရာတော်၏ဒကာ၊ ဒကာမ ၄၀၀ကျော် လာရောက်ခဲ့ကြသည်။

အလှူရှင်မိသားစုမှာ ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ကြီးဦးခင်ညွန့်အားရည်စူးပြီး Florida ပြည်နယ်နေ မိခင်ဒေါ်ကြည်၊ သမီး Mie Mie Chan, မြေး Frederick Chang, Jacqueline Chang တို့ဖြစ်ကြပြီး ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ်များအား မုန့်ဟင်းခါး၊ ဒန်ပေါက်၊ အချိုပွဲများနေ့လယ်စာ ကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင်ရုပ်ရှင်မင်းသမီးအကယ်ဒမီမေယု၊ လူမင်း(စတီရီယို)၊ San Francisco ဦးစိန်လှိုင်(ပဲခူး)တေးသံလှိုင် Three Generation မိသားစုကလည်း LA မြို့ခံ ဂီတမှူးဒေါက်တာခိုင်မြင့်၏ Keyboard လက်သံဖြင့်တွဲဖက်ပြီး ဓမ္မတေးများ၊ မြန်မာသံတေးသီချင်းများဖြင့် သီဆိုဧည့်ခံခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Three Generation မိသားစု

## မေတ္တာ နန္ဒဝိဟာ ရကျောင်းတိုက် စုပေါင်းမဟာ ဘုံကထိန်ပွဲ

ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

Oakland မြို့၊ California ပြည်နယ်ရှိ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက် စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်ပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၂တွင် Newark မြို့၊ Newark Pavilion တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဃောသိတာဘိဝံသ၊ အရှင်သိရီဝံသနှင့် ပင့်သံဃာများစုစုပေါင်းသဃာ၁၀ပါးတို့ကို ကထိန်သင်္ကန်းနှင့်လှူဖွယ်ဝတ္ထုများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ ကြပြီးတရားနာ၊ ရေစက်ချခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ပြီး တေးသံရှင်များက တေးသီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

## ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ ကုသိုလ်ရှင်များ၏စုပေါင်းမဟာ ဘုံကထိန်ပွဲ

Las Vegas မြို့၊ Nevada ပြည်နယ်ရှိ ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ ကုသိုလ်ရှင်များ၏စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်ပွဲကို နိုဝင်ဘာ၁၂၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသာမကဘဲ ထိုင်း၊ လာအို၊ တရုတ်၊ ထိုင်ဝမ်၊ အိန္ဒိယ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ ဗီယက်နမ်အမေရိကန်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များပါ တက်ရောက်ပြီး ကျောင်းဝန်းတွင်း ပဒေသာပင်လှည့်ခြင်း၊ ဆရာတော်ကြီးအရှင်ဇေယျသုတအားအမှူးထားပြီး သံဃာတော်များအား ကထိန်သင်္ကန်း ဆက်ကပ်ခြင်း၊ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေကုသိုလ်များပြုခဲ့ပါသည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်ပေါင်း ငါးရာခန့်ကို ကုသိုလ်ရှင်များက နေ့လယ်စာစတုဒိသာဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- အရှင်ဥတ္တရ(CMM)

## Wat Prodketchettharam America ဘုံကထိန်ပွဲ

Grand Island, New York ပြည်နယ်ရှိ Wat Prodketchettharam America ဗုဒ္ဓဘာသာဘုရားကျောင်း၏ ဘုံကထိန်ပွဲကို နိုဝင်ဘာ၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ ထိုင်း၊ မြန်မာ၊ လာအို၊ အမေရိကန် ကုသိုလ်ရှင်များက သံဃာတော်၁၃ပါးအား ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းခြင်း၊ ပဒေသာပင်များဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်း၊ တရားနာခြင်းကုသိုလ်များပြုခဲ့ပြီး ထိုင်းအမျိုးသမီးများက ကျောင်းဝန်းတွင်းတွင် ရိုးရာအက ကပြဖျော်ဖြေကာ ကြွရောက်လာသူများကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကို Steven Sanyu

## ဓမ္မဒူတဝိဟာ ရကျောင်းတိုက်၏ မဟာ ဘုံကထိန်အခမ်းအနား

ပဲခူးဆယ်မိုင်ကုန်း ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိသရာဘိဝံသသီတင်းသုံးတော်မူသော California ပြည်နယ်၊ Chino ရှိ ဓမ္မဒူတဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ မဟာဘုံကထိန်အခမ်းအနားကို နိုဝင်ဘာ၄၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့သည်။ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ပညိသရာဘိဝံသနှင့်ပင့်သံ့ဃာ၁၀ပါး၊ စုစုပေါင်း သံဃာ၁၁ပါးကြွရောက်ကာ မနက်၉နာရီတွင်တရားဟောကြားပြီး နံနက်၁၁နာရီတွင် သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခဲ့သည် ကထိန်မတည်အလှူရှင်မှာ Dr. စံအေးနှင့် ဒေါ်အဲလစ်မိသားစုနှင့် စုပေါင်းအလှူရှင်များဖြစ်ကြပြီး ကြွရောက်လာသော ဒကာ၊ ဒကာမများက ကထိန်သင်္ကန်း နှင့်လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဓမ္မဒူတဝိဟာရကျောင်းတိုက်သစ်သည် 11818 Yorba Ave, Chino, CA 91710 တွင်တည်ရှိပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- Henry Kao

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

## မဟာ စည်သတိပဋ္ဌာ န်ရိပ်သာ (၂၉)ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းကထိန်

New Jersey ပြည်နယ်၊ လောကချမ်းသာစေတီတော်နှင့်မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကျောင်း ကုသိုလ်ရှင်များ၏ (၂၉)ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းကထိန်သင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပွဲတော်ကို နိုဝင်ဘာ၅၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ကထိန်အလှူရှင်မှာ ဒေါ်ခင်ခင်ဆွေမိသားစု(New Jersey) ဖြစ်ပြီး စေတီပရဝဏ်အတွင်း ပဒေသာပင်လှည့်ခြင်း၊ သံဃာတော်များအားနေ့ဆွမ်းကပ်ခြင်း၊ ကထိန်သင်္ကန်း နှင့်လှူဖွယ်များ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်းကုသိုလ်များပြုခဲ့ပြီး တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို မုန့်ဟင်းခါး၊ မြန်မာမုန့်များဖြင့် နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- အရှင်ဥတ္တရ(CMM) ကျောင်းတိုက်။

## Chaiya Meditation Monastery (2) ၏ (၅) ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းမဟာ ဘုံကထိန်

Nampa မြို့၊ Idaho ပြည်နယ်ရှိ Chaiya Meditation Monastery (2) ၏ (၅) ကြိမ်မြောက်စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်ပွဲတော်ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၉ က ကျင်းပခဲ့သည်။ ကထိန် မ တည်အလှူရှင်မှာ Los Angeles မှ (ဦး၇၀န)+Daw Po Po Than သားကိုပြည့်၊ ကိုပိုင်+မမီရှဲ သမီး ပေဇာပိုင်ပိုင် မိသားစု မိသားစုနှင့် CMM2 ကျောင်းဒကာမိသားစုများက စုပေါင်းကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ Los Angeles နေ ကိုနေဝင်းနိုင်+ မပိုင်ပိုင်ဖြိုး တို့ကလဲ $1000 ပဒေသာပင်ကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ CMM2 ၏ စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်ပွဲသို့ Las Vegas ရှိ CMM1 တွင် သီတင်းသုံးသော ဆရာတော်ကြီး အရှင်ဇေယျသုတအပါအဝင် သံဃာ၁၀ပါး၊ သီလရှင်တစ်ပါးတို့ ကြွရောက်ချီးမြှင့်ကြသည်။ CMM2 ကျောင်းတိုက်တည်ရှိရာ Nampa မြို့၊ Idaho ပြည်နယ်အနီးတဝိုက်တွင် မြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစုများနေထိုင်ကြရာ အခြားပြည်နယ်များမှကုသိုလ်ရှင်များ နှင့်မြို့ခံ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပေါင်း ၁၀၀ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- ဓမ္မရတနာကျောင်း

## ဓမ္မရတနာ ရိပ်သာ ကျောင်း၏ ပထမအကြိမ်စုပေါင်းမဟာ ဘုံကထိန်

Columbia မြို့South Carolina ပြည်နယ်ရှိ ဓမ္မရတနာရိပ်သာကျောင်း၏ ပထမဆုံးအကြိမ်စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်အခမ်းအနားကို နိုဝင်ဘာ၁၂၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တသီလာစာရ (New Ben)၊ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တ အဂ္ဂဓမ္မ (Chapel Hill)၊ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တ နန္ဒဝံသ ( High Point)၊ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဇောတိကာဘိဝံသ ( Asheville)၊ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တကုဏ္ဍလ (Charlotte)၊ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာစာရ (Charlotte)၊ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တ ဝိဇယ (Raleigh)၊ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တ ကောဝိဒ (Columbia) တို့အား ကုသိုလ်ရှင်များက ကထိန်သင်္ကန်းနှင့်လှူဖွယ်များဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။ ဘုံကထိန်မတည်အလှူရှင်များမှာ Augusta, Georgia နေ Dr. ဒေါ်ခင်မာနှင့် သား Dr. ရောဘတ်ဝင်းမိသားစုတို့ဖြစ်ကြသည်။

## LAMCC အသင်းတော် တည်ထောင်ခြင်းနှစ်၃၀ပြည့်အခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ- LA Myanmar Christian Church (LAMCC)

LA Myanmar Christian Church (LAMCC) အယ်လ်အေမြန်မာအသင်းတော် တည်ထောင်ခြင်း နှစ်၃၀ပြည့်အခမ်းအနားကို အသင်းတော်တည်ရှိရာ 101 S Atlantic Blvd, Alhambra, CA 91801တွင် နိုဝင်ဘာ၁၈၊ ၂၀၂၃က ကျင်းပခဲ့သည်။ ဆရာဇော်သက်ဦးက အခမ်းအနားမှူး အဖြစ်ဆောင်ရွက်ပြီး LAMCC ၏သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Ricky Hla က LA Myanmar Christian Church အသင်းတော်တည်ထောင်ခြင်းအနှစ်၃၀ပြည့် အမှတ်တရစကားနှင့် BJB " ကယ်တင်ခြင်းခွက်ဖလားကိုကိုင်ယူ၍ ထာဝရဘုရား၏ နာမတော်ကိုပဌနာပြုမည်" ၊ " ကောင်းစွာသော တိုက်လှန်ခြင်းကို ငါပြုပြီ။ ပြေးရသော လမ်းကို အဆုံးတိုင်အောင်ပြေးပြီ။ ယုံကြည်ခြင်းတရားကို စောင့်ရှောက်ပြီ" အစချီကာ အသင်းတော်တိုင်းအောင်မြင်ဖို့ ဘုရားရှင်က ဆန္ဒရှိကြောင်းနှင့် ညီညွတ်ဖို့အရေးကြီးပုံ တရားဟာကြားခဲ့ပြီး ဂုဏ်တော်ကိုချီးမွမ်းခဲ့သည်။ LAMCC အသင်းဝင်များက ဓမ္မတေးများဆက်ကပ်ခြင်း၊ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်းများ ပြုလုပ်ကာ ကြွရောက်လာသော ဧည့်သည်တော်၇၀ကျော်ကို ညစာတည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့ပါသည်။ LA Myanmar Christian Church (LAMCC) သည် ခရစ်ယာန်ဂိုဏ်းပေါင်းစုံ တက်ရောက်ဝတ်ပြုနိုင်သော ဘုရားကျောင်းဖြစ်ပြီး သင်းအုပ်ဆရာများမှာ Rev. Ricky Hla နှင့် Rev. David Paul တို့ဖြစ်ကြသည်။

## Burmese Christian Community Church ကျေးဇူးတော် နေ့အခမ်းအနား



California ပြည်နယ်၊ San Jose ရှိ Burmese Christian Community Church ၏ ကျေးဇူးတော်နေ့ အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၉၊ မွန်းလွဲ၁နာရီခွဲက ကျင်းပခဲ့သည်။ သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Christer Mawia က ဓမ္မမျှဝေရာ Koinonia ဂရိစကားသည် ကွန်မြူနတီမိတ်သဟာရအဓိပ္ပာယ်ရပြီး ခရစ်တော်၌ တည်ဆောက်ထားသောအသင်းတော်သည် လုပ်ကိုင်ပုံချင်းမတူသော်လဲ အချင်းချင်းကူညီ၊ ဝေငှ၊ ပါဝင် ကြသည့်အတွက် မြန်မာလို မိဿဟာလို့ခေါ်ဆိုကြောင်းနှင့် ကွန်မြူနတီရဲ့ပုံသက်သေကိုဖော်ပြကာ ဘုရားသခင်နှင့် တွေ့ကြုံ သိလာရသောအတွေ့အကြုံတရားဒေသနာတော်ကို ဝေငှခဲ့သည်။ အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်လာ ကြသော အသင်းဝင်၁၀၀ကျော်က ခြံထွက်အသီးအရွက်များကို ဝေယူကြပြီး ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

## OMC, Halloween Potluck Party

ဓာတ်ပုံ- One Myanmar Community(OMC)

Union City, California အခြေစိုက် One Myanmar Community(OMC) ၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသည့် Halloween Pot-Luck Party ကို အောက်တိုဘာ၂၈၊ ၂၀၂၃၊ ညနေ၆နာရီက ကျင်းပခဲ့ရာ OMC အသင်းဝင်များက Halloween ဝတ်စုံများဝတ်ဆင်ကာလာရောက်ကြပြီး ဖရုံသီးရုပ်လုံးဖော်အစီအစဉ်များ၊ Halloween အထူးအစီအစဉ်ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်းအစီအစဉ်များပါဝင်ခဲ့ပြီး မြန်မာမိသားစုပေါင်း၆၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ OMC သည် San Francisco Bay Area နေ မြန်မာမိသားစုများအတွက် အဖွဲ့အစည်းတခုဖြစ်ပြီး မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုသာမက မျိုးဆက်သစ်မြန်မာအမေရိကန်များအတွက် အမေရိကန်ပွဲတော်အစီအစဉ်များကိုပါ ကျင်းပပေးလျက်ရှိသည်။

## First Burmese Baptist Church of San Francisco Thanksgiving အခမ်းအနား

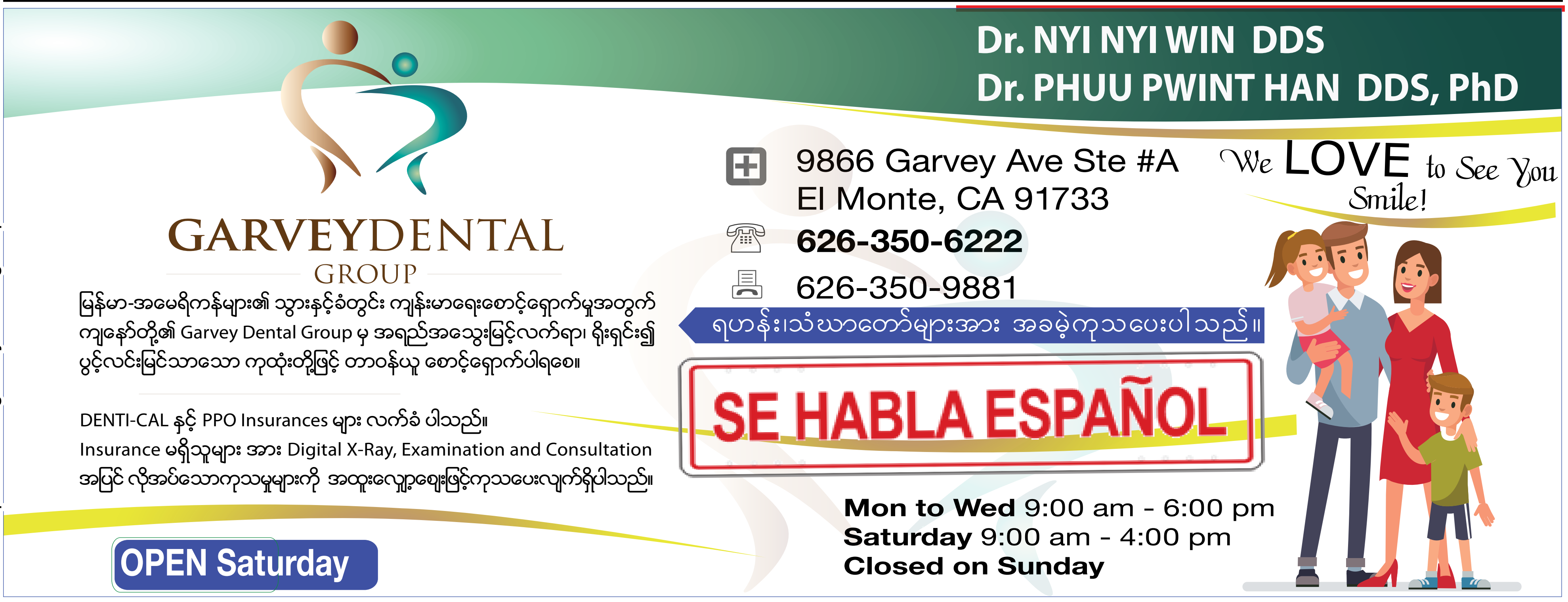


ဓာတ်ပုံ- Richard Khoo

California ပြည်နယ်၊ Daly City တွင်တည်ရှိသော First Burmese Baptist Church of San Francisco ၏ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ကျေးဇူးတော်နေ့ Thanksgiving အခမ်းအနားကို နိုဝင်ဘာ၁၉က ကျင်းပခဲ့ရာ သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Latt Yishey က ဂုဏ်တော်ချီးမွမ်းကာ ကျေးဇူးတော်နေ့တရားဟောကြားခဲ့ပြီး FBBCS အသင်းသူအသင်းသား၁၀၀ခန့်က ဓမ္မတေးများသီဆိုကာ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။

http://hintharinc.com

https://www.garveydentalgroup.com



https://thinmyat.com

# Pearl Love Galaviz

I was born to my mother and father in Child Vista, San Diego, California. I currently attend Etiwanda High School with my younger brother. I would like to attend Universal Technical Institute.

My high school experience is not as exciting, I attended high school as soon as COVID ended so I struggled during my first two years to adjust to the school scene again but during my time I had joined the schools choir group and I loved it so much.

I balance my academic school life by pretty much doing all of my work at school so I can relax at home. I have an extra class where my teacher will let me do my homework and get it done in there.

My idea to "anti bullying" is pretty much the same as everyone else's, no one deserves to get bullied for what they enjoy doing or what they struggle with. Everyone is different their own ways, especially the person who is the bully could be going through things at home.

The beauty of California and Fontana is definitely a privilege I have. Each time I go out with my family or even friends I play music in my ears and admire Californias beauty. It's always dry and just, meh, but after the rain has hit California it looks amazing. The hills and mountains are green with hints of snow on them.

My idol in my life is my father. He is a strong man and makes sure everyone he loves and cares for is protected and happy. He knows how to keep my mother happy after 19 years of being together with her. He is the best dad in the world and I aspire to be like him but not exactly like him. As a woman I aspire to be just like my mother, someone who is strong, caring, and mindful of those who is around her.

My goals for my future is to be in a nascar teams pit crew. If I get the opportunity to I would also like to be a chief just once to see how it's like. I enjoy watching cars race and I love cars so I would like to do something that has to do with cars.

I deal with my stress by relaxing in my room and lying down. A warm shower usually helps me overcome my stress too and how I deal with my anger is by doing some breathing exercises and talk to someone I know can help calm me down.

My trip to Burma was wonderful. I saw how beautiful Burma was and I wish I was able to go there again. It truly was beautiful. Seeing the temples and the Pagodas was truly something I never thought I would experience.

The Spanish culture is equally as beautiful. Everyone year on the second of November, they celebrate Dia de Muertos, it's a time of the year where they can mourn the dead and give them food that the person they're mourning liked. The streets are always covered in these yellow petals called Marigolds, they are also known as Flowers of the dead.

Highschool will become hard and eventually you'll get yourself into the wrong groups, they will influence you to do things that will ruin your chances of getting into any college or universities you want to attend. Find the people you know you can fit in with. How I do I know if I find friends I can stick with? You will feel at home with them. You will consider them as family and they aren't afraid to protect you from people who will harm you.

# ဟတ်ချိုး

## Common Cold vs Flu vs COVID-19 Omicron EG5 variants vs RSV lung infection

ဒေါက်တာကျော်ဗင်း

အခုလို မိုးက စိုစိုစိုစိ အပူချိန်ကနွေးလိုက်အေးလိုက် လူတွေကစိုလိုက်ခြောက်လိုက်နဲ့ဖြစ်လါတော့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဟိုနား ဟတ်ချိုး၊ဒီနား ဟတ်ချိုးတွေ တွေ့လါနေရပါပြီ။ အချိန်ကလည်းရောက်လါပြီလေ။အမေရိကားရဲ့Flu Season တုတ်ကွေးရာသီက အောက်တိုဘာလ ကနေ နောက်နှစ် မေလ အထိလို့ဆိုကြပါတယ်။ နှစ်တိုင်းမှာတော့ ဒီဇင်ဘာလ မှ ဖေဖော်ဝါရီအတွင်း ဟတ်ချိုးတွေအများဆုံးတွေ့ရတယ်လို့သိရပါတယ်။ဒါကြောင့် ဒီနှစ် တုတ်ကွေးရာသီအချိန်မှာ အမေရိကားမှာ ဟတ်ချိုးတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်ကြမှာလည်း၊ ဘယ်သူကြောင့်လည်း၊ဘာတွေလုပ်သင့်သလည်း ဆိုတာ ဗဟုသုတဖြစ်စေရန် အနည်းငယ် အလင်းပြပေးပါရစေနော်

ဒီ နှစ် ၂၀၂၃ အောက်တိုဘာလ မှာ စတင်ပြီး တွေ့ရမဲ့ ဟတ်ချိုးတွေက အဓိကအားဖြင့်

■ အအေးမိခြင်း၊အအေးပတ်ခြင်း Common Cold

■ ရာသီတုတ်ကွေး Seasonal Flu

■ တကျော့ပြန် COVID-19

■ RSV- Respiratory Syncytial Virus ရက်စပရေးထရီး စင်စိုင်းတီးယား ဗိုင်းရပ် ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါတို့ကြောင့်အများဆုံးဖြစ်ကြမှာပါ

လူတယောက်ကနေ တယောက်ကို ကူးစက်မှုပုံစံက ဒီဗိုင်းရပ်လေးမျိုး စလုံးမှာ ဆင်တူနေပါတယ်။

■ ဖြစ်ပွါးနေသူက ချောင်းဆိုး နှာချေလိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်ပိုးတွေ လေထဲသို့ရောက်ရှိသွားပြီး ၎င်းလေကို ရှူရှိုက်မိခြင်းဖြင့်သော်၎င်း

■ဖြစ်ပွါးနေသူမှ ထွက်ရှိသောနှာရည် ချွဲသလိပ် တို့နှင့် ထိတွေ့မိပြီး လက်ကမှတဆင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်း တွင်းသို့ ပိုးဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် သော်၎င်းကူးစက်နိုင်ပါတယ်

### အအေးမိခြင်း၊အအေးပတ်ခြင်း Common Cold

အမျိုးပေါင်း ၂၀၀ လောက်ရှိတဲ့ ဗိုးရပ်ပိုးတွေကဖြစ်စေပါတယ်။အဖြစ်အများဆုံးကတော့

■ Rhinoviruses ရိုင်နိုဗိုင်းရပ်၊

■ Parainfluenza ပါရာအင်ဖလူရန်ဇာဗိုင်းရပ် နှင့်

■ Seasonal Corona virus ရာသီပေါ် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်တို့ကြောင့်ဖြစ်ကြပါတယ်။ရာသီပေါ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် Seasonal Corona virus နဲ့ COVID 19 ကိုဖြစ်စေတဲ့ SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်နဲ့မတူပါ။

### ဖြစ်ပွါးနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေကတော့

■ ဖြစ်ပွါးနေသူနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်း

■ အအေးမိ ရာသီ (ဆောင်းဦးပေါက် Fall နဲ့ ဆောင်းရာသီ Winter) ဖြစ်နေခြင်း၊ သို့သော်လည်း တနှစ်ပတ်လုံးလည်းဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်

■ အသက်အရွယ်အားဖြင့်မွေးကင်းစ၊ ခလေးသူငယ် များတွင်အဖြစ်များပါတယ်

■ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေခြင်း

■ နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရခြင်း တို့ဖြစ်ကြပါတယ်

### အအေးပတ်ခြင်းလက္ခဏာတွေက

■ ဟတ်ချိုး-နှာချေခြင်း

■ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း

■ နှာရည်ယိုခြင်း

■ လည်ချောင်းနာခြင်း

■ ချောင်းဆိုးခြင်း

■ အချွဲရည်များ နှာခေါင်းအတွင်းမှ အာခေါင်ပေါ်သို့စီးကျခြင်း post-nasal drip

■ မျက်ရည်ထွက်ပြီး မျက်စိစိုနေခြင်း

■ ကိုယ်အပူချိန်တက် ဖျားနာခြင်း-များသောအားဖြင့်တော့ ကိုယ်အပူချိန် တက်လေ့မရှိပါ

ဗိုင်းရပ်ပိုးတွေဟာ ပထမ နှာခေါင်းနဲ့ နှာခေါင်းရိုးမှာရှိတဲ့ အရိုးအခေါင်း Sinus ဆိုင်းနပ်စ် တွေကို ဝင်ရောက်ကြတဲ့အတွက် နှာခေါင်းကနေ နှာရည်တွေ ထုတ်ပြီး ဝင်ရောက်လါတဲ့ ဗိုင်းရပ်တွေကို နှာရည်ထဲမှာ နှစ်ပြီး နှာခေါင်းကနေ အပြင်ကို ထုတ်ပြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မို့ အအေးပတ်လို့ နှာရည်တွေ ထွက်နေပြီဆိုရင် အဲဒီနှာရည်တွေထဲမှာ ဗိုင်းရပ်ပိုးတွေ ပါနေတာကြောင့် တခါသုံး စက္ကူနဲ့ သေချာစွာသုပ်၊ သုပ်ပြီးသား စက္ကူကိုလည်း အမှိုက်ပုံးထဲ စနစ်တကျ စွန့်ပြစ်၊ဒါ့ပြင် လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာနဲ့ သေချာစွာ ဆေးခြင်းဖြင့် အခြားသူတယောက်သို့ ကူးစက်ပြန့်ပွါးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

### လက္ခဏာများ အအေးမိခြင်း cold တုတ်ကွေး flu

လက္ခဏာစတင်ပုံ တဖြေးဖြေးဖြစ်ခြင်း ရုတ်တရက်ဖြစ်ခြင်း

ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေနည်း အဖြစ်များ

ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်း အနည်းငယ် အဖြစ်များ

ချမ်းတုန်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေနည်း အတော်အဖြစ်များ

ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း တခါတရံ အဖြစ်များ

နှာချေခြင်း အဖြစ်များ တခါတရံသာ

ချောင်းဆိုး ရင်ကျပ်ဖြစ်ခြင်း အနည်းငယ်သာ အဖြစ်များ

နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း အဖြစ်များ တခါတရံသာ

လည်ချောင်းနာခြင်း အဖြစ်များ တခါတရံသာ

ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေနည်း အဖြစ်များ

### ရာသီတုတ်ကွေး seasonal Influenza

ရာသီတုတ်ကွေးက Influenza virus အင်ဖလူရန်ဇာ ဗိုင်းရပ် ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

တုတ်ကွေးဗိုင်းရပ် ဟာ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း တို့ကိုကူးစက်ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး တခါတရံ အဆုတ်ထိအောင်ပြန့်နှံ့ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ဒါကြောင့် ဆေးရုံတက်ရသည်အထိဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ပါကျရောက်နိုင်ပါတယ်။တုတ်ကွေးဗိုင်းရပ်ကလည်း ခေသူတယောက်တော့ မဟုတ်ပါ။၁၉၁၈ ခုနှစ်တုန်းကဆို လူသန်း၅၀ကို ကမ္ဘာပေါ်ကနေ ပျောက်ကွယ်သွားစေခဲ့ပါတယ်။အမေရိကားမှာ တုတ်ကွေးကြောင့် သေပျောက်မှုကတော့

| ဖြစ်ပွါးသောခုနှစ် | သေပျောက်မှု |
|---|---|
| ၂၀၁၉-၂၀၂၀ | ၂၅,၀၀၀ |
| ၂၀၁၈-၂၀၁၉ | ၂၈,၀၀၀ |
| ၂၀၁၇-၂၀၁၈ | ၈၀,၀၀၀ |
| ၂၀၁၆-၂၀၁၇ | ၃၈,၀၀၀ |

သူကလည်းသိပ်တော့မညံ့ပါဘူး၊နှစ်စဉ် အမေရိကား မှာလူနှစ်သောင်းကျော်ကို ဇီဝိန်ချွေနေဆဲပါ။ဒါတောင်မှ ကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့နှိမ်ထားနိုင်လို့သာပ၊နှိမ့်မို့ဆိုရင်တော့ မတွေးဝံ့ စရာပါ

တုတ်ကွေးဖြစ်ခြင်းနှင့် အအေးမိခြင်း တို့၏ လက္ခဏာများမှာ ဆင်တူနေသောကြောင့် တခါတရံခွဲခြားရန်ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။အကြမ်းအားဖြင့် တုတ်ကွေးလက္ခဏာတွေက ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း(ဖျားခြင်း) ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပြီး၊ အဆုတ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိုမိုထိခိုက်စေနိုင်တာကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင် နှင့် အခြားပြင်းထန်သော ရောဂါများကို ဆက်လက်ခံစားရနိုင်ပါတယ်။အအေးမိတဲ့လူတွေမှာ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း ကိုပိုမိုတွေ့ရပြီး ၊ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း(ဖျားခြင်း)က တွေ့ရလေ့ မရှိပါဘူး၊ နမိုးနီးယားနှင့်အခြားပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများလည်းဖြစ်ပွါးလေ့မရှိပါ။

### ကိုဗစ်နိုင်တင်း COVID -19

COVID-19 ကိုဖြစ်စေတာကတော့ Severe Acute Respiratory Syndrome CoronaVirus 2 လို့ခေါ်တဲ့ SARS-CoV-2 virus ဖြစ်ပါတယ်။ဒီ COVID ရောဂါဟာ တိရိစ္ဆာန်တွေကနေ လူတွေကို ဇီဝမျိုးကွဲတွေဖြစ်ပြီး ကူးစက်လါခြင်းဖြစ်ခါ ၂၀၁၉ ဒီဇင်ဘာလ က တရုပ်ပြည် ဝူဟန်မြို့ကနေ စတင်ပျံ့နှံ့ ခဲ့တာကြောင့် COVID-19 ရောဂါလို့အမည်တွင်ခဲ့တာပါ။CO-Corona, VI-Virus,D-Disease,19-the year in which outbreak began ကြောင့် COVID-19 လို့ခေါ်ခဲ့ကြတာပါ။ဒီဗိုင်းရပ်ရဲ့ ဦးစွာပေးထားတဲ့ အမည်က Coronavirus ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်ပါ ။ သူ့ရဲ့ ထူးခြားချက်က ကိုယ်ထည်ကနေ ထိုးထွက်နေတဲ့ အတက်လက်တံတွေဟာ နေမင်းကြီးကဖြာထွက်နေတဲ့ ရောင်ခြည်တန်း Solar Corona တွေနဲ့ တူနေလို့ Corona Viruses လို့ ကနဦးအမည်ပေးခဲ့ကြတာပါ။

ဒီ လူသတ်သမားတရားခံကြီးကတော့ အမေရိကားမှာ လူတသန်းကျော်ကို လူ့လောကကြီးကနေ ထွက်သွားစေခဲ့ပြီးပါပြီ။COVID-19 ရဲ့ လက္ခဏာတွေကလည်း ဘဲ အအေးမိတာ၊ တုတ်ကွေးမိတာ၊ အဆုတ်ရောင် နမိုးနီးယားတို့နှင့် ဆင်တူနေပြီး SARS-CoV-2 ပိုးက အဆုတ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိုမို ပျက်စီးစေပါတယ်။ဒါ့ပြင် အခြားသော ခန္ဓာကိုယ် အစိပ်အပိုင်းတွေကိုလည်းပျက်စီးစေတာ တွေ့ရပါတယ်။COVID-19ဖြစ်တဲ့လူနာအများစုကတော့ လက္ခဏာအနည်းအကျဉ်းသာပြပေမဲ့လည်း တချို့လူနာတွေမှာတော့ ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရသည်အထိဖြစ်ကြပါတယ်။ဒီ SARS-CoV-2 ပိုးဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အခုနောက်ဆုံး Omicron မျိုးကွဲ EG 5 အဖြစ်နဲ့ အမေရိကားမှာ တကျော့ပြန် ဖြစ်ပွါးနေပြန်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း ကျနော်တို့မှာ အခုဆိုရင် COVID-19 ကိုပြန်လည်ခုခံဘို့ နည်းပညာတွေရှိနေပါပြီ။ကာကွယ်ဘို့ Personal Protection Equipment PPE တွေ သုံးဘို့ အလေ့အကျင့်ရှိနေပါပြီ။ကိုဗစ်ရောဂါ ရှိ မရှိ ကိုစမ်းသပ်နိုင်မဲ့ test-kid များကိုလည်း မူဘောင်ဝင်သူများကို အိမ်တိုင်ယာရောက် အခမဲ့ ပို့ပေးနေပါပြီ၊ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတွေကိုလည်း နိုင်ငံတော်အစိုးရစရိတ်နဲ့ အခမဲ့ အသက်၆ လ နှင့် ၆လအထက် ရှိတဲ့လူတိုင်းကို ထိုးပေးဖို့ စီစဉ်ထားပြီးပါပြီ၊ ကျနော်တို့ လူညီကြဘို့ ဘဲလိုပါတယ်၊ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ကျေကြမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုကိုဗစ်ရေ ဒီတခေါက်တော့ "မင်းကဘဲ ရှေဘလါး၊ ဒို့ ကဘဲ ရှေဘ လါး"ဆိုတာကြည့်ကြသေးတာပေါ့ကွာ၊ ကျနော်တို့ခေတ်တုန်းက ရုပ်ရှင် မင်းသားရွှေဘ ဟာ လူစွမ်းကောင်း၊ရုပ်ရှင်ထဲမှာ သူလာရင် လူဆိုးအားလုံးကိုချေမှုန်းနိုင်တာကိုသတိရမိပြီး ရေးလိုက်တာပါ

### RSV ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆုတ်ရောင် ရောဂါ

■ Respiratory Syncytial Virus ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်

■ ရောဂါလက္ခဏာတွေ၊ ကူးစက်ပုံ ကူးစက်နည်း နဲ့ ကာကွယ်ပုံ ကာကွယ်နည်း ကလည်း အအေးမိ၊ တုတ်ကွေး ရောဂါနှင့် ဆင်တူပါတယ်

■ ၆ နှစ်အောက် ခလေးတွေ နဲ့ အသက်၆၀ကျော် လူကြီးပိုင်းတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်

■ ဖြစ်ပွါးသူအများစုက ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသရန်မလိုအပ်ပါ။အချို့သောလူနာတွေကတော့ အဆုတ်ကိုထိခိုက်ပြီး အသက်ရှူရန်ခက်ခဲလါသည့်အတွက် ဆေးရုံမှာ ကုသရန်လိုအပ်ပါတယ်။ရောဂါပြင်းထန်သောလူနာများကို ICU အခန်းထဲမှာထားပြီး အသက်ရှူစက်တပ်ခါ အောက်ဆီဂျင်ပေးရတဲ့ အထိကုသမှုပေးကြရပါတယ်။

### ဒါကြောင့် ဒီ တရားခံလေးယောက်ကို ပြန်လည်ခုခံ တွန်းလှန်ကြဘို့

■ မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင်ဂရုစိုက်ကြပါ

■ လူတဦးနဲ့တဦး အနည်းဆုံး ၆ ပေ အကွာမှာနေပေးကြပါ

■ လူထူထပ်သောနေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းကိုစနစ်တကျ တပ်ကြပါ

■ လက်ကိုမကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြပါ၊ပိုးသေစေသော အရက်ပျံ ပါသည့် hand gel များသုံးကြပါ

■ ကါကွယ်ဆေးများ ထိုးကြပါ

■ တုတ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး- ဒီနှစ်အတွက် ဗဟိုရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌါန CDC က တုတ်ကွေးပိုးလေးကောင်ကို ကာကွယ်မဲ့ Quadrivalent Flu Vaccine ကိုထိုးပေးဘို့ အကြံပြုထားတဲ့အတိုင်း ထိုးပေးမှာပါ၊အသက် ၆၅ အထက် စီနီယာ တွေကိုထိုးပေးမဲ့ တုတ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးက ရိုးရိုးလူတွေထိုးပေးတဲ့ ဆေးထက် လေးဆ ပိုလို့တောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုဘဲ

■ CDC က နောက်ဆုံး သတ်မှတ်ပေးထားသော Updated COVID-19 Vaccine ကိုလည်း ထိုးပေးမှာပါ

■ RSV Vaccine ကိုလည်း ခလေးငယ်များနဲ့ ၆၅နှစ်ကျော် အသက်ကြီးပိုင်းများကိုထိုးပေးမှာပါ

အကယ်၍ မိမိမှာ အထက်ဖေါ်ပြပါ လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက

■ အခြားသူများနှင့်ခပ်ဝေးဝေးနေပေးပါ self quarantine

■ အလုပ်ကို ဖျားနာခွင့် တိုင်ကြားပြီး အိမ်တွင်နေပါ

■ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် အဝတ်၊ တခါသုံး စက္ကူများနှင့် မိမိ နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ကို ကာပြီးပြုလုပ်ပါ။သုံးပြီးသား စက္ကူကို အမှိုက်ပုံးတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပြစ်ပြီး လက်ကို ရေ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာဆေးပါ

■ Home test- kid များဖြင့် ကိုဗစ်ဖြစ်မဖြစ် စမ်းသပ်ပါ၊ ဆေးခန်းများ၊ ဆေးရောင်းဌာန Pharmacy များတွင်လည်း ကိုဗစ်စစ် နိုင်ပါတယ်

■ အကယ်၍ ကိုဗစ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကုသမှုခံယူပါ

### ကိုဗစ်ရောဂါ မဖြစ်ဘူးဆိုရင်တော့

■ အိမ်မှာဘဲနား နေပါ၊

■ အင်အားဖြစ်ပြီး အစာကြေလွယ်မဲ့ အစားအစာများကိုစားပေးပါ၊

■ ရေများများ သောက်ပေးပါ

■ အအေးမိခြင်းနဲ့ တုတ်ကွေးရောဂါတွေဟာ ဗိုင်းရပ်ပိုး ကြောင့်ဖြစ်တာ ဖြစ်လို့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်ရင် ပိုးသပ်ဆေး Antibiotic ကိုအစိုးရိမ်လွန်ပြီး သောက်စရာမလိုပါ။ကျန်းမာတဲ့ လူတယောက်အတွက်ဆိုရင် ဗိုင်းရပ်ပိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခုခံစွမ်းအားကြောင့် တပတ် ၁၀ ရက်ဆိုရင် သေကြေပျက်စီးသွားပြီး ပုံမှန်အခြေအနေကိုပြန်ရောက်နိုင်ပါတယ်

■ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့လက္ခဏာများသက်သာစေဘို့ အောက်ပါဆေးများကို လိုအပ်လျှင် သောက်နိုင်ပါတယ်

■ အကိုက်ခဲပျောက်ဆေး Tylenol,Ibuprofen

■ ချောင်းဆိုး နှာစေးပျောက်ဆေး DayQuil, NightQuil

■ ချွဲသလိပ်ပျော်ဆေး Mucinex

■ လည်ချောင်းနာအတွက်ငုံဆေး Hall,Vick

ဒီနှစ် ကတော့ ဒီပိုးလေးကောင်နဲ့ အမေရိကန်ပြည်သူတွေ အားပြိုင်ရမဲ့နှစ်ဖြစ်ပါတယ်။

သတိရှိရှိ၊ စနစ်တကျနဲ့ နေထိုင်ဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုရင် မနိုင် နိုင်စရာအကြောင်းမရှိပါကြောင်း အလင်းပြပေးလိုက်ရပါတယ်

"Be Smart, Be Safe, Take Care of Yourself and Each Other"

ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ

ဒေါက်တာကျော်ဗင်း M.B.,B.S (Rgn)
American Registry of Radiology Technologist.

## LA , Day of the Dead ပွဲတော်

County of Los Angeles Department of Parks and Recreation က ကျင်းပသော Dia de los Muertos - Day of the Dead ပွဲတော်ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၄၊ ညနေ၄နာရီကနေ၈နာရီထိ East LA Civic Center တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Live တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွေ၊ မက်ဆီကန်ရိုးရာအစားအစာ၊ အမှတ်တရပစ္စည်း၊ အဝတ်အထည်၊ မျက်နှာဆေးချယ်ဆိုင်ခန်းတွေပေါင်း ၇၀ကျော်ကိုလည်း ဖွင့်ထားခဲ့သည်။

ဝင်ကြေးအခမဲ့ဖြစ်ပြီး ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနဲ့အတူUS မှာ လူမျိုးစုံအသီးသီးဆုံတွေ့ကြသောအခမ်းအနားဖြစ်သည်။ ၂၀၂၃နှစ်ဦးပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော Half Moon Bay, California မှာ သေနတ်ပစ်မှုကြောင့် သေဆုံးခဲ့ရသူ မက်ဆီကန်များအတွက် Altar ကို Impulso သတင်းစာက တာဝန်ယူပြီး Stop The Hate Alter ကိုပြုလုပ်ပေးထားခဲ့သည်။ ၂၀၂၃ခုနှစ် Israel- Hamas war တွင် Gaza ရှိ ဆေးရုံများတွင် တိုက်ခိုက်ခံရမှုကြောင့် သေဆုံးသွားသော Palestinians ကလေးများ၊ မိန်းမများအတွက် Altar၂ခုကိုလဲ တွေ့ခဲ့ရသည်။

## San Francisco မြန်မာစားသောက်ဆိုင်သစ်ဖွင့်

San Francisco မြို့၊ Financial district တွင် ကိုစိုးနိုင်+ မ Jasmine Oo တို့၏ မြန်မာစားသောက်ဆိုင် " Ar Har Ya" ကို 357 Kearny St, San Francisco, CA 94108 တွင် နိုဝင်ဘာဂုရက်မှစတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး အမေရိကန်များရော၊ မြန်မာများပါ အရသာရှိရှိစားသုံးနိုင်ရန် နေ့စဉ် Lunch special, Ar Har Ya ၏ Chef special ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ၊ အမဲသားဟင်း၊ အုန်းထမင်း၊ ပလာတာနှင့် Ar Har Ya signature special dipping sauce, နန်းကြီးသုတ် အပါအဝင် မြန်မာအစားအစာများကို ရောင်းချပေးလျက်ရှိပါသည်။

" အရသာရှိရုံတင်မကဘူး။ ကျန်းမာရေး နဲ့ ညီညွတ်ဖို့ ကျန်းမာရေးဌာန ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေအတိုင်း အစ်မတို့က ချက်ပြုတ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ချက်ပြုတ်ထားတဲ့အစားအသောက်တွေကို စေတနာအပြည့်နဲ့ရောင်းပါတယ်။" ဟု စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံနှစ်၂၀ကျော်ရှိသော မ Jasmine Oo က မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

https://arharyaburmesekitchen.com/

လုပသော အပြုံးလေးများအတွက်

## CENTRAL GARVEY FAMILY DENTAL

Dr. Ronald Kuo D.D.S — ဇော်မင်းလတ်

Dr. Chloe Kuo D.D.S., Ph.D — ညွန့်ညွန့်

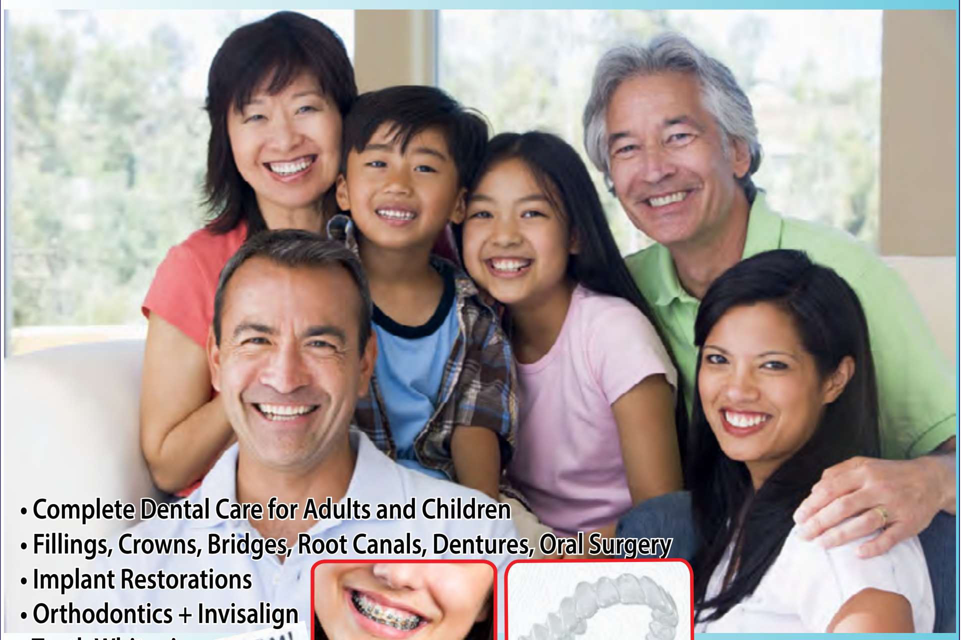
**Opening hour:**
Tuesday: 10 am to 6 pm
Thursday: 10 am to 6 pm
Saturday: 9 am to 3 pm
Monday: by appointment
Sunday: by appointment

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

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

## Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း



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

Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS

**www.fremontdds.com**

*Address:*
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

**Ph: 510-818-1891**

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

## မြန်မာ့စားမြိန် BURMESE KITCHEN

Vegetarian-Friendly Restaurant

**Since 2006**

3815, Geary Blvd
San Francisco, CA 94118

**(415) 474-5569**

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

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

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

## Dixon Landing Family Dental Care

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

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

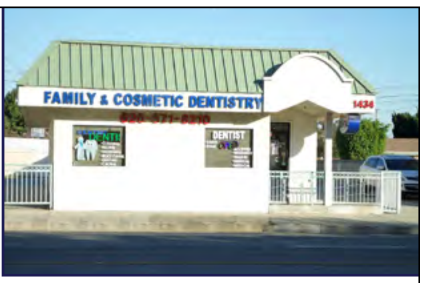
Our office hours are:

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

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

www.dixonlandingfamilydental.com

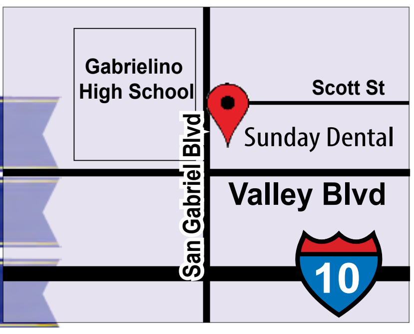
## SUNDAY DENTAL




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

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

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




## Ledu Restaurant

Healthy    Delicious

မြန်မာပြည်ကို အလွမ်းပြေတယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုးကြေးအိုးဆီချက် ဖွန့်ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုတ်တို့ရပါတယ်။

Holiday Seasonအထူး

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

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

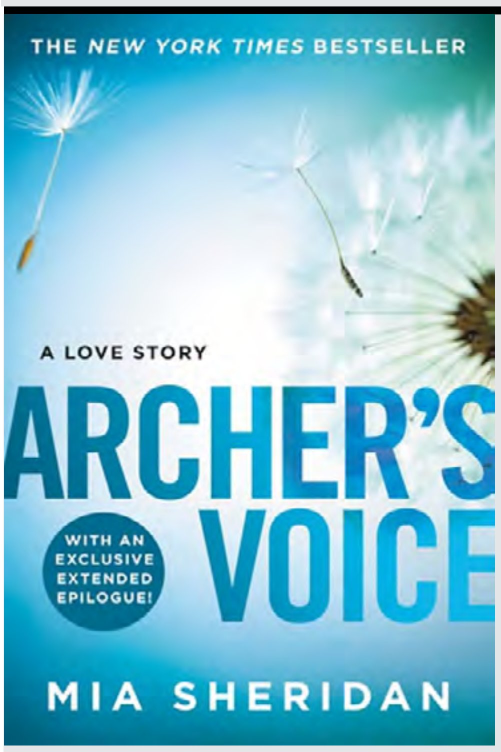
# Archer's Voice

★★★★☆

By: *Mia Sheridan*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Romance, Novel, Fiction, Contemporary Romance*




**SUMMARY:** *When Bree Prescott arrives in the sleepy, lakeside town of Pelion, Maine, she hopes against hope that this is the place where she will finally find the peace she so desperately seeks. On her first day there, her life collides with Archer Hale, an isolated man who holds a secret agony of his own. A man no one else sees. I wanted to lose myself in the small town of Pelion, Maine. To forget everything I had left behind. The sound of rain. The blood. The coldness of a gun against my skin. For six months, each breath has been a reminder that I survived--and my dad didn't. I'm almost safe again. But the moment I meet Archer Hale, my entire world tilts on its axis . . . and never rights itself again. Until I trespass into his strange, silent, and isolated world, Archer communicates with no one. Yet in his whiskey-colored eyes, something intangible happens between us. There's so much more to him than just his beauty, his presence, or the ways his hands communicate with me. On me. But this town is mired in secrets and betrayals, and Archer is the explosive center of it all. So much passion. And so much hurt. But it's only in Archer's silence that we might just find what we need to heal . . . and live.*

**Archer's Voice** is an intriguing story with a unique plot, taking place in Pelion, Maine, digging into the depths of love, trauma, and carefulness all combined into a ball. Despite taking me well over a month to read, I proudly announce that this novel has the most annotations I've ever made in a book, with nearly every page filled with side notes, comments, questions, and more. This book was definitely in the slow-burn category, and as a reader who typically prefers faster-paced romances, the wait was undoubtedly worth it in the end!

The growth in the relationship was beautifully written, and I truly feel like Sheridan captured the essence of how a romantic relationship evolves. Archer Hale, the love interest and protagonist of the story, left a lasting mark on me; my standards have risen exponentially. The small gestures he makes to express his love genuinely leave a lasting impression on the reader. The small things he does to show his love truly leave a lasting impression on the reader. This is one of those books that makes you want to scream into a pillow if something unexpected happens during a romantic moment between the two characters. It's also the kind of story where you might find yourself wanting to throw your hands at your physical book copy when a character within the narrative acts up and tries to ruin their relationship (a bit of a spoiler, sorry!).

The only downside to this story was how unrealistic certain situations were. There were instances where the events portrayed would never occur in real life, causing me, as a reader, to lose a sense of realism within the narrative. For example, there was a moment when Archer's aunt, Victoria Hale, rudely confronted Bree, the lead protagonist, without even properly introducing herself. This felt unrealistic and somewhat disrupted the overall vibe of the story when I read it. In spite of the unrealism, "Archer's Voice" remains a compelling tale of love and growth that has left an indelible mark on my reader's heart.

Photo: "L'acchiappasogni" photo studio of Daniela Aurusio, Italy

From P 7 **Gotamī**

many stuffs needed like in the West. I feel always the most relaxed and comfortable person in Myanmar and I felt safe around my people. I get emotional every time I speak or recall about Myanmar.

**Q: 8** How do you think the Buddhist teachings of gender equity?

If one really knows Buddhism, he or she will know that Buddhism was the first real religion in the world to promote gender equality. At Buddha's time, different kind of women became wise ones under the leadership of Dhamma in the same ways as the men. For example, the nuns of those times reached arahantship just as the monks did. Even **Māra** couldn't break them or mislead them. That is to keep in mind. If someone tells you otherwise, don't let it influence you.

**Q: 9** Your message to Burmese American Buddhists living in the US.

I would rather say that living in a western country shouldn't allow you all to forget Buddhism and the Lord Buddha. I feel people born as Buddhists are so lucky. This good luck is to cherish and value deeply and especially spread it among those who are not Buddhists as well.

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝလေး ကိုပိုင်ဆိုင်လိုပါသလား....
ဆရာဝန်များနှင့်အစဉ်အမြဲတိုင်ပင်ပါ။

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

Board Certified Pediatrician, Internists & Family Practitioners

N.New Ave. Evelyn Ave. Del Mar Ave. Garvey Ave. 10

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

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

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

ဆေးခန်းနေရာသစ်....

Golden Dragon Family Dentistry

၄၅နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

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

ဒေါက်တာတင်လတ် **Dr. Tin Latt** D.D.S, F.R.S.H
ဒေါက်တာလှမေလတ် **Dr. Hla May Latt** DDS,. M.D.Sc.

Former Instructor and Assistant Lecturer of University of Dental Medicine, Yangon, Myanmar.

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

Atlantic Blvd 10 Cadiz St Sevilla 60

Open
Mon to Sat
10am to 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

# Medi-Cal Transforms Public Health Care Avoids Purging Rolls, Extends Eligibility to all Undocumented

11/15/23 - EMS Series

By SweSwe Aye

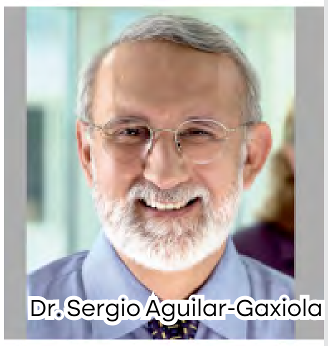
Ethnic Media Services နှင့် California Black Media ကစီစဉ်သော Medi-Cal Transforms Public Health Care, Avoids Purging Rolls, Extends Eligibility to all Undocumented ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲအခမ်းအနားကို နိုဝင်ဘာ၁၅၊ မနက်၁၁နာရီက ကျင်းပခဲ့ရာ Yingjia Huang, Assistant Deputy Director of Health Care Benefits and Eligibility, DHCS, Michelle Retke, Chief of Managed Care Operations, DHCS, Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola, Professor of Internal Medicine, UC Davis and Director, UC Davis Center for Reducing Health Disparities (CRHD), Juan Avila, Chief Operating Officer, Garden Pathways တို့က ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

Yingjia Huang

လာမည့်နှစ် ၂၀၂၄မှစပြီး တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းနှင့် US တွင်နေထိုင်သောသူမဟုတ်သူများအတွက် ကိုပါ Medi-Cal ကို တိုးချဲ့မည်ဖြစ်သည်။ တဦးချင်းစီမဟုတ်ဘဲ ကွန်မြူနတီ၏ကျန်းမာရေးလိုအပ် ချက်များကိုလဲ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်တိုးချဲ့လျက်ရှိရာ Counties ၂၁တွင် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သစ်များကို စတင်ဝန်ဆောင်မှုပေးမည်ဖြစ်သည်။

Michelle Retke

Medi-Cal ရှိပြီးသူများ နှစ်စဉ်အကျုံးဝင်၊ မဝင် ပြန်လည်အတည်ပြုရေးအတွက် ပြန်လည်လျှောက်ထားရသော Redetermination အတွက် ပထမအုပ်စုအတွက် ဇွန်လဆန်းမှစပြီး ဇွန်၃၁နောက်ဆုံးထားပြီး ပြန်လည် လျှောက်ထားရပြီး ၂၀၂၄ခုနှစ် မေ၃၁ရက်ထိ Medi-Cal မှ တာဝန်ရှိသူများသည် recertify ပြန်လည်အတည်ပြုရေးအတွက် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ကြရသည်။ Pandemic ကာလတွင်ရပ်နားထားသောကြောင့် ယခုအခါ Medi-Cal သည် California ရှိ ၁၆သန်းသောလူဦးရေကိုဝန်ဆောင်မှုပေးနေပြီးဝန်ဆောင်မှုပေးနေသေယာသူများအတွက် မရပ်တန့်စေလိုဘဲ အစီအစဉ်များကို ထပ်ပြီးတိုးချဲ့ဖို့သာရှိသဖြင့် နှစ်စဉ်ပြန်လည်စိစစ်အတည်ပြုရေး Medi-Cal Redetermination ကို ဆောင်ရွက်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း Yingjia Huang, Assistant Deputy Director of Health Care Benefits and Eligibility က ရှင်းပြခဲ့သည်။ ဇွန်လမှ၅လကြာချိန် နိုဝင်ဘာလတွင်လဲ Redetermination အတွက် ပြန်လည်လျှောက်ထား ရသောအုပ်စုများရှိသဖြင့် Department of Health Care Services (DHCS)၏ ဝက်ဆိုက်စာမျက်နှာသစ်ဖွင့်ခဲ့သော Medi-Cal Unwinding Dashboard ကို Yingjia Huang က မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။


Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola

https://tinyurl.com/bdctnjry

https://tinyurl.com/mvc48fac

https://tinyurl.com/mv5uf292

Juan Avila

အဆိုပါ ဝက်ဆိုက်စာမျက်နှာတွင် လစဉ်သတင်းသစ်များကိုဖော်ပြပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် deadline နောက်ဆုံးနေ့မတိုင်မီ ၄၅ရက်မှ ၅၀ရက် မတိုင်မီထိ ဖော်ပြထားသည်။ စက်တင်ဘာ၃၀ထိ Medi-Cal လျှောက်ထားသူပေါင်း ၁၅.၂ သန်းရှိပြီး စက်တင်ဘာ၂၃တွင် ပြန်လည်စိစစ်လက်ခံခြင်းအတွက် လျှောက်ထားသူပေါင်း ၁.၀၇ သန်း ရှိကြောင်း၊ လစဉ်လျှောက်ထားသူပေါင်း ပျမ်းမျှ၁သန်းခန့်ရှိကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။ CA တွင်နေထိုင်သူ လူမျိုးစုံရှိရာ Medi-Cal တွင် အသုံးပြုသည့် ဘာသာစကားပေါင်း၁၉မျိုးရှိသည်။ စက်တင်ဘာ၂၃တွင် ပြန်လည်စိစစ်ပြီး Medi-Cal ဆက်လက်အတည်မပြုပေးသူမှာ ၂၀.၄၆% ရှိခဲ့သည်။ Medi-Cal တွင် အသက်၁၉နှစ်အောက် ကလေးများမှာ ၃၅%ရှိပြီး အသက်၆၅နှစ်အထက် Senior လူကြီးများမှာလည်း လျှောက်ထားသူများလှသောအုပ်စုဖြစ်သည်။ " မည်သည့်လူ့မျိုးအုပ်စုက ပြန်လည်စိစစ်ပြီး Medi-Cal ဆက်လက်အတည်မပြုပေး နိုင်ခြင်းအများဆုံးလဲ" ဆိုသော Sandy Close ၏မေးခွန်းကို Yingjia Huang က " ရရှိပြီးသော Data များ အရ Hispanic အုပ်စုမှာအများဆုံးဖြစ်ပြီး ဒုတိယအများဆုံးမှာ လူဖြူများနှင့် Indigenous Indians များဖြစ်ပြီး ထိုအချက်များပေါ်မူတည်ပြီး နောက်ထပ်လာမည့် Medi-Cal ရပ်တန့်ရမည့်လူမျိုးအုပ်စုများကို မမှန်းဆနိုင်ပါဘူး" ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။

" ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၁ရက်မှစပြီး တိုးချဲ့မည့် Medi-Cal အစီအစဉ်အကြောင်းပြောပြပါ" ဟု Sandy Close ၏ မေးခွန်းကို Yingjia Huang က " California တွင်နေထိုင်သော နေထိုင်ခွင့် စာရွက်စာတမ်းမရှိသူများအတွက် အသက်၂၆နှစ်မှ ၄၉နှစ် ရှိသူများသည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၁ရက်မှစပြီး Medi-Cal လျှောက်ထားနိုင်ကြောင်းဖြေကြားခဲ့သည်။ https://tinyurl.com/jxmhnw7p

Michelle Retke, Chief of Managed Care Operations, DHCS က ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၁ရက်မှစပြီး ပြောင်းလဲမည့် Medi-Cal အစီအစဉ်များကိုပြောကြားရာ Californai ၏ County တိုင်းတွင် Managed Care Plan များအသီးသီးရှိကြရာ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၁ရက်မှစပြီး အချို့သော County များတွင် ပြောင်းလဲမည့် Managed Care Plan Model Changes များအကြောင်းကို အဓိကထားဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Manage Care Plan များမှာ ဆက်ရှိမည်ဖြစ်ပြီး Health plans များ ပြောင်းမည်ဖြစ်သည်။Medi_Cal ရှိသူများအတွက် မူလရှိသည့် Managed Care Plan များမှာ အဆိုပါအပြောင်းအလဲများအတွက် အကြောင်းကြားမည့်စာများကို မပြောင်းလဲခင် ရက်၉၀ကြိုပြီး ပေးပို့အကြောင်းကြားမည်ဖြစ်သည်။

https://tinyurl.com/y9a3wwmt

https://www.dhcs.ca.gov/MCP-Transition/Pages/Contact.aspx

Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola က California တွင်နေထိုင်သော မက်ဆီကန်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားပေါင်း၆သိန်းနှင့်၇သိန်းခန့်ရှိပြီး အိမ်ထောက်ဖက်နှင့်သားသမီးများပါဝင်ပါက ၁.၅သန်းရှိကြောင်းနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်သမားများတွင် ၈၇% သောမက်ဆီကိုနှင့်အမေရိကားအလယ်ပိုင်းနိုင်ငံများမှာ မွေးဖွားသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဖြစ်ကြပြီး၁၀ဦးတွင်၄ဦးမှာ နေထိုင်ခွင့်စာရွက်စာတမ်းမဲ့သူများဖြစ်ကြပြီး ၃ဦးတွင်၂ဦးမှာ အင်္ဂလိပ်စကားမပြောတတ်(သို့)အားနည်းသည့် Data များနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်သမားများ ရင်ဆိုင်နေရသော ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘာသာစကားပြဿနာ၊ သတင်းအချက်အလက်များ သိရှိမှု အခက်အခဲများနှင့် အတားအဆီးများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Juan Avila က Bakersfield အခြေစိုက် Garden Pathways ၏ လူထုအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးနေသော ဝန်ဆောင်မှုများကိုရှင်းပြပြီး Medi-Cal အတွက်ဝန်ဆောင်မှုကို ၂၀၁၆မှစခဲ့ပြီး ထောင်မှ၊ ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းမှ လွတ်လိုက်သောသူများအား လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြားထဲပြန်မရောက်ခင် ထောင်၊ ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းမှ လွတ်ခါနီးမှာပင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် Substance abuse disorder မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းများအတွက် Medi-Cal ကို ထုတ်ပေးသောမူအသစ်တွင် ကူညီပေးနေသည့် အကြောင်းများနှင့် Medi-Cal ရှိသူများအတွက် နှစ်စဉ်ပြန်လည်စိစစ်ခြင်းများတွင်ကူညီဖြည့်ပေးခြင်း၊ Medi-Cal ပြန်လျှောက်ခြင်းများ၊ Housing assistant, Intensive Care Management ကို ကူညီပေးခြင်းများကို ရှင်းပြခဲ့သည်။ Housing assistant, Intensive Care Management , ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၁မှစပြီး Local manage care provider များနှင့်လက်တွဲပြီး အဓိကလိုအပ်သည့်လူအုပ်စုများအတွက် Mobile tatoo removal units များကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်သွားမည့်အကြောင်းများကိုရှင်းပြခဲ့သည်။

(Medi-Cal သည် တက်တူးဖျက်ခြင်း အတွက် စားရိတ်မကျခံပေးပါ။)

# School Bullying How it Fuels a Culture of Hate

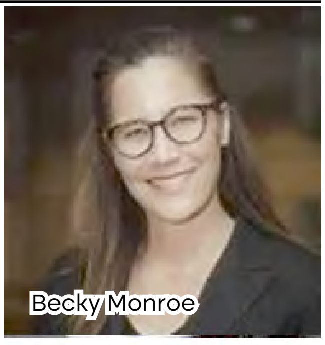
10/27/23 - EMS Series

By SweSwe Aye

Ethnic Media Services က စီစဉ်သော School Bullying - How it Fuel a Culture of Hate " ကျောင်းတွင်းအနိုင်ကျင့်ခြင်း- ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းအလေ့အထကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့လောင်စာဖြိုက်ပေးလဲ" ဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ ၂၇ က ကျင်းပခဲ့ရာ Becky L. Monroe, Deputy Director of Strategic Initiatives and External Affairs, Dashka Slater, Award-winning journalist, Connie Alexander (NAACP SB), Anah Santos, Youth Wellness Coordinator at One Community Action, Mina Fedor, "Uniter" at the United We Stand Summit held in Washington DC in 2022, 2022 Robert Wood Johnson Health Equity Award Winner တို့က ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

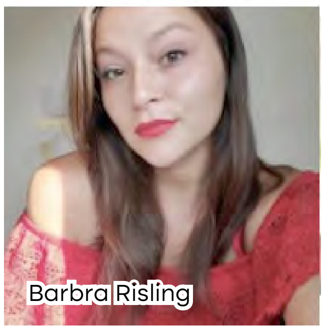
အချို့သော အနိုင်ကျင့်မှုများသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပြီး ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားကြခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့သော ရန်လွန်ရှုံ့မုန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားသော အနိုင်ကျင့်မှုများသည် အလွန်အကျွံအန္တရာယ် ရှိသည်ဆိုပါက တရားဥပဒေအရ အရေးယူရန်အကျုံးဝင်သည်။ အချို့သော ရန်လွန်ရှုံ့မုန်းခြင်းများသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပြီး အခြားသောရန်လွန်ရှုံ့မုန်းခြင်းများမှာ နိုင်ငံသားတဦး၏အခွင့်ဥပဒေကိုချိုးဖောက် ခံရခြင်းမည်သည်။ "အလုံးစုံသောရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းအပြုအမူများကို ကျမတို့အာရုံစိုက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အရေးအကြီး ဆုံးကတော့ ကလေးတွေကို ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းပစ်မှတ်ထားခံနေရတာပါပဲ" ဟု Becky L. Monroe က ပြောကြားခဲ့သည်။

စာသင်ကျောင်းများကကျောင်းသားများကို လုံခြုံဘေးကင်းသော၊ ထည့်သွင်းအသိအမှတ်ပြုခံရပြီးထောက်ပံ့ကူညီမှုကိုပေးသည့် စာသင်ကြားရသည့် ပတ်ဝန်းကျင် လိုအပ်သောအထောက်အပံ့ပေးရေး၊ အနှောက်အယှက်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကင်းမဲ့ရေးတို့သည် California and Federal law ဥပဒေများတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ကျောင်းသား များ၏ အခွင့်အရေးကို ငြင်းဆိုခြင်းမရှိရခြင်း၊ တန်းတူညီမျှမဟုတ်သောဆက်ဆံခြင်းမျိုးမပြုရခြင်း၊ ကျောင်းသားများ၏ လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ လိင်၊ လိင်ခံယူမှု၊ ဘာသာရေးနှင့် ဉာဏ်ရည်၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့ခြင်းများကိုလိုက်ပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း(သို့မဟုတ်) အနှောက်အယှက်ပေးခြင်းမျိုးမပြုရခြင်းသည် ကျောင်းများ၏ဥပဒေအရလိုက်နာရမည့်အချက်များဖြစ်စ်။ ကျောင်းသားအားလုံးကို ညီမျှသောအခွင့်အရေး ပေးရန်နှင့် အနှောက်အယှက်ပေးခြင်းကို ကာကွယ်ပြီး ဖြေရှင်းပေးရန် မူဝါဒများ၊ အစီအစဉ်များသည် ကျောင်းတိုင်းတွင်ရှိရပါသည်။ ကျောင်းသားများကျောင်းတွင် ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကြောင့်အနိုင်ကျင့်ခံရ ခြင်းများရှိသောအခါ ကျောင်းသားများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းကင်းမဲ့သော ကျောင်းသို့ မတက်ချင်တော့ အောင် တားဆီးပြီး ကျောင်းတက်ခြင်းသည် ကျောင်းသားတယောက်၏နိုင်ငံသားအခွင့်ဖြစ်သော ကြောင့် ကျောင်းတွင်းရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းသည် ဥပဒေအရအရေးယူနိုင်သော နိုင်ငံသားအခွင့်ကိုချိုးဖောက်ခြင်း မြောက်ပါသည်။


Becky Monroe

Dashka Slater

Mina Fedor


Barbra Risling

"ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းသည် စာသင်ကျောင်းများနှင့် မည်သည့်ကွန်မြူနတီမှာမှ မရှိစေရစေရေးအတွက် ကျမတို့ပြောလိုက်တဲ့စကားဟာ လူငယ်လေးတွေကဆီကို ရောက်ပြီး အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့ သေချာရပါမယ်။ CA vs Hate မှာ ကွန်မြူနတီတွေကိုပေးချင်တဲ့သတင်းစကားတွေကို Garphic ပုံတွေ၊ အသိပညာပေးစာတွေနဲ့ Download လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ https://www.cavshate.org/partner-resource-hub CA vs Hate ဟာ အနိုင်ကျင့်ခံရသူတွေနဲ့မိသားစုတွေကို ကူညီပေးနေပါသည်။

အဖြစ်အပျက်တွေကို တဦးချင်းစီအလိုက်(သို့မဟုတ်) လမ်းပြပေးမယ့်ကွန်မြူနတီအသင်းအဖွဲ့များကနေ တဆင့် အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့ကျောင်းသားတွေဟာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းပြဿနာတွေ ကိုတိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။ " ကျမတို့ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေရဖို့ကိုလဲ ကူညီပေးနေပါတယ်" ဟု Becky L. Monroe က ပြောကြားခဲ့သည်။

The California Civil Rights Department (CRD) ဟာ City of Berkeley, " Not In Our Town " , LA vs Hate တို့နဲ့အတူ မိတ်ဖက်အဖွဲ့ပြုပြီး ၆ကြိမ်မြောက်နှစ်ပတ်လည် United Against Hate Week (UAHW) ကို နိုဝင်ဘာ၁၃ က Berkeley မှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ United Against Hate Week ဟာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနဲ့ နိုင်ငံသားတယောက်ရဲ့ရပိုင်ခွင့်ကို အန္တရာယ်ပေးခြိမ်းခြောက်ခံနေရတဲ့အနီးဝန်းကျင် မြို့များတွေက ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်း နဲ့ သူနဲ့ဆက်နွယ်နေတဲ့ဘက်လိုက်မှုတွေကို ရပ်တန့်ဖို့အတွက် ဒေသခံအရပ်သားတွေက လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ https://www.unitedagainsthateweek.org/ မှာကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

California အနိုင်ကျင့်ခံရသူ(သို့မဟုတ်) သက်သေ မည်သူမဆိုဟာ https://stophate.calcivilrights.ca.gov/s/ ကိုတိုင်ကြားပြီး လိုအပ်တဲ့ကူညီမှုတွေကို အချိန်မရွေး တောင်းဆိုနိုင်သည်။ ဘာသာစကား၁၅မျိုးရှိသည်။ ဖုန်းနံပါတ် 833-8-NO-HATE; (833) 866-4283 တနင်္လာကနေသောကြာထိ မနက် ၉နာရီကနေ၆နာရီအတွင်းဆက်ပြီး တိုင်ကြားလို့၍လဲရသည်။ ဖော်ပြထားသော ဖုန်းခေါ်ဆိုချိန်ပြင်ပ ဖြစ်ပါက Voicemail ထားခဲ့ပါ။ သို့မဟုတ် 211 ကို ဖုန်းဆက်တိုင်ကြားနိုင်သည်။ ဘာသာစကား၂၀၀ကျော် ရှိပါသည်။ ဖုန်းဖြေဆိုသူများမှာ ဆက်သွယ်ရေးနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာရမှုများကိုသတင်းလက်ခံသောအလေ့အကျင့်တွင် ကျွမ်းကျင်စွာလေ့ကျင့်ပေးထားသူများဖြစ်ကြသည်။

Dashka Slater က အသက်၁၅နှစ်မှ၂၅နှစ်ထိ အမေရိကန်လူငယ်၄ဦးလျှင်၃ဦးသည် Online တွင် အဆုံးစွန်လွန်ကဲသောရေးသားပြောဆိုမှုများကြုံတွေ့ရပြီး သက်၁၂မှ၁၈နှစ်ရှိအမေရိကန်ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းများတွင် ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းစကားများ၊ သင်္ကေတများကိုတွေ့ရပြီး၂၀၁၈-၂၀၁၉ ပညာသင်နှစ်အတွင်း ၁.၃သန်းခန့်ကျောင်းသားများသည် သူတို့၏ဖြစ်တည်မှုကြောင့် အနိုင်ကျင့်ခံရပြီး ထိုထဲမှ ၄၈%မှာ သူတို့၏လူမျိုးကိုအကြောင်းပြုပြီး အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းဖြစ်ကြောင်း အချက်အလက်များဖြင့်ရှင်းပြခဲ့ပြီး Cyber bullying အကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုးတွေကြုံတဲ့အခါ ပြဿနာကိုပိုဆိုးဖို့ ကျောင်းတွေက အစောတလျင် အပြစ်ပေးတာတွေမလုပ်ဘဲ အချိန်ယူရတယ်။ စုံစမ်းစစ်ဆေးရတယ်။ အသိပေးစာတွေထုတ်ပြန်ရတယ်။ အနိုင်ကျင့်ခံရသူကို ကူညီရတယ်။ အနိုင်ကျင့်သူကို အရေးယူရတယ်။ စာသင်ကြားခြင်း Mission မှာ ကျောင်းသားတွေကို Social media တွေမှာပျံ့နေတဲ့ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုတွေကို သုံးသပ်နိုင်ဖို့ Media literacy အသိပညာပေးတာတွေလုပ်ဖို့လဲလုပ်ရပါတယ်" ဟု Dashka Slater က ပြောကြားခဲ့သည်။

Connie Alexander (NAACP SB) က Santa Santa Barbara County တွင် စာသင်ကျောင်း၌ ၂%သာရှိသော လူနည်းစုလူမည်းများ၏ လူမျိုးရေးခွဲခြားခံရခံရမှုများကို ပြောကြားခဲ့သည်။ ၂၀၂၂၊ နွေဦးကာလကဖြစ်ပွားခဲ့သော အလယ်တန်းကျောင်းတွင် လူမည်းကျောင်းသားအား ကိုယ်ထိလက်ရောက် အနိုင်ကျင့်ခံရမှုနှင့် Lationo ကျောင်းသားများက လူမည်းကျောင်းသားများအား အနိုင်ကျင့်မှုများနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများဆက်လက်မဖြစ်ပွားစေရန် လိုအပ်သော ကွန်မြူနတီကြားထဲညှိနှိုင်းမှုများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများအရေးကြီးပုံတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Mina Fedor က လူမျိုးပေါင်း၅၀ခန့်နှင့် ဘာသာစကားပေါင်း၁၀၀ကျော်ကွဲပြားသော AAPI အုပ်စုအတွင်း ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားခြင်းများအကြောင်း၊ AAPI လူမျိုးစုအချင်းချင်းကြားထဲမှာပင် တဦးက တဦးကို နှိမ့်ချရန်အနိုင်ကျင့်မှုများရှိနေပြီး COVID-19 ကြောင့် အခြားလူမျိုးစုများက AAPI လူမျိုးများကို အနိုင်ကျင့်မှုများအကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ Anah Santos က Latino community အတွင်းမှာပင် အသားအရောင်ခွဲခြားမှုပြဿနာများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုအခက်အခဲများနှင့် Santa Barbara တွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သော ပြဿနာများနှင့် 2021ခုနှစ်တွင် California ဥပဒေကအတည်ပြုခဲ့သော Ethnic study သည် ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ပညာသင်နှစ်တွင် အထက်တန်းကျောင်းသားများသင်ကြားရန်အရေးကြီးပုံတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

# တက်နိုလိုဂျီသုံး၍ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူကြပါစို့ (၄)

## Using Technology to Learn English

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလတွင် အားလုံးက မျှော်လင့်တောင့်တနေကြသည့် ChatGPT အကြောင်း ဖော်ပြပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ChatGPT မှာ တကယ်တော့ Chat Generative Pre-trained Transform ၏ အတိုကောက် ဖြစ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် A large language model - based chatbot ဖြစ်ပြီး Open AI မှ November 30, 2022 နေ့တွင် စတင်ခဲ့ပါသည်။ ChatGPT Website ကို သွားခဲ့လျှင် အောက်ဖော်ပြပါ introduction ကို အားလုံး တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။

### Introduction ChatGPT

We've trained a model called ChatGPT which interacts in a conversational way. The dialogue format makes it possible for ChatGPT to answer followup questions, admit its mistakes, challenge incorrect premises, and reject inappropriate requests.

ChatGPT ကို အသုံးချလိုလျှင် တပြားတချပ်မျှ ပေးစရာ မလိုပါ။ basic version မှာ အားလုံးအတွက် free ဖြစ်ပါသည်။ ChatGPT မှာ AI ခေါ် Artificial Intelligence ကို အသုံးပြုပြီး လူသားများနှင့် အပြန်အလှန် စကားပြောနိုင်ပါသည်။ မေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေပေးပါသည်။ မိမိသိလိုသည့်ကိစ္စများကို မေးမြန်းရုံ မကပါ။ e-mail များ၊ essay များ၊ ဆောင်းပါးများ ရေးခိုင်း၍လည်း ရပါသည်။ ဥပမာ အနည်းငယ် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ChatGPT ကို ဤကဲ့သို့ ခိုင်း၍ ရပါသည်။

Give me ideas: What to do with my kids' artwork
Brainstorm names for a newborn baby
Write an e-mail to Taylor Swift
Plan a trip to see the Northern Lights
Summarize the given article in 200 words

ChatGPT ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် လုပ်ငန်းများအတွက် အသုံးချနိုင်ပြီး လက်ရှိ လူတော်တော်များများက တကယ်ဝင်အသုံးပြုနေကြပါသည်။

- Code computer programs and check for bugs in code.
- Compose music.
- Draft emails.
- Summarize articles, podcasts or presentations.
- Script social media posts.
- Create titles for articles.
- Solve math problems.
- Discover keywords for search engine optimization.
- Create articles, blog posts and quizzes for websites.

စာရေးသူတို့မြန်မာလူမျိုးများသည် ခေတ်မှီသူများပီပီ၊ အများစုမှာ ChatGPT ကို အသုံးပြုနေကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ အသုံးပြုနေကြသူများအနေဖြင့် သတိထားရန် လိုအပ်သည့် အချက်လေးများ ရှိပါသည်။ အချက်များစွာ ရှိသည့်အနက် အရေးကြီးဆုံး ၃ချက်မှာ

Bias
Lack of privacy and security and
Cheating in education and work တို့ ဖြစ်ပါသည်။

တတိယအချက် cheating အကြောင်း ဦးစွာ သတိပေးလိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေနှင့် ChatGPT ကို သုံးသည့်အခါ plagiarism မဖြစ်စေရန် အထူးသတိပြုစေလိုပါသည်။ ကျောင်းတိုင်း၌၊ college တိုင်း၌ plagiarism ကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သည့် Writing.com သို့မဟုတ် Copyleaks စသည့် online tools များကို ဆရာ၊ ဆရာမများက အသုံးချနေကြသည်ဖြစ်ရာ ChatGPT က ရေးသားပေးသည့် essay လေးများ၊ paragraph လေးများကို မိမိကိုယ်တိုင် ရေးသားသယောင်နှင့် ဆရာ၊ ဆရာမတို့ထံ မပို့မိစေရန် သတိပြုကြဖို့ လိုပါသည်။

စာရေးသူတို့ မြန်မာ ကလေးများမှာ ရိုးသားကြတာ သေချာပါသည်။ သို့သော် အများက မိုးခါးရေ သောက်နေချိန်၊ မိမိပါ လိုက်ပြီး မသောက်မိစေရန် သတိပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ChatGPT က code ပါ ရေးနိုင်သည့်အတွက် cell - phone တို့၊ cpmputer တို့ကို ကောင်းကောင်း ဒုက္ခပေးနိုင်သည့် malware များ၊ program များ ရေးသားနိုင်သည့်အတွက် လူအများစုအတွက် cybersecurity မှာ တော်တော်လေး ရင်လေးစရာ ဖြစ်လာပါသည်။ အထူးကြောက်စရာ တချက်ကတော့ ChatGPT ကို အသုံးပြုပြီး အခြားလူတစုံတယောက်ကို impersonate လုပ်ဖို့ လွယ်ကူပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် အခြားလူတယောက်၏ ရေးသားဟန် ပြောဆိုဟန်တို့ကို အတုယူ၍ တဖက်သား အယောင်ဆောင်ပြီး၊ တဖက်သား၏ အမည်ခံပြီး ဆောင်းပါးများ၊ essay များ၊ e - mail များ ရေးသားပြီး တဖက်လူကို ကောင်းကောင်း ဒုက္ခပေး၍ ရပါသည်။ နောက်ဆုံး သတိပြုရန်အချက်ကတော့ Bias ဖြစ်ပါသည်။

ChatGPT မှာ input ဟု ခေါ်သည့် Training data ကို အသုံးပြုပြီး output ထုတ်လုပ်ပေးသည့် chatbot တခု ဖြစ်ပါသည်။ input မှာ bias ရှိနေလျှင် တနည်းအားဖြင့် လူမျိုးတမျိုးကို ဦးစားပေးထားခဲ့လျှင်၊ အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုကို ဦးစားပေးထားခဲ့လျှင် ထွက်လာမည့် Output မှာလည်း တဖက်စွန်း ရောက်နေမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ ChatGPT ကို develop လုပ်နေသည့် လူအများစုမှာ အနောက်တိုင်းသားများ သို့မဟုတ် အနောက်တိုင်းတွင် ပညာသင်ယူထားသည့် ပညာတတ်များဖြစ်ကြသည့် အလျောက် ChatGPT ၏ input မှာ Bias ရှိနေမှာ သေချာလှပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ChatGPT ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုလေးတခုကို နမူနာအဖြစ် တင်ပြလိုပါသည်။ စာရေးသူက ChatGPT ကို weather နဲ့ ပတ်သက်လို့ Haiku လေး တပုဒ်ရေးပေးဖို့ တောင်းဆိုလိုက်သည့်အခါ ဖော်ပြပါ ကဗျာလေး ပြန်ပို့ပေးခဲ့ပါသည်။

Autumn leaves now fall
Cool breeze whispers through the trees
Nature's beauty calls

### 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**
ဒေါ်ထွေးလေးဆိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

**Sacramento**
ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

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

**Fort Wayne**
Zin (Asian Grocery Store)

**Las Vegas**
ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

**San Diego**
KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

**Florida**
သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville
FL 32256

**Buffalo**
Jericho Road Community Health Center


KIKKA®
Established 1986

• Sushi Chef

Full Time Chef including Saturday & Sunday

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

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

NOW HIRING

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

Call NOW!

From P25 2020 Census

| | |
|---|---|
| Santa Clara | ၁,၃၇၈ (၀.၂%) |
| Orange | ၁,၂၆၁ (၀.၂%) |
| Contra Costa | ၈၉၀ (၀.၃%) |
| San Bernadino | ၆၉၈ (၀.၃%) |
| Sacramento | ၅၃၈ (၀.၂%) |

**CA မြန်မာလူဦးရေ [၁၀၀၀]နှင့် အထက်ရှိမြို့များ**

| | |
|---|---|
| Daly | ၂,၃၈၅ |
| Fremont | ၁,၇၃၀ |
| San Francisco | ၁,၇၂၃ |
| San Diego | ၁,၁၉၉ |
| Los Angeles | ၁,၀၄၀ |

**CA မြန်မာလူဦးရေစုစုပေါင်း [၅၀၀] မှ [၉၉၉] အကြားရှိမြို့များ**

| | |
|---|---|
| San Jose | ၈၁၄ |
| Oakland | ၆၃၇ |

**CA မြန်မာလူဦးရေစုစုပေါင်း [၁၀၀] မှ [၄၉၉] အကြားရှိမြို့များ**

| | |
|---|---|
| Union | ၄၆၉ |
| Alhambra | ၄၅၂ |
| Hayward | ၄၃၈ |
| Arcadia | ၄၂၇ |
| Rosemead | ၃၉၀ |
| Bakersfield | ၃၈၉ |
| San Gabriel | ၃၅၀ |
| Monterey Park | ၃၃၆ |
| El Monte | ၃၀၄ |
| West Covina | ၂၇၅ |
| South San Francisco | ၂၇၀ |
| Temple | ၂၅၁ |
| Newark | ၂၃၁ |
| Sacramento | ၂၁၆ |
| Diamond Bar | ၂၁၁ |
| Rowland Heights CDP | ၂၀၀ |
| Irvine | ၁၉၅ |
| Anaheim | ၁၆၉ |
| Concord | ၁၆၈ |
| Baldwin Park | ၁၅၅ |
| Rancho Cucamonga | ၁၅၀ |
| Covina | ၁၄၈ |
| Walnut | ၁၃၈ |
| Milpitas | ၁၃၇ |
| Fresno | ၁၃၆ |
| Culver | ၁၃၄ |
| Santa Clara | ၁၂၇ |
| Tracy | ၁၂၅ |
| Hacienda Heights CDP | ၁၂၂ |
| Inglewood | ၁၂၁ |
| Sunnyvale | ၁၂၁ |
| Richmond | ၁၁၇ |
| Torrance | ၁၁၄ |
| Dublin | ၁၁၀ |
| Long Beach | ၁၀၉ |

**California ပြည်နယ်တွင် မြန်မာလူဦးရေ စုစုပေါင်း [၁၀၀]အောက်သာရှိသောမြို့များ**

| | |
|---|---|
| Elk Grove | ၉၉ |
| San Mateo | ၉၇ |
| Modesto | ၉၄ |
| Pleasanton | ၉၀ |
| Santa Clarita | ၈၈ |
| San Leandro | ၈၇ |
| Santa Ana | ၈၇ |
| Roseville | ၈၇ |
| Fullerton | ၈၅ |
| Pacifica | ၈၅ |
| Chino Hills | ၈၃ |
| Pasadena | ၈၃ |
| Pomona | ၈၀ |
| Manteca | ၇၇ |
| El Cajon | ၇၇ |
| Upland | ၇၇ |
| Stockton | ၇၄ |
| San Bruno | ၇၃ |
| East San Gabriel CDP | ၇၃ |
| Huntington Beach | ၆၈ |
| Riverside | ၆၈ |
| Ontario | ၆၇ |
| Castro Valley CDP | ၆၆ |
| Antioch | ၆၅ |
| Mountain View | ၆၅ |
| Corona | ၆၄ |
| Cerritos | ၆၃ |
| Berkeley | ၅၉ |
| Brentwood | ၅၈ |
| Fontana | ၅၈ |
| Yorba Linda | ၅၇ |
| Hawthorne | ၅၆ |
| Hercules | ၅၆ |
| Chino | ၅၅ |
| South San Gabriel CDP | ၅၅ |
| San Ramon | ၅၄ |
| Oceanside | ၅၄ |
| Lake Forest | ၅၂ |
| Santa Rosa | ၅၂ |
| Cupertino | ၅၂ |
| Gardena | ၅၁ |
| Millbrae | ၅၀ |
| Vincent CDP | ၅၀ |
| Buena Park | ၄၉ |
| Lawndale | ၄၉ |
| San Lorenzo CDP | ၄၉ |
| Alameda | ၄၇ |
| San Marino | ၄၇ |
| Tustin | ၄၇ |
| Davis | ၄၆ |
| Vacaville | ၄၆ |
| Montebello | ၄၄ |
| Fairfield | ၄၄ |
| Orange | ၄၄ |
| Burlingame | ၄၃ |
| Eastvale | ၄၃ |
| Palo Alto | ၄၃ |
| Vallejo | ၄၂ |
| Glendale | ၄၁ |
| Newport Beach | ၄၁ |
| Redlands | ၄၁ |
| Arden-Arcade CDP | ၄၀ |
| Pittsburg | ၄၀ |
| Simi Valley | ၃၉ |
| Carson | ၃၈ |
| Lathrop | ၃၈ |
| Belmont | ၃၇ |
| Garden Grove | ၃၇ |
| Norwalk | ၃၇ |
| Chico | ၃၆ |
| La Puente | ၃၆ |
| West Puente Valley CDP | ၃၆ |
| Burbank | ၃၅ |
| Glendora | ၃၅ |
| Costa Mesa | ၃၅ |
| Cypress | ၃၅ |
| Valinda CDP | ၃၅ |
| Walnut Creek | ၃၅ |
| American Canyon | ၃၄ |
| Salinas | ၃၃ |
| Napa | ၃၃ |
| West Carson CDP | ၃၃ |
| Foster | ၃၂ |
| Bay Point CDP | ၃၁ |
| Chula Vista | ၃၁ |
| Murrieta | ၃၀ |
| Pleasant Hill | ၃၀ |
| Azusa | ၃၀ |
| Carlsbad | ၃၀ |
| Mission Viejo | ၃၀ |
| El Dorado Hills CDP | ၃၀ |
| Westminster | ၃၀ |
| Hillsborough town | ၂၉ |
| South Monrovia Island CDP | ၂၉ |
| Mayflower Village CDP | ၂၈ |
| Monterey | ၂၇ |
| San Bernardino | ၂၇ |
| Palmdale | ၂၇ |
| Brea | ၂၆ |
| La Verne | ၂၆ |
| Loma Linda | ၂၆ |
| Santa Cruz | ၂၆ |
| El Cerrito | ၂၆ |
| Fountain Valley | ၂၆ |
| Rocklin | ၂၆ |
| Laguna Niguel | ၂၅ |
| San Carlos | ၂၅ |
| Thousand Oaks | ၂၅ |
| Escondido | ၂၅ |
| Redding | ၂၅ |
| Campbell | ၂၄ |
| Danville town | ၂၄ |
| El Segundo | ၂၄ |
| Florin CDP | ၂၄ |
| Moorpark | ၂၄ |
| Orinda | ၂၄ |
| Artesia | ၂၃ |
| Larkfield-Wikiup CDP | ၂၃ |
| San Dimas | ၂၃ |
| Santa Monica | ၂၃ |
| Redondo Beach | ၂၃ |
| Albany | ၂၂ |
| Antelope CDP | ၂၂ |
| Camarillo | ၂၂ |
| San Luis Obispo | ၂၂ |
| Stanford CDP | ၂၂ |
| Farmersville | ၂၂ |
| Rancho Cordova | ၂၂ |

ယခင် Census 2010 မှာ California ဟာ မြန်မာလူမျိုးစုဦးရေအများဆုံးဗိုလ်စွဲခဲ့ပေမဲ့၊ ခု Census 2020 မှာတော့။ Indiana State ဟာထိပ်ဆုံးတန်းကို ရောက်သွားပါပြီ။ refugees အများစု နေထိုင်အခြေချရာ ပြည်နယ်မြို့များကို ကြည့်ရင်၊ လူဦးရေစာရင်းကောက်ရာမှာ ကူညီကြတဲ့ community grassroots တွေရဲ့အခန်းကဏ္ဍကအလွန်အခရာကျ ခရီးတွင်သွားပါတယ်။ အချို့မြို့တွေဆိုရင် မြန်မာလူမျိုးစုဦးရေဟာ(အခြားလူမျိုးခြားတွေကြားမှာ) နံပါတ်တစ်အဆင့်တွေမှာရှိကြပါတယ်။ Indianapolis နဲ့ Fort Wayne တို့ဟာမြန်မာလူမျိုးစုလို့ခေါ်တဲ့ ချင်း၊ ကရင်နဲ့အခြားမြန်မာလူမျိုးစုငယ်များအများစုနေထိုင်ရာ မြို့ကြီးတွေပါ။

**နောက်လမှာတော့ Census 2020 နဲ့ Census 2010 နှိုင်းယှဉ်မှုများအပါအဝင်၊ မြန်မာလူမျိုးစု refugees နဲ့ asylee ခွင့်ပြုမိန့်ရရှိမှုများ၊ လူဦးရေတိုးပွားမှုနှုန်းတွေရဲ့အံ့မခန်းပြောင်းလဲမှုတွေ၊ census data များကိုအမေရိကအစိုးရတရားဝင် website မှာဘယ်လိုနည်းနဲ့တက်ရောက်ကြည့်ရှုနည်းတွေကို တင်ပြသွားပါမယ်။]**

From P1 အဝူဇာကျောင်း

ပဌာန်းတရားနာသောပရိသတ်အား ကိုဇေယျ+မမြတ်ညို၊ သားမောင်လှအောင် မိသားစုက မုန့်ဟင်းခါးညစာဒါနပြုခဲ့သည်။ Dr. Tony Lee, MTF International Medical Mission, က လူတိုင်းအတွက် Flu Shots ထိုးပေးခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ဝေဒနာ ရှင်များအတွက် Trigger point and knee shots ထိုးပေးခြင်းများ အခမဲ့ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပြီး Dr. Crystal Chin က ပဌာန်းသံဃာတော်များအား အရိုး၊ အဆစ်၊ အမြစ်ရောဂါများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကုသိုလ် ပြုခဲ့သည်။ ဒေါက်တာနန္ဒာမင်းဆွေက သံဃာတော်များအတွက် ဆီးချိုရောဂါ အကြောင်းကျန်းမာရေးအသိပညာ ပေးဟောပြောခဲ့သည်။ ရရက်တိုင်ပဌာန်းပွဲအတွက် ပန်းအလှုပူဇော်ခြင်းကို မြတ်ပန်းမဏ္ဍအဖွဲ့က ကုသိုလ်ပြုခဲ့သည် Burmese American Medical Association က သံဃာတော်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများပြုခဲ့သည်။

နိုဝင်ဘာ၅ရက် အသံမစဲပဌာန်းပွဲအဌမနေ့အတွက် နေ့ဆွမ်းနှင့် ညနေ့ ပရိသတ်၃၀၀ကျော်အတွက် နေ့လယ်စာကုသိုလ်ကို ကိုဒန်ပေါက်ကို ကိုအောင်မျိုးသန့်+ မဝေဝေလွင်ဆွေ၊ ကိုအောင်ကျော်+မမေသက်နိုင်၊ ကိုတင်မောင်လွင်+မမူမူခိုင်၊ ကိုတင်စိုး+မဝေဝေစိုး၊ (ကိုဝင်းလှိုင်)+ မစန်းစန်း၊ ကိုစိန်းချိန်း+မခင်ဥမ္မာ၊ ဒေါ်စန်းကျင်၊ သမီးမခင်သန်းဆွေ၊ (ဦးစိန်လွင်)+ ဒေါ်ဖြူဖြူခိုင်၊ (ဦးစိုးလှိုင်)+မဆွေသက်ဦး၊ ကိုငြိမ်းဝင်း+ မခင်သန်းဆွေ၊ ကိုညီညီ+မသန်းသန်းမြင့် မိသားစုတို့က ဒါနပြုခဲ့သည်။

၂၃ကြိမ်မြောက်ပဌာန်းအောင်ပွဲ အခမ်းအနားကို နိုဝင်ဘာ၅၊ မွန်းလွဲ၁နာရီကကျင်းပခဲ့ရာ အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် ဖြူဟွဝိဟာရကျောင်းတိုက်ဂေါပကအဖွဲ့ဝင်ကိုသက်ထွန်းက ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး Florida ပြည်နယ်၊ Davie ၊ ဓမ္မလောကကျောင်း၊ အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇာတိကဓဇ ရေနံချောင်းဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဇနိတမထေမြတ်ထံမှ ၅ပါးသီလ ခံယူပြီး သံဃာတော်များက မေတ္တာသုတ်ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ကြသည်။ ဖြူဟွဝိဟာရ-အဝူဇာကျောင်းဆရာတော် အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇာတိကဓဇအရှင်သေက က ပဌာန်းသံဃာတော်များကို မိတ်ဆက်ပေးပြီး ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော် ရေးသားချီးမြှင့်တော်မူသော " ကုသိုလ်ပေါင်းပြု တောင်ဆုပိပိ " ရှစ်လုံးဖွဲ့ကဗျာများကို အဝူဇာဝတ်အသင်းက ဖတ်ကြားပူဇော်ခဲ့သည်။ အလှူရှင်၁၁ဦးက ပဌာန်းအောင်ပွဲနေ့နဝကမ္မများကို သံဃာတော်များအားဆက်ကပ်ခဲ့ပြီး အခြားကုသိုလ်ရှင်များကလဲ လှူဖွယ်ပစ္စည်းများလှူဒါန်းခဲ့သည်။ Milwaukee မြို့၊ Wiscosin ပြည်နယ် ကမ္ဘဒါယာဒကျောင်း တိုက်မှ အရှင်ဇာဂရ(ကံထွန်းသစ်)က ပဌာန်းသံဃာတော်များကိုယ်စားကျေးဇူးတင်စကားလျှောက်ထားခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဖြူဟွဝိဟာရ-အဝူဇာကျောင်းတိုက်ဂေါပကအဖွဲ့ဥက္ကဌ ဦးတင်မြင့်က ကျေးဇူးတင်စကားလျှောက်ထားခဲ့သည်။ California ပြည်နယ်၊ Newark မြို့၊ မုဒိတာရွှေကျောင်းကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဉာဏကာဘိဝံသက ပဌာန်းအနုမောဒနာဂါထာတော်ကို ဖတ်ကြားပူဇော်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၊ ဘာသာဋီကာကျမ်းပြုဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ရေးသားသော ပဌာန်းရောင်ခြည်တော်ဖွင့်ဂါထာတော်ကို ဖြူဟွဝိဟာရ-အဝူဇာကျောင်းတိုက် အရှင်ဇနကက ဖတ်ကြားခဲ့သည်။ ထို့နော် ကြွရောက်လာသောပရိသတ်များက ရေစက်၊ အမျှဝေကာ ၂၃ကြိမ်မြောက် ပဌာန်းအောင်ပွဲအခမ်းအနားကို အောင်မြင်စွာရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။ အဝူဇာ ဝတ်အသင်းသူများနှင့်ပရိတ်သတ်များက ပဌာန်းအမွှမ်းရွတ်ဖတ်ချင်းနှင့်အတူ မြန်မာပြည်တဝှမ်းငြိမ်းချမ်းပါစေဟု ၃ ကြိမ် တိုင်တိုင်ဆုတောင်းပြုကြခဲ့ကြသည်။ " ပဌာန်းသံဃာက ၄၅ပါးရှိပါတယ်။ သံဃာ၆ပါးက ကိစ္စအရပ်ရပ်ကြောင့်ကိုယ့်ကျောင်းကိုယ်ပြန်သွားတဲ့အတွက် ပဌာန်းအောင်ပွဲနေ့မှာ၃၉ပါး ရှိနေပါတယ်။ ၂၃ကြိမ်မြောက် အသံမစဲပဌာန်း ပွဲကြီးအတွက် ကြွရောက်ကြတဲ့သံဃာတွေရော၊ စေတနာနဲ့ ကူညီကြ၊ လှူဒါန်းကြသူတွေကို ရောကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ " ဟု ဖြူဟွဝိဟာရ-အဝူဇာကျောင်းတိုက်ဆရာတော်အရှင်သေကက မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

"ကျနော်တို့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအတွက် ပဌာန်းဒေသနာတော်ကြီးက အထွဋ်အထိပ်ဖြစ်တယ်။ ၂၀၁၀၊ ၂၀၁၁ ကစပြီး ကျနော်နဲ့ကျနော့်ဇနီးဥမ္မာတို့က အဝူဇာကျောင်းတိုက်အသံမစဲပဌာန်းပွဲတိုင်းမှာ လိုအပ်တာတွေ ဝင်လုပ်ပါတယ်။ ဖွင့်ပွဲနေ့က နေ့လယ်စာအတွက်လူတွေတန်းစီရတာ တန်းကရှည်တော့ နေပူတာမို့ ပိတ်ပွဲနေ့မှာ မြန်သွားအောင် ကျနော်တို့တွေ လိုင်းနှစ်လိုင်းစီစဉ်ကြတာ အဆင်ပြေသွားတယ်။ တိုင်းတပါးမှာ သံဃာတွေ တနေရာထဲမှာ ဆုံကြပြီး ကျနော်တို့ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ကုသိုလ်ပြုတဲ့အသံမစဲပဌာန်းပွဲမှာ ပါဝင်ကူညီကြတာ ပျော်ပါတယ်။" ဟု ဂေါပကအဖွဲ့ဝင်တဦးဖြစ်သူ ကိုသက်ထွန်းက ပြောကြားခဲ့သည်။

From P1 AGAPE

Bass Guitar, Sai Tin Win - Drums, တို့ဖြစ်ကြပြီး စက်ကိုင်အသံအင်ဂျင်နီယာများမှာ Burmese Christian Church sound system group နှင့် Ko Lu Min တို့က မေတ္တာဖြင့်ကူညီခဲ့ကြသည်။

ဒုတိယပိုင်းအစီအစဉ်တွင် ၂၀၂၁ဖေဖော်ဝါရီနောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာပြည်မှ US သို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချ လာခဲ့သော တေးသံရှင် Khar Ra ကသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး Oregon ပြည်နယ်မှလာရောက်ဖျော်ဖြေသော တေးသံရှင် L လွန်းဝါက မျက်ဝန်း၊ သောကတောင်တန်း၊ သူငယ်ချင်းချစ်သူ၊ လျှို့ဝှက်အချစ်၊ လွန်နေပြီငါ့အသည်း သီချင်းများကိုသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ ၁၉၈၀ ဝန်းကျင်က မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားတွင် တေးသီချင်းများသီဆိုခဲ့သော တေးသံရှင်ဆက်မော်ကသူ၏ အောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့သော အဆောင်သူလေး သီချင်းအပါအဝင် အင်္ဂလိပ်သီချင်းများ၊ ပန်းရောင်ဝတ်ထားတာ၊ ချစ်ထုံးဖြေပါ သီချင်းများကို ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး တေးသံရှင် L လွန်းဝါ နှင့် တွဲပြီး " မာနမင်းသား" နှင့် မူရင်းအင်္ဂလိပ်သီချင်း Tie a Yellow Ribbon Round the Ole Oak Tree ကို သီဆိုခဲ့သည်။ ည၁၀နာရီကျော်တွင် လူအများစောင့်စားနေကြသော တေးသံရှင် R ဇာနည်က လူကြီးများကြိုက်ကြမယ့်သီချင်းတပုဒ်ကို ဖျော်ဖြေပါမယ်ဟု ပရိသတ်များကိုပြောပြီး " တိမ်ပြာသောနေ့" သီချင်းကို သီဆိုခဲ့ပြီး ကိုယ့်အနားရှိစေချင်၊ ဂန္တဝင်ဆည်းဆာ၊ တစိမ်းတွေလိုနေလိုက်မယ်၊ တောင်တန်းမြေမှ မီးအိမ်ရှင်အပါအဝင်သီချင်းများ သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး ဆက်မော်၊ R ဇာနည်၊ L လွန်းဝါ၊ Khar Ra တို့က သဘာဝရဲ့ရင်သွေးငယ်သီချင်းကို သီဆိုကာ အခမ်းအနားကို အောင်မြင်စွာ ရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။

"လူသားချင်းစာနာကူညီမှုရံပုံငွေရှာဖွေပွဲကို အချိန်ပေးမေတ္တာပြ၊စေတနာစိတ်အားနဲ့ပါဝင်ကူညီခဲ့ကြ တဲ့ နိုင်ငံကျော်တေးသံရှင်တွေ၊ပြည်တွင်းမှအဆိုရှင်တွေ၊ မိမိတို့၏လုပ်အား၊ အချိန်၊ ပစ္စည်းများနဲ့ စေတ နာစိတ်အပြည့်ဖြင့်ပါဝင်တီးခတ်ပေးသူတွေ၊ စက်ပစ္စည်းများနှင့်စက်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကိုကူညီပေးကြ သူတွေ၊ ခိုလှုံရာမဲ့၊ စားစရာမဲ့၊ မိသားစုတကွဲတပြားနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာများခံစားနေရသောသွေးချင်းညီအစ်ကိုမောင်နှမများအတွက်လက်မှတ်ဝယ်အားပေးကြသူတွေ၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်လူ ကိုယ်တိုင်မလာနိုင်ပေမယ့် လက်မှတ်ဝယ်အားပေးသောသူတွေ၊ သတင်းအားဖြင့်ဝေဌပေးသူတွေ၊ လူသားချင်းစာနာမှုရံပုံငွေရှာဖွေပွဲအတွက်စိတ်အား၊ ငွေအား၊ အစစအရာရာကူညီပေးကြတဲ့မိဘ၊ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမအားလုံးကိုရင်ထဲ၊ နှလုံးသားထဲမှအထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ ရရှိတဲ့အသားတင်ငွေအားလုံးကို အကူညီလိုအပ်နေတဲ့ မြန်မာပြည်ထဲက အငယ်ဆုံးသောသူတွေလက်ထဲရောက်ရှိသည်အထိလူကိုယ်တိုင်သွားရောက်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ရှိ စစ်ရှောင်သူ များထံ အကြိမ်ကြိမ်ကိုယ်တိုင်သွားရောက်လှူဒါန်းခဲ့သော Rev. Htwe Din Nyunt က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

# ဆဲလ်ဖုန်းဘက်ထရီကိစ္စ

တိမ်မည်း

သင့်ဖုန်းကို တနေ့လုံး ဖုန်းအားကုန်မှာကို စိုးရိမ်စရာ မလိုဖူးဆိုပြီး စိတ်ပူဖို့ မလိုခဲ့တာ နောက်ဆုံး ဘယ်နေ့ကများပါလဲ။ Shopping Mall တောင်သွားရခက်ခက် လေဆိပ်ဆိုရင် charging ကြိုးမပါပဲ သွားမရဖူးဖြစ်နေပါပြီ။ နောက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဖုန်းမှာ ဘက်ထရီက ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ ကျန်တော့ပြီး အားသွင်းမယ့်နေရာကိုရောက်ဖို့ နာရီပေါင်းများစွာကျန်သေးတဲ့အခါ ခံစားရတဲ့ ခံစားမှုကိုလည်း နားလည်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်ကြောင့် သွားလေရာမှာ ဖုန်းအား တတ်နိုင်သလောက် ရှိနေအောင် လိုအပ်မယ့် အချက်လေးတွေ ဗဟုသုတလေးတွေကို မျှဝေသွားမှာပါ။

### ဘက်ထရီကနေ ဘာတွေ မျှော်လင့်လို့ရမလဲ

ကျနော်တို့ သုံးနေတဲ့ ဘက်ထရီ အားလုံးလိုလိုဟာ Lithium ion (Li-ion) အမျိုးအစားတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘက်ထရီ အမျိုးအစားတွေဟာ အခု နှစ်အပိုင်းအခြားမှာပဲ ပိုပိုကောင်းလာပါတယ်။ ပိုလည်းခံနိုင်ရည်များလာပါတယ်။ နောက်ပြီး သုံးစွဲတာကိုလည်း ချွေတာနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ပေါ်လာပြီးနောက်မှာ တခါအားသွင်းပြီးနောက် ပိုကြာကြာသုံးလာနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးအစားကောင်းတဲ့ ဖုန်းတွေမှာဆိုရင် နာရီ ၄၀ လောက်အထိ ခံတာတွေ့ရတတ်ပြီး တချို့ ဈေးချိုတဲ့အမျိုးအစားတွေမှာတော့ ၂၅ နာရီပတ်ချာလည်လောက်ပဲ ခံတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သိပ်ကောင်းတဲ့ လက်တော့ဆိုရင် ၂၅ နာရီအထိ ခံတတ်ပြီး တချို့ Tablet တွေမှာတော့ ၁၅ နာရီလောက်ခံတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဘယ်လောက်ဘက်ထရီခံလည်းဆိုတာ သင်ဘယ်လို သုံးလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်လည်း အများကြီး မူတည်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဘက်ထရီ အားနည်းတယ်ဆိုရင် လုပ်လို့ရတဲ့ အရာတွေရှိပြီး သင်ဘက်ထရီကို အချိန် နဲနဲ ပိုကြာကြာခံအောင် လုပ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘက်ထရီ ဆိုတာ အချိန်ကြာလာလေ သူတို့မှာ သိမ်းဆည်းနိုင်တဲ့ ပမာဏ လျော့နဲလာလေပါပဲ။ ဖုန်းအသစ်တလုံးဟာ နှစ်အနဲငယ်ကြာရင် ဘက်ထရီခံနိုင်မှုဟာ သိသိသာသာ နည်းလာတာကို သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။ အခုပြောနေတာက နာရီလိုက်ကွာခြားမှုတွေပါ မိနစ် အနည်းငယ်ကွာတာကို ပြောနေတာမဟုတ်ပါဖူး။

အဲ့ဒီတော့ ဒီလိုမျိုး လျော့နဲ လာမှုကို လုံးလုံးတားလို့မရပေမယ့် လျော့နည်းမှု နှေးအောင်တော့ လုပ်လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး သင်ဟာ ဘက်ထရီတွေ မီးထလောင်တာမျိုးကို ကြားဖူးကောင်းကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် power electric bicycles တွေမှာပါ။ နှစ်အနည်းငယ်တုန်းကလည်း Samsung Galaxy Note7 မှာ အလားတူပြဿနာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကတော့ ခြွင်းချက် ကိစ္စလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဘက်ထရီတော်တော်များများဟာ ပြင်ပထိခိုက်မှုမရှိဖူးဆိုရင် မီးထလောင်ဖို့ ခဲယဉ်းပြီး စိတ်ချသုံးနိုင်ပါတယ်။

သို့ပေသိ ယေဘုယျအားဖြင့် နေသိပ်ပြင်းတဲ့နေရာတွေ အပူချိန် အရမ်းမြင့်တဲ့နေရာတွေမှာ ဘက်ထရီကို တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုမဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ၉၅ ဖာရင်ဟိုက် အထက်မှာပေါ့။ နောက်ပြီး အားသွင်းတဲ့အခါ ဘက်ထရီနေရာက သိသိသာသာ ပူလာတယ်လို့ သိရင် ချက်ချင်းအားသွင်းတာကို ရပ်သင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ တနေရာရာကို သွားနေရင်းနဲ့ ဖုန်းအားကုန်မှာကို စိုးရိမ်ပါသလား။ ဒါဆို အောက်ဖော်ပြပါ အချက်လေးတွေကို ဂရုစိုက် လိုက်လုပ်စေချင်ပါတယ်။

### Display ကို အရောင်မှိန်မယ်

တကယ်တော့ သင့်ရဲ့ ဖုန်းမျက်နှာပြင်ဟာ ဘက်ထရီ အား အများကြီး စားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဖုန်းမျက်နှာပြင်က အလင်းကို အမြင့်ဆုံးတင်ထားရင် ပိုဆိုးနိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ အမြင့်ဆုံးကို အမြဲတင်ထားဖို့ မလိုအပ်တတ်ပါဖူး။

iPhone မှာဆိုရင် Settings > Display & Brightness ထဲမှာ အလင်းရောင်ကို သွားလျော့နိုင်ပါတယ်။ ဒီမှာတော့ Android ဖုန်းတွေနဲ့ပတ်သက်လာရင် မျိုးကွဲ အများကြီး ရှိတတ်တဲ့အတွက် လူသုံးများတဲ့ Samsung က setting တွေကိုပဲ အဓိက ထားပြီး ပြောသွားပါမယ်။ Samsung မှာဆိုရင်တော့ Settings > Display ထဲမှာ အလင်းရောင်သွားလျော့လို့ရပါတယ်။

ဖုန်းမျက်နှာပြင် အလင်းရောင်ကို သင့်စာ သင့်တောင့်သက်သာ ဖတ်လို့ရတဲ့ အနေအထားအထိ လျော့သင့်ပါတယ်။ သင်ကစာကို သက်တောင့်သက်သာ ဖတ်လို့မရဖူးဆိုရင်တော့ ဘက်ထရီအားကြာကြာခံအောင် လုပ်တာကအဓိပ္ပါယ်မရှိဖူးဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဖုန်းအများစုက Settings အတူတူ ထဲမှာပဲ လျော့ချလို့ ရတဲ့ နည်းလမ်း နှစ်ခုလောက်အထိ ပေးထားတတ်ပါတယ်။ တခုကတော့ Dark Background. နောက်တခုကတော့ Auto-Lock သို့မဟုတ် sleep mode ဖြစ်ပါတယ်။ Auto-Lock ဆိုတာက ဖုန်းက အလုပ်လုပ်မနေဖူးဆိုရင် အချိန်အတိုင်းအတာ တခုမှာ အော်တိုစကာရင် ပိတ်သွားတာမျိုးပါ။ နောက်ပြီး ဖုန်းတော်တော်များများဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ် မတူတည်ပြီး ဖုန်းအလင်းရောင်ကို အော်တိုချိန်ညှိပေးတာလည်း လုပ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့မျိုးလုပ်ဖို့ iPhone မှာဆိုရင် Settings > Accessibility > Display & Text Size > Auto Brightness မှာ လုပ်လို့ရပြီး Samsung Phone မှာတော့ Default enable ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

**ဖုန်းအားကုန်မှာကို စိုးရိမ်ပါသလား။ ဒါဆို ဖော်ပြပါ အချက်လေးတွေကို ဂရုစိုက် လိုက်လုပ်စေချင်ပါတယ်။**

### နောက်ကွယ်က လှုပ်ရှားမှုတွေကိုရပ်မယ်

သင်နေ့စဉ် အလုပ်လုပ် ဟင်းချက် ဈေးသွား လမ်းလျှောက် စတာတွေလုပ်သလိုပဲ သင့်ဖုန်းဟာလည်း နောက်ကွယ်မှာ အလုပ်လုပ်နေတာ အများကြီး ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် email အသစ်တွေ ယူတာ သင်သွားတဲ့နေရာတွေကို မှတ်တာ Facebook ဖြစ်နေတာတွေကို update ပေးတာ စသဖြင့် လုပ်နေတာတွေဟာ သင့်ဘက်ထရီကို အားမြန်မြန် ကုန်စေတတ်ပါတယ်။

App တွေကို အမြဲတမ်း update လုပ်နေဖို့ မလိုအပ်ရင် သို့တည်းမဟုတ် ဖုန်းဘက်ထရီ အားမြန်မြန်ကုန်တာကို မကြိုက်ရင် နောက်ကွယ်က လုပ်ဆောင်တာတွေကို ရပ်ခိုင်းထားလို့ရပါတယ်။ iPhone မှာ ဆိုရင် Settings > General > Background App Refresh မှာ သွားလုပ်လို့ရပါတယ်။ အဲ့မှာ ဘယ် app ကတော့ အမြဲစစ်နေလို့ရတယ် ဆိုတာကို တခုချင်းစီ ရွေးထားလို့ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အကုန်လုံးကို ပိတ်ထားစေချင်ရင် ထိပ်နားလေးကနေ အကုန်ပိတ်လို့ရပါသေးတယ်။ Samsung phone မှာဆိုရင်တော့ Settings > Battery and Device Care > Battery > Background Usage Limits မှာ လုပ်လို့ရပါတယ်။

### Signal ရှာတာကိုရပ်မယ်

တကယ်လို့ ကိုယ်က တနေရာရာကို သွားနေချိန်မှာ ဖုန်းကနေ နီးစပ်ရာ ဖုန်းတာဝါတိုင်ကိုဖြစ်ဖြစ် WIFI station ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှာပြီး အော်တို ချိတ်ဖို့ ကြိုးစားတတ်ပါတယ်။ ဒါက ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ဒါဟာ ကောင်းပါတယ်။ သို့ပေသိ ကိုယ်က Signal မမိတတ်တဲ့နေရာ လိုင်းမမိတဲ့နေရာတွေမှာ ရောက်နေရင် လိုင်းမမိမိအောင် ဖမ်းဖို့ ကြိုးစားနေတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အားပိုကုန်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က လိုင်းမမိတဲ့နေရာမျိုးရောက်နေတာဆိုရင် WIFI ကို ပိတ်ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ် Airplane Mode On ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ရပါတယ်။ Airplane Mode On လိုက်ရင် ဖုန်းလိုင်းရော Text Message ရော မရနိုင်သလို အင်တာနက် ကြည့်ဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါဖူး။

တကယ်လို့ ကျနော်တို့တွေက လမ်းမှာပဲ အချိန်ကုန်တာများရင် ဖုန်းရဲ့ WIFI ကို ပိတ်ထားတာကောင်းပါတယ်။

### ဖုန်းရဲ့ Power-Saving Mode ကို သုံးပါ

ဖုန်းတော်တော်များများဟာ Power ကိုချွေတာဖို့အတွက် setting လေး ကိုယ်စီ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့်ဘက်ထရီရဲ့ ဘယ်ရာခိုင်နှုန်းကို ရောက်ရင် အော်တိုဖွင့်ပေးတာမျိုးပါ။ အဲ့လိုအနေအထားတွေမှာဆိုရင် screen brightness ကို လျော့လိုက်တာမျိုး နောက်ကွယ်က လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ရပ်လိုက်တာမျိုး လုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။

Samsung ရဲ့ power saving mode မှာဆိုရင် ဘက်ထရီ အားကုန်တတ်တဲ့ Always on display လိုဟာမျိုးကိုလည်း disable လုပ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်က ဖုန်းကို အားပြန်သွင်းလိုက်တာနဲ့ အရင် setting ကို အော်တိုပြန်ရောက်သွားပါတယ်။

Apple ဖုန်းတွေမှာဆိုရင် low power mode ကို ဘက်ထရီ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ ရောက်ရင် အော်တိုပွင့်သွားတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်က off လိုက်ရင်တောင် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းရောက်ရင် ထပ်ဖွင့်တတ်ပါသေးတယ်။ Samsung ကတော့ ဖွင့်ထားရင် ထိပ်မှာ အနီလေးနဲ့ ပြထားတတ်ပါတယ်။

သို့ပေသိ အဲ့ mode ကို ရဖို့ စောင့်စရာမလိုပါဖူး။ တခါတလေ အစကတည်းက ကြိုပြီး ဖွင့်ချင်ဖွင့်ထားလို့ရပါတယ်။ iPhone မှာဆိုရင် Settings > battery ထဲမှာ Low Power Mode ကို On လို့ရပြီး Samsung phone မှာတော့ Settings > Battery and Device Care > Battery မှာ သွားဖွင့်လို့ရပါတယ်။

## ဘက်ထရီကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ဖော်ပြပြီးသား အကြံအချို့က တနေ့တာ ဘက်ထရီပိုခံအောင် လုပ်ပြီးတဲ့နောက် အခု ဖော်ပြတဲ့ အချက်အချို့ကတော့ ဘက်ထရီသက်တမ်း ပိုကြာကြာခံအောင် လုပ်ဖို့အကြံပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

### အပူကိုရှောင်

ဒါကတော့ လွယ်ပါတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ကားမောင်းနေချိန် နေရောင်ကျတဲ့ dashboard မှာ တင်ထားတာ နေပူတဲ့နေရာမှာ ထားခဲ့တာမျိုး ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဒါကတော့ အရမ်း အပူချိန်မြင့်တာက ဘက်ထရီရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အထူးလျော့ကျစေလို့ပါ။ သို့ပေသိ ဒါက နွေရာသီမှာ မသုံးသင့်ဖူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဖူး။ ၃၂ ဖာရင်ဟိုက်အောက်မှာဆိုရင်တော့ ဘက်ထရီကို ထိခိုက်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းနဲပါတယ်။

### Fast charging နဲနဲပဲသုံး

အခုနောက်ပိုင်းဖုန်းတွေမှာ fast-charging feature လေးတွေ ပါလာတတ်ပါတယ်။ တချို့ဖုန်းတွဆို နာရီဝက်နဲ့ အားပြည့်တယ်ဆိုတာမျိုး မြင်လာရတတ်ပါတယ်။ အဲ့လိုရဖို့အတွက် fast charging adapter လေးတွေ သုံးရတတ်ပါတယ်။

Fast Charging ကတော့ အလျင်လိုတဲ့အချိန်မှာ အသုံးအရမ်းဝင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ သူ့မှာ မကောင်းတဲ့ အချက်ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ Li-ion battery တွေရဲ့သက်တမ်းကို လျော့ကျတာ ပိုမြန်စေတာပါပဲ။ အဲ့ဒီအစား ပုံမှန် နှေးကွေးတဲ့ 5-watt charger လေးတွေသုံးတာက ပိုအဆင်ပြေမှာပါ။ မြန်မြန် သွင်းလို့ရတာက တခါတလေဆိုကောင်းပါတယ်။ သို့ပေသိ အမြဲတမ်းအတွက်တော့ အဆင်မပြေဖူးပေါ့။

### ၂၀ ကနေ ၈၀ ကြားမှာအားသွင်း

ဖုန်းထုတ်လုပ်သူအများစုကတော့ ဖုန်းကို ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ အပြည့်မသွင်းတာ သို့မဟုတ် အကုန်ကုန်အောင် သုံးလိုက်တာမျိုး ရှောင်ရင် ပိုကောင်းတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ ကောင်းတာက အကုန်ကုန်အောင် မစောင့်ပဲ နည်းနည်းချင်းစီ သွင်းတာက ပိုအဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။

### တညလုံးသွင်းထားချင်ပါသလား လုပ်လိုက်ပါ

တကယ်လို့ သင်ဟာ ၂၀ ၈၀ အကြံအတိုင်းသွားမယ်ဆိုရင် စဉ်းစားစရာက ညအိပ်ပြီး သွင်းရင်ကော အဆင်ပြေပါ့မလား။ အခုခေတ်ဖုန်းတော်တော်များများက ခဏလေးသွင်းတာနဲ့ ပြည့်သွားတတ်တယ်လေ။ ဆိုတော့ အဖြေက စိုးရိမ်စရာ သိပ်မလိုပါဖူး ညဘက် တခါတည်း သွင်းချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ပလပ်ကြိုးတပ်ထားလိုက်ပါ။ ဖုန်းတော်တော်များများက တညလုံး သွင်းထားတာကို အဆင်ပြေအောင် ဖြေရှင်းတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ iPhone ဆိုရင် ဖုန်းအားအပြည့်ကို တညလုံး တော်တော်နဲ့ မသွင်းပဲ မနက်နိုးခါနီးလောက်မှ စသွင်းတာမျိုး လုပ်တတ်ပါတယ်။ တခါတလေ ဖုန်းအားသွင်းတာက မနက် ငါးနာရီဆိုပြည့်ပီဆိုတဲ့ noti လေးတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အဲ့ဒီတော့ ဖုန်းအားသွင်းချင်ရင် ပလပ်တပ်ပြီး သွင်းထားခဲ့လိုက်ပါ။ တခုပဲရှိတာက လေဝင်လေထွက် ကောင်းတဲ့နေရာလေးတော့ ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အားသွင်းတယ်ဆိုပြီး စောင်အောက်မှာတို့ ခေါင်းအုံးအောက်မှာတို့ကတော့ အဆင်မပြေပါဖူး။

### ဖုန်း setting ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်သုံးမယ်

### Display ကို မှိန်မယ်

ဖုန်းအလင်းကို မှိန်ဖို့အတွက် slider tool လေးကို သုံးလို့ရပါတယ်။ dark display mode ကို သုံးမယ်ဆိုရင် နောက်ခံအရောင်တော်တော်များများက အဖြူကနေ အမဲဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ Apple မှာဆို Auto-Lock နဲ့ Samsung မှာဆို Screen Timeout လေးတွေ လုပ်ထားရင် စက္ကန့်သုံးဆယ်အကြာမှာ ဖုန်းကို မထိမတွေ့ပဲနေတဲ့အခါ အော်တို screen ပိတ်သွားတတ်ပါတယ်။

### App refresh အကြိမ်ရေလျှော့မယ်

Background activity setting တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ် app တွေကတော့ refresh လုပ်လို့ရတယ်ဆိုတာကို ရွေးလို့ရပါတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် အကုန်လုံး ကို မလုပ်အောင် ပိတ်ထားတာမျိုးလည်းရပါတယ်။ iPhone မှာဆို လက်မထောင်တာ ချတာမျိုးလိုပါပဲ လွယ်ပါတယ်။ Samsung phone မှာဆိုရင် apps တွေကို Sleep, Deep Sleeping, or Never Sleeping ဆိုပြီး refresh အတွက်ရွေးလို့ရပါတယ်။ Deep Sleeping apps ဆိုရင် refresh လုံးဝ လုပ်မှာမဟုတ်ပဲ sleeping apps ဆိုရင်တော့ တခါတလေ မှ လုပ်မှာပါ။

### ဘယ်အချိန်က ဘက်ထရီအသစ်အတွက်လဲ

တကယ်လို့ သင့်ဖုန်းက နေ့လည် ထမင်းစားချိန်အထိတောင် မခံဖူးဆိုရင် သင်ဖုန်းဘက်ထရီလဲဖို့ စစဉ်းစားသင့်ပါပြီ။ သို့ပေသိ ပိုက်ဆံချွေတာဖို့အတွက် သင် ခဏ နောက်ဆုတ်ချင် ဆုတ်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ဘက်ထရီ အသစ်လဲလိုက်တယ်ဆိုပါစို့၊ အဲ့ဒါဆိုရင် တကယ်လို့ သင့်ဖုန်းမှာ အက်ရာ နဲ့ တခြားအနာအဆာမရှိရင် ဖုန်းက အသစ်လေးလို ဖြစ်သွားမှာပါ။ ဒါကလည်း ပိုက်ဆံ ချွေတာနည်း တမျိုးလို့ပြောလို့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လည်း ပိုကောင်းပါတယ်။

တကယ်လို သင့် ဖုန်းရဲ့ ဘက်ထရီကျန်းမာရေးကို သိချင်ရင် ဒီလို စစ်လို့ရပါတယ်။ iPhone မှာဆိုရင် Settings > Battery > Battery Health & Charging ထဲမှာ သွားစစ်လို့ရပါတယ်။ အဲ့မှာ ရာခိုင်နှုန်းလေးနဲ့ ပြပါတယ်။ အသစ်နဲ့ ယှဉ်ရင် ဘယ်လောက်ကောင်းသေးလဲဆိုတာ ကြည့်လို့ရပါတယ်။ Samsung မှာဆိုရင်တော့ Settings > Battery and Device Care > Diagnostics > Phone Diagnostics > battery Status မှာ သွားကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒါက သင့်ဖုန်းရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်ချေ ဘယ်လောက်ရှိသေးတယ်ဆိုတာကို ကြည့်နိုင်တာပါ။ အဲ့မှာ Battery Capacity ကို milliampere hours or mAh နဲ့ ပြသက်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Samsung Galaxy S23 မှာဆိုရင် အသစ်က 3900 mAh ရှိတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ဘက်ထရီအသစ်လဲချင်ရင် သက်ဆိုင်ရာ နည်းပညာ ပညာရှင်တွေကို အပ်တာကမှ အဆင်ပိုပြေမှာပါ။ ဥပမာ Apple Store, Best Buy နဲ့ uBreakiFix လိုမျိုးနေရာတွေမှာပါ။ သူတို့မှာ သက်ဆိုင်ရာ ထုတ်လုပ်သူတွေရဲ့ စံညွှန်းအတိုင်း ပြင်လို့ရတတ်ပါတယ်။ Apple Store မှာဆိုရင် warranty ပြင်ပ ဘက်ထရီ လဲချင်ရင် မော်ဒယ်အသစ်တွေမှာ ၉၉ ဒေါ်လာလောက်လောက်ကျသင့်ပါတယ်။ တခြား အစောပိုင်းက မော်ဒယ်တွဆိုရင် ဒေါ်လာ ၄၉ ကနေ ၈၉ အထိ ကျတတ်ပါတယ်။ Best Buy ရဲ့ Geek Squad ကတော့ Galaxy S9 ကနေ S23 အထိ ဒေါ်လာ ၇၀ ကနေ ၈၀ ကြားကျတတ်ပါတယ်။

## Charging Toolkit များ

ဒီနေရာမှာ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ Charging Toolkit အကြောင်းလေးပြောချင်ပါတယ်။

### Lighting to USB-C Cable

ဒီ ဖုန်းကြိုးလေးက iPhone 14 အထိ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အဲ့အထဲမှာ SE လည်းပါပြီး သွင်းတာကို watt အမျိုးမျိုးအတွက် adaptor ပေါ်မူတည်ပြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။

### 20 or 25 watt power adapter

ဒါကတော့ fast-charge phone charger ပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဘက်ထရီရဲ့ တဝက်လောက်ကို နာရီဝက်နဲ့ ဖြည့်နိုင်ပါတယ်။ Charging က တဝက်လောက်ရောက်သွားတာနဲ့ ဘက်ထရီ ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြည်းဖြည်းလေးပဲ ဆက်သွင်းနေတတ်ပါတယ်။

### USB-C to USB-C Cable

ဒီ ကေဘယ်လ်ကတော့ လက်တော့အများစု Android phone နဲ့ iPhone 15 မှာ အားသွင်းဖို့အတွက် သုံးတတ်ပါတယ်။

### 5-watt charger

ဒီလိုမျိုး charging slow ဖြစ်မယ် အဟောင်းလေးတွေ နဲ့ သွင်းရင် ဘက်ထရီကျန်းမာရေးအတွက်ပိုကောင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးကို Amazon or Target မှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။

### Wireless Charging Pad

တကယ်လို ကြိုးလေးတွေက ရှုပ်တယ်ဆိုရင် ဒါမျိုးက ဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။ Qi Certified ဆိုပြီး ရှာသင့်ပါတယ်။ အာ့မျိုးက Apple, Google ရော Samsung အတွက်ပါ အသုံးဝင်ပါတယ်။ တချို့ Charger တွေက နားကြပ်ရော နာရီကော ဖုန်းပါ အားသွင်းနိုင်စေပါတယ်။

### USB-A to USB-C Cable

လေယာဉ်တွေ ဟိုတယ်တွေမှာ USB-A charging port လေးတွေပဲ ရှိတတ်ပါတယ် ဒါမျိုး အခြေအနေတွေအတွက် USB-A to USB-C or USB-A to lighting connector လေးဖြစ်ဖြစ် ဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။

### Portable Charger

အားသွင်းဖို့ နေရာ ရှာမတွေ့ဖူးလား။ ဒါဆိုရင် Portable charger လေး တခုကို အလွယ်ဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါဆို ခရီးသွားတဲ့အခါ စိတ်ပူစရာမလိုတော့ဖူးပေါ့။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများစုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လှူလာခရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေါ်ခရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။

ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅



# စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

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

Cell: (626) 512 3139



# Golden KP Auto Service

金發汽車維修服務

မြန်မာပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ၊ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ၊

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

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



# 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
သဒ္ဒါလက်ဖြင့်စီစဉ်ပေးပါမည်။

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

BUSINESS HOURS
Tue - Thu
11:00 AM - 6:00 PM

Fri-Sat -Sun 11:00 AM - 8:00 PM


# 2020 Census မြန်မာ လူမျိုးစုတို့၏အခြေပြ(ခ)

မောင်မိုးညို

ခုလမှာတော့ ၂၀၂၀ လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်းကပြဆိုတဲ့ မြန်မာလူမျိုးစုတွေရဲ့ ဒေသအလိုက်ပျံ့ နှံ့နေ ထိုင်မှု ထူးခြားချက်တွေကိုဖော်ပြသွားပါမယ်။

သတိချပ်စေချင်တာကတော့ လူဦးရေ(၂၂)ဦးသာပြထားတဲ့ဒေသ/မြို့တွေကိုဇယားတွေမှာတွေ့ပါ လိမ့် မယ်။ ယခင်လကရှင်းလင်းပြတဲ့အတိုင်း data compression ရဲ့မူသဘောအရဖြစ်ပြီး၊ အမှန်တကယ် ကိန်းဂဏန်းများပေါ်သက်ရောက်မှုမရှိကြောင်း ရှင်းလင်းစွာသိစေလိုပါတယ်။

**မြန်မာလူမျိုးစုများ [လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်] အများဆုံးနေထိုင်ရာ Indiana ပြည်နယ်**

- မြန်မာလူမျိုးစုအများဆုံးနေထိုင်သော ပြည်နယ်ဖြစ်သည်။ (၁၄.၉ ٪)
- Marion County သည် United States တွင်မြန်မာလူမျိုးစု အများဆုံးနေထိုင်သော ခရိုင် (county) ဖြစ်သည်။ (၄၂.၆٪)
- Indianapolis (balance) နှင့် Fort Wayne တို့သည် United States တွင်မြန်မာလူမျိုးစုအများဆုံး နေထိုင် သော မြို့ (cities များ) ဖြစ်သည်။ (၁၉,၀၀၂-ဦး နှင့် ၉,၃၆၀-ဦး)
- ပြည်နယ်အလိုက်တွင် မြန်မာလူမျိုးစုဦး ရေ(တတိယ)အများဆုံးနေထိုင်ရာ ပြည်နယ်လည်းဖြစ် ပါသည်။ (၃၁,၆၂၀-ဦး) {Asian Indians နှင့် Chinese, except Taiwanese ပြီးလျှင်}

**မြန်မာလူမျိုးစု အများဆုံးနေထိုင်သောခရိုင်များ [Counties] [Asians လူမျိုးစုအားလုံးထဲမှမြန်မာပါဝင်မှု%]**

| | |
|---|---|
| Marion | ၂၀,၁၃၂ (၄၂.၆٪) |
| Allen | ၉,၆၉၀ (၁၅٪) |

**မြန်မာလူမျိုးစုအများဆုံးနေထိုင်သောမြို့များ [Cities]**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Indianapolis (balance) | ၁၉,၀၀၂ | Fishers | ၅၂ |
| Fort Wayne | ၉,၃၆၀ | Homecroft town | ၄၄ |
| Southport | ၇၄၁ | Carmel | ၄၂ |
| Greenwood | ၆၈၃ | Jeffersonville | ၃၀ |
| Logansport | ၂၄၆ | West Lafayette | ၃၀ |
| Speedway town | ၂၁၄ | Evansville | ၂၆ |
| Beech Grove | ၁၃၁ | Ligonier | ၂၃ |
| Huntertown town | ၁၂၁ | New Whiteland town | ၂၃ |

**မြန်မာလူမျိုးစုများ [လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်] "ဒုတိယ"အများဆုံးနေထိုင်ရာ Texas ပြည်နယ်**

- မြန်မာလူမျိုးစု(ဒုတိယ)အများဆုံးနေထိုင်သော ပြည်နယ်ဖြစ်သည်။ (၂၆,၂၇၁ - ဦး /၁.၄٪)
- Dallas ခရိုင်သည် ပြည်နယ်တွင် မြန်မာလူမျိုးစုအများဆုံးနေထိုင်ရာခရိုင်ဖြစ်သည်။ (၂.၈ ٪)
- Dallas နှင့် Amarillo cities များသည် ပြည်နယ်တွင် မြန်မာလူမျိုးစု အများဆုံးနေထိုင်ရာမြို့ များဖြစ်ကြပါသည်။

**မြန်မာလူမျိုးစု အများဆုံးနေထိုင်သောခရိုင်များ [Counties] [Asians လူမျိုးစုအားလုံးထဲမှ မြန်မာပါဝင် မှု%]**

| | |
|---|---|
| Dallas | ၅,၆၅၀ (၂.၈٪) |
| Harris | ၃,၂၃၁ (၀.၈٪) |
| Tarrant | ၃,၂၂၅ (၂.၁٪) |
| Potter | ၃,၁၆၀(၄၆.၈٪) |
| Denton | ၂,၉၅၈ (၂.၈٪) |

**မြန်မာလူမျိုးစုအများဆုံးနေထိုင်သောမြို့များ [Cities]**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dallas | ၃,၄၃၂ | El Paso | ၆၄ |
| Amarillo | ၃,၃၆၈ | Coppell | ၅၈ |
| Lewisville | ၂,၈၀၈ | Lubbock | ၅၈ |
| Fort Worth | ၂,၅၆၄ | Bedford | ၅၁ |
| Houston | ၂,၄၂၉ | Edna | ၄၇ |
| Garland | ၁,၆၅၅ | Mission Bend CDP | ၄၇ |
| San Antonio | ၁,၃၄၆ | Round Rock | ၄၂ |
| Midland | ၁,၂၉၇ | Corpus Christi | ၄၁ |
| Austin | ၁,၀၇၄ | Sugar Land | ၃၉ |
| Sherman | ၄၅၆ | Watauga | ၃၈ |
| Dumas | ၃၉၃ | Pflugerville | ၃၅ |
| Vernon | ၃၆၄ | Harker Heights | ၃၂ |
| Port Lavaca | ၃၁၉ | Temple | ၃၂ |
| Center | ၂၅၅ | New Braunfels | ၃၀ |
| Cactus | ၂၄၃ | Denton | ၂၉ |
| Richardson | ၁၉၂ | Irving | ၂၉ |
| North Richland Hills | ၁၆၅ | Wylie | ၂၈ |
| Arlington | ၁၄၁ | Allen | ၂၇ |
| Plano | ၁၃၄ | Hurst | ၂၆ |
| Mesquite | ၁၃၂ | Kirby | ၂၆ |
| Manor | ၁၂၄ | San Marcos | ၂၅ |
| Carrollton | ၁၁၆ | Seabrook | ၂၃ |
| Flower Mound town | ၇၈ | Tyler | ၂၃ |
| Haltom | ၇၄ | Missouri | ၂၂ |
| Edgecliff Village town | ၇၃ | | |

**မြန်မာလူမျိုးစုများ [လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်] "တတိယ"အများဆုံးနေထိုင်ရာ New York ပြည်နယ် [Asians လူမျိုးစုအားလုံးထဲမှမြန်မာပါဝင် မှု%]**

- မြန်မာလူမျိုးစု(တတိယ)အများဆုံးနေထိုင်သော ပြည်နယ်ဖြစ်သည်။ (၂၅,၄၄၉ - ဦး /၁.၂٪)
- Erie ခရိုင်သည် ပြည်နယ်တွင် မြန်မာလူမျိုးစုအများဆုံးနေထိုင်ရာခရိုင်ဖြစ်သည်။ (၁၂.၄ ٪)
- နှင့် Buffalo cities များသည် ပြည်နယ်တွင် မြန်မာလူမျိုးစု အများ ဆုံးနေထိုင်ရာမြို့များဖြစ် ကြပါသည်။

**မြန်မာလူမျိုးစု အများဆုံးနေထိုင်သောခရိုင်များ [Counties] [Asians လူမျိုးစုအားလုံးထဲမှမြန်မာပါဝင် မှု%]**

| | |
|---|---|
| Erie | ၆,၆၄၃ (၁၂.၄٪) |
| Oneida | ၅,၄၈၆ (၄၅.၃٪) |
| Queens | ၃,၆၇၈ (၀.၅٪) |
| Onondaga | ၂,၅၅၉ (၁၀.၆٪) |
| Kings | ၁,၉၂၁ (၀.၅٪) |

**မြန်မာလူမျိုးစုအများဆုံးနေထိုင်သောမြို့များ [Cities]**

| | |
|---|---|
| New York | ၆,၃၈၇ |
| Buffalo | ၆,၂၂၀ |
| Utica | ၅,၃၉၇ |
| Syracuse | ၂,၁၆၄ |
| Albany | ၁,၀၅၄ |
| Rochester | ၈၅၆ |
| Rensselaer | ၅၀၇ |
| Tonawanda Town CDP | ၁၇၅ |
| Lyncourt CDP | ၁၄၈ |
| Ithaca | ၁၂၃ |
| Cheektowaga CDP | ၉၅ |
| Mattydale CDP | ၉၄ |
| Rome | ၈၁ |
| Kenmore village | ၇၄ |
| North New Hyde Park CDP | ၄၃ |
| Troy | ၄၃ |
| Hampton Manor CDP | ၃၆ |
| Lake Ronkonkoma CDP | ၃၂ |
| Greece CDP | ၃၁ |
| Brighton CDP | ၂၈ |
| Eggertsville CDP | ၂၄ |
| Levittown CDP | ၂၃ |
| Searingtown CDP | ၂၂ |
| White Plains | ၂၂ |

**မြန်မာလူမျိုးစုများ [လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်] "စတုတ္ထ"အများဆုံးနေထိုင်ရာ California ပြည်နယ် [Asians လူမျိုးစုအားလုံးထဲမှမြန်မာပါဝင်မှု%]**

- ■ မြန်မာလူမျိုးစု(စတုတ္ထ)အများဆုံးနေ ထိုင်သော ပြည်နယ်ဖြစ်သည်။ (၂၅,၁၀၀ - ဦး /၀.၄٪)
- ■ Los Angeles ခရိုင်သည် California ပြည်နယ်တွင် မြန်မာလူမျိုးစုအများဆုံးနေထိုင် ရာခရိုင် ဖြစ်သည်။ (၀.၄ ٪)
- ■ Daly နှင့် Fremont cities များသည် California ပြည်နယ်တွင် မြန်မာလူမျိုးစု အများဆုံးနေ ထိုင်ရာမြို့များဖြစ်ကြပါသည်။

**မြန်မာလူမျိုးစု အများဆုံးနေထိုင်သောခရိုင်များ [Counties] [Asians လူမျိုးစုအားလုံးထဲမှမြန်မာပါဝင် မှု%]**

| | |
|---|---|
| Los Angeles | ၆,၉၄၁ (၀.၄٪) |
| Alameda | ၄,၀၂၆ (၀.၇٪) |
| San Mateo | ၃,၂၈၄ (၁.၃٪) |
| San Francisco | ၁,၇၂၃ (၀.၅٪) |
| San Diego | ၁,၅၆၀ (၀.၃٪) |

To P23

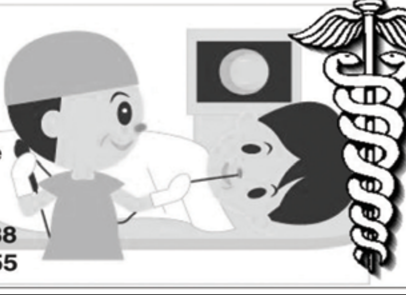
Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)

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။



နဝင်းစီးပညာရှင်

ဆရာကြည်မိုးကောင်း

မြန်မာ့ဗိဇ္ဇာနည်းကျဗေဒင်

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

တယ်လီ(ဂရက်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်

(626) 695 4075

kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ


# ပူစီနံ(ပူဒီနာ)

Mentha Viridis (Spearmint)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

ပူစီနံ) (ပူဒီနာ )ဟာရှေးကျသော ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အဖြစ်လူသိများပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပူစီနံပင် အမျိုးအစားပေါင်း ၃၀ ခန့်ရှိပြီး ၊ အာရှတိုက်ရှိ ပူစီနံသည် ဥရောပတိုက်ရှိ ပူစီနံထက် အရသာမှာ အနည်းငယ်ပို၍ စူးရှပါတယ်။

ပူစီနံပင်သည် ခရမ်း (သို့မဟုတ်) မရန်းနုရောင် ပန်းပွင့်ကလေးများ ဝေဝေဆာဆာဖူးပွင့်ကာ သဲဆန်သောမြေတွင် ပိုမိုဖြစ်ထွန်းကြ၏။ ရေအလွန်ကြိုက်သော အပင်ဖြစ်ပြီး၊မြေပြင်ပေါ်တွင် လျှင်လျှင်မြန်မြန် အမြစ်တွယ်ဖြန့်ကျက်၍ ပေါက်ရောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ပူဒီနာရွက်ရဲ့ အရွက်နဲ့အဆီက ဆေးဘက်ဝင်ပါတယ်။ ဆေးဘက်ဝင်တဲ့ အပင်တစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းအဖြစ်လည်း သောက်သုံးကြပါတယ်။ ပူဒီနာအရွက်မှာ rosmarinic acid နဲ့ flavonoids တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အေ၊ စီ၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကယ်လဆီယမ်၊ ကော့ပါး ၊ သံဓာတ် နဲ့ အခြားသော antioxidant တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

အရှင်နာဂသိန်ပုံပြဆေးအဘိဓာန်မှာ ပူဒီနာ(mentha sylvestris)နဲ့ ပူဒီနာ(တော) (mentha viridis /spearmint )လို့နှစ်မျိုးခွဲဖေါ်ပြထားပြီး spearmint က အသုံးများတယ်ဆိုပါတယ်။ ပါးစပ်များကွဲရာတွင် အရွက်ကိုပြုတ်သောက်ရ၏။ ကြို့ထိုး၊လေအောင့်၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်၊ အစာမကြေ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့၌ အသုံးပြု၏ လို့ဖေါ်ပြထားပါတယ်။

spearmint နဲ့ peppermint မတူပါ။ menthol ပါဝင်မှုကွာပြီး ပူဒီနာ(တော) spearmint က အရသာနဲ့အနံ့ပျော့တာဖြစ်ပါတယ်။

ပူဒီနာရွက်ကို အစာမကြေခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ အစာအိမ်ပြဿနာ၊ အူမကြီးပြဿနာတွေအတွက် အသုံးပြုကြပါတယ်။

ပူစီနံရွက်ကို မိမိနှစ်သက်ရာ ငါး၊ ပုစွန်နှင့် အသားအမျိုးမျိုးတို့တွင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ဖြစ်သော် လည်းကောင်း၊ မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာ မုန့်ဟင်းခါးဖြင့် တွဲဖက်၍သော်လည်းကောင်း၊ အသုပ်၊ တို့စရာ အဖြစ်သော်လည်းကောင်း စားသုံးကြပါတယ်။ထို့ပြင်ရေနွေးဆူဆူတွင် ပူစီနံရွက်ကို အစိမ်းလိုက်ခတ် ထည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် အခြောက်ခံ၍သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် အရွက်ခြောက် ကိုအမှုန့်ကြိတ်ချေ၍သော်လည်းကောင်း လက်ဖက်ရည်အဖြစ် သောက်သုံးကြပါတယ်။

## ပူဒီနာရွက်စားပေးရင်

အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကိုပြေလျော့စေပြီး လေပူတက်ခြင်းကို သက်သာစေခြင်း

အော့အန်ခြင်း၊ အော်ကလီဆန်ခြင်း၊ အစာအိမ်နာခြင်း၊ အက်ဆစ်များခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ လေပူတက်ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေကို ပူဒီနာအဆီက ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

ပူဒီနာရွက်ရဲ့အနံ့က ကြွက်သားတွေကိုပြေလျော့စေတဲ့အာနိသင်ရှိတာမို့ အကြောတင်းတာတွေကိုသက်သာစေပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်းကိုသက်သာစေပါတယ်။

ကဖင်းဓာတ်ပါဝင်မှုမရှိလို့ အကြောအချဉ်ပြေစေပြီး ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်နိုင်စေပါတယ်။

ကယ်လိုရီပါဝင်မှုမရှိဘဲ စားချင်စိတ်ကိုလျှော့ချပေးတဲ့အာနိသင်ရှိတာမို့ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချင်သူတွေအတွက်လည်း စားသုံးသင့်တဲ့အရွက်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

**ပူစီနံရွက်ဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျမများဘဲ လွယ်လင့်တကူအောက်ပါနည်းလမ်းတို့ဖြင့် အသားအရေထိန်း သိမ်းနိုင်ပါတယ်။**

(၁) သဘာဝ အသားအရေပိုင်ရှင်များအတွက် ကြိတ်ချေထားသော ပူစီနံရွက်တစ်ခွက်၊သုံးခွက်၊ သဘာဝဆား စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်းတို့ကို မိမိသုံးနေကျ Facial Cleanser ထဲထည့်ရောမွှေကာ မျက်နှာအနှံ့စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန် လိမ်းကျံပေးပြီးနောက် ရေနွေးနွေးဖြင့်သစ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

(၂) မကြာခဏ ဝက်ခြံပေါက်သော အသားအရေပိုင်ရှင်များသည် ကြိတ်ချေထားသောပူစီနံရွက်ကို အုတ်ဂျုံဖြင့် ရောနယ်လိမ်းပေးကာ မိနစ် ၂၀ အကြာတွင် ရေနွေးနွေးဖြင့်သန့်စင် ဆေးကြောပေးနိုင်ပါ တယ်။

(၃) မျက်နှာပေါ်တွင် အမည်းအစက်ပြောက် ရှိသူများအတွက် ပူစီနံရွက်ခြောက်ကိုမန်ကျည်းသီးအနှစ်၊ ရေအနည်းငယ်တို့ဖြင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ကာ အမည်းအစက်အပြောက်များပေါ်သို့ လိမ်းကျံပေးနိုင်ပါတယ်။

(၄) ခန္ဓာကိုယ်အသားအရေညက်ညောလိုသူများသည် ပူစီနံရွက်နှင့် ဗာဒံစေ့တို့ကို ကြိတ်ချေကာ ရေနွေးနည်းနည်းရော၍ ရရှိလာသောအနှစ်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို လိမ်းကျံပြီးခြောက်သွားသောအခါ ရေနွေးဖြင့် ရေချိုးသန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

(၅) ပူစီနံရွက်ပြုတ်ဖြင့် ရေချိုးပေးခြင်းဖြင့်အသားအရေခြောက်သွေ့ခြင်းမှ ကင်းဝေးကာ စိုပြည် လှပလာပါလိမ့်မယ်။

သဘာဝ ဆေးဖက်ဝင်ပူစီနံရွက်ကို လက်လွှတ်မခံဘဲ စားသုံးပေးကြပါ ရန်တိုက်တွန်းပါတယ်။ ကျန်းမာကြပါစေ။


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 — COVERED CALIFORNIA
CA License: 0E42409
www.coveredca.com

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

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



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

HALAL

JASMINE MARKET

4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230

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

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

Lunch Combo Special

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

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

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

L6
spices come together in
Combo $13.00

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

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

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

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

http://jasminemarketdeli.com

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

# မြန်မာပြည်CDMဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေ

မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် USA - Myanmar Food မှသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားများ အိမ်ချက်ငါးခူကြော်နှပ်၊ကန်ပွန်းချဉ်ကြော်၊ ပုဇွန်ခြောက်ဗာလချောင်ကြော်၊ မန်ကျီးသီးထောင်း အပြင် မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကိုUS 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 လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်

## Stockton အိမ်ငှားရန်

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

## ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

## Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California
Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၆၅၇) -၂၉၃-၃၅၈၉

## သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

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

## 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

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

FARMERS INSURANCE
Anthem

ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

Bay Area Residential Specialist

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

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

## မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ယာရောက် စာတိုက်မှတဆင့်မှာယူလိုသူများ

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခကြေးငွေယူပြီး ရောင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) $40 ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
6701 De Soto Ave # 236
Canoga Park, CA 91303

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

## Rooms for Rent

Room for rent for a female $700. Gardena near Fwy 105&110.
Andy (626) 607-1544

## အခန်းငှားရန်ရှိသည်

Baldwin Park CA မှာ Singles room 2 ခန်းငှားရင်ရှိပါတယ်
626 693 2944 ကိုဆက်သွယ်ပါ

**အမေရိကပြည်နယ်များနေမြန်မာများ၏ သာရေး၊နာရေးအလုပ်ခေါ် စာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်၊**
https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette/
facebook messenger **မှပို့ထားလည်းရပါသည်၊**

## သင်တန်းများရှိသည်

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

## လုလိုပါသည်

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

## Female Roommateအလိုရှိသည်

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

## အခန်းဖေါ် အလိုရှိသည်

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

626 506 9608 text (213) 422 2307
အိမ်၊အခန်းငှားလိုသူများ၊သာရေး၊နာရေးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

## ဆရာမ မဥမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

- ကျန်းမာရေး
- ပညာရေး
- အိမ်ထောင်ရေး
- အလုပ်အကိုင်
- စီးပွားရေး
- အချစ်ရေး
- လူမှုရေး
- မိဘနှင့်အနာဂတ်ရေး

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

## အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ

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

## အခန်းဖေါ် အလိုရှိ

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

## 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

**သာရေး၊နာရေးများလစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်**
**အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်**

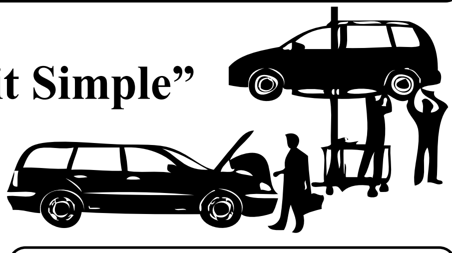
Omega Automotive

# HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

**Omega Automotive Inc.**

ASE CERTIFIED

“We Keep it Simple”



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

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

**မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း**

## S.F. Bay Area တိုက်ရှိ

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

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

**Abby Chin**
REALTOR BRE# 01148568

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

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

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY REALTOR MLS

# စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

အနောက်တိုင်းရုပ်ရှင် တစ်ခုထဲက ဒိုင်ယာလော့ခ်တစ်ခုကို အခုအထိ မှတ်မိနေပါသည်...။

"ကမ္ဘာကြီးက ဒီအတိုင်း မနေပါဘူး ကွာ ကမ္ဘာကြီးက သီချင်းပြန်ဆိုဦးမှာပါ သီချင်းပြန်ဆိုချိန်ရောက်ရင်သာ စည်းချက်ညီအောင် ကကြတာပေါ့..." တဲ့...။ အခုလည်း ကျနော်တို့ ကာလရှည် စောင့်ခဲ့ရတဲ့ ကမ္ဘာကြီး သီချင်းဆိုချိန်ကို ရောက်ခါနီးပါပြီ ဗျာ...။ စည်းချက်ညီအောင် ကကြဖို့ပဲ ပြင်ဆင်ထားကြရအောင်ပါ...။ ပြောစရာရှိတာလေးတွေ စကားအတင်းစပ်လိုက်ကြဦးစို့...။

## ဝတ်မှုန်ရွှေရည် မင်္ဂလာသတင်း...။

ရွှေမင်းသမီးလေး ဝတ်မှုန်ရွှေရည် မင်္ဂလာဆောင်တော့မယ် တဲ့...။ မိုးစက်ဝိုင် ရဲ့ အစ်ကို နဲ့ တဲ့...။ VeVe အချိုရည် ထုတ်လုပ်တဲ့ Green Circle ကုမ္ပဏီ ရဲ့ ဥက္ကဌ နဲ့ တဲ့...။ အမည်သညာ ခေါ်စရာကား ကိုနိုင်ဖြိုးကျော် ပါတဲ့ဗျာ...။ ကိုနိုင်ဖြိုးကျော် ရင်ခွင်မှာ ဝတ်မှုန်ရွှေရည် ပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေသတည်း...။

ကျနော်တို့ကတော့ ဝတ်မှုံရွှေရည် မင်္ဂလာ သတင်းအတွက် ပျော်ပါတယ်ခင်ဗျာ...။ ဝတ်မှုန်ရွှေရည်ရဲ့ Pre Wedding ပုံလေးတွေ ကို ကြည့်ရင်း ကိုင်ဇာ့ သီချင်းလေး သတိရမိနေသေးတယ်ဗျ...။

"မင်္ဂလာဆောင်ရအောင် အချစ်ရယ် အထိအတွေ့ကို အားမရနိုင်တော့ပြီ"...တဲ့...။ သူတို့ မင်္ဂလာဆောင်ကြတာ အထိအတွေ့ကို အားမရနိုင်တော့လို့များလား မသိဘူးနော်...။ အပေးပေး... VeVe အချိုရည်တွေလည်း စွတ်သောက်မနေနဲ့ဦးဗျ...။ ကျနော်တို့ချစ်တဲ့ မင်းသမီးလေး ချွဲကြပ်နေမှာ စိုးလို့ပါဗျာ...။ အသက်ထက်ဆုံး ချစ်နိုင် ကြင်နာနိုင်ကြပါစေ ဗျာ...။

## နန်းစန္ဒာလှထွန်း ယောက်ျားယူပြီ...။

မကြာသေးခင်ကပဲ ဒေါင်းယဉ်ပျံ ဇာတ်လမ်းတွဲနဲ့ ပရိသတ်တွေ ချစ်ခင်ခဲ့ကြသော မင်းသမီးလေး နန်းစန္ဒာလှထွန်းတစ်ယောက် မင်္ဂလာဆောင်ခဲ့ပြန်ပြီ ခင်ဗျ...။ သတို့သား အမည်ကား မောင်ဉာဏ်လင်းမြင့်ဟူလို...။ သူမတို့ မင်္ဂလာဆောင်မှာ သတို့သား အရံအဖြစ် ကျော်ထက်ဇော်၊ ဟိန်းသီဟ နှင့် သတို့သမီးအရံအဖြစ် ဘုန်းသီရိကျော်၊ သံသာမိုးသိမ့် တို့က ပြုလုပ်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ နန်းစန္ဒာလှထွန်း နှင့် မောင်ဉာဏ်လင်းမြင့် တို့၏ မင်္ဂလာပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ နိုဗိုတယ် ဟော်တယ်တွင်လည်းကောင်း၊ တောင်ကြီးမြို့ တောင်ကြီးဟော်တယ်တွင်လည်းကောင်း နှစ်ပွဲကျင်းပခဲ့သည်...။. ပျော်နိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါသည် ခင်ဗျာ...။

## ရေနံ့သာခင်ခင်ကြီး လာပြီ...။

မောင်သိန်းဆိုင် ရဲ့ရေနံ့သာခင်ခင်ကြီး ဝတ္ထုကို တကယ် ရိုက်ဖြစ်တော့ ဝေလာရီ ဆိုတဲ့ မင်းသမီးနဲ့ ပါခင်ဗျာ...။ မို့မို့မြင့်အောင် ခေတ်မှသည် စိုးမြတ်သူဇာ တို့ ခေတ်ကိုဖြတ်သန်းပြီး ဝေလာရီ အထိ ရောက်လာခဲ့တာ အံ့ဩစရာပါ...။ ရေနံ့သာ ခင်ခင်ကြီး နေရာကို သရုပ်ဆောင်ဖို့ မင်းသမီးကြီးတော်တော်များများ ရင်ခုန်ခဲ့ကြဖူးပါတယ်...။ ခေတ်အဆက်ဆက် မရိုက်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရေနံ့သာခင်ခင်ကြီး ကို ဒါရိုက်တာ ဇော်မြင့်ဦး က MRTV-4 ဇာတ်လမ်းတွဲအဖြစ် အသက်သွင်းလိုက်ပါပြီ...။ ရေနံ့သာ ခင်ခင်ကြီး၏ ငယ်ဘဝဇာတ်ရုပ်ကို ဝေလာရီ က သရုပ်ဆောင်ထားပြီး

အသက်ကြီးပိုင်း ဇာတ်ရုပ်ကို အကယ်ဒမီ စိုးမြတ်သူဇာက သရုပ်ဆောင်ထားသည်...။ ရေနံ့သာခင်ခင်ကြီး ဇာတ်လမ်းတွဲကို နိုဝင်ဘာ ၂၉ ရက်မှ စတင်၍ အပတ်စဉ် တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ ည ၉ နာရီ အချိန်တွင် MRTV-4 ရုပ်သံလိုင်းမှ ထုတ်လွှင့်သွားမည်ဖြစ်သည်...။ ရုပ်ရှင်အဖြစ် အသက်ဝင်လာမည့် ရေနံ့သာခင်ခင်ကြီး ဇာတ်လမ်း အောင်မြင်ပါစေ ခင်ဗျာ...။

## ဖြိုးမြတ်အောင် ၏ သူမနှင့် ကျွန်တော်ရဲ့ အတ္တုပ္ပတ္တိ တေးသီချင်းထွက်ရှိ...။

၁၉၉၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဘဝအချစ်ဇာတ်လမ်း တစ်ပုဒ်ကို ရိုက်ကူးထားသော ဖြိုးမြတ်အောင်၏ သူမနဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ အတ္တုပ္ပတ္တိ တေးသီချင်း ထွက်ရှိလာသည်...။ အဆိုပါတေးသီချင်း Official Music Video ကို ဖြိုးမြတ်အောင်၏ အွန်လိုင်းလူမှုကွန်ယက် စာမျက်နှာ၊ Phyo Myat Aung You Tube နှင့်အတူ အွန်လိုင်းပလက်ဖေါင်းများစွာတွင် တင်ခဲ့ရာ ပရိသတ်စိတ်ဝင်စားမှု များစွာ ရရှိခဲ့သည်...။ အဆိုပါ သီချင်းကို ရေးသားသူမှာ တေးရေး အယ်ရာ ဖြစ်ပြီး ဒါရိုက်တာအဖြစ် ဝင်းလွင်ထက် က ရိုက်ကူး ပေးထားသည်...။ သရုပ်ဆောင်များအဖြစ် ဖြိုးမြတ်အောင်၊ အေးမြတ်သူ၊ ယုယုဝေ၊ ထက်သီရိကျော်၊ ဟန်ထူးဇော် တို့က သရုပ်ဆောင်ထားကြသည်...။

## အကြည်တော် တစ်နှစ်ပြည့် အမှတ်တရပွဲ...။

စာရေးဆရာ အကြည်တော် ကွယ်လွန်ခြင်း တစ်နှစ်ပြည့် အမှတ်တရအနေဖြင့် ဆရာအကြည်တော်၏ မိတ်ဆွေစာရေးဆရာများ စုပေါင်းရေးသားထားသော အကြည်တော်၏ ဖြူစင်ခြင်း အမှတ်တရ စာစုများ စာအုပ်မိတ်ဆက်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ Sky Star Hotel (Ballroom) တွင် နိုဝင်ဘာ ၉ ရက် ညနေက ကျင်းပခဲ့သည်...။ အဆိုပါ စာအုပ်တွင် အကြည်တော်ကို ချစ်ခင်ကြသည့် စာရေးဆရာ ၃၆ ဦးနှင့် မိသားစုဝင်များ ငယ်သူငယ်ချင်းများ၊ ပါဝင်ရေးသားထားပြီး ၎င်းစာအုပ်တွင် ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ ကောက်ကြောင်းများအပြင် အကြည်တော်၏ ဘဝကောက်ကြောင်းများကို ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။

အဆိုပါပွဲတွင် ဆရာဟိန်းလတ်၊ ဆရာ အောင်သျှန်ဝိုင်း(ကျိုက်မရော)၊ ကိုမြင့်ထွန်း (Quality)၊ ဆရာမ ခင်သန္တာ၊ ဆရာညီမင်းညို၊ ဆရာအကြည်တော်၏ အစ်ကိုဖြစ်သူ ကိုဆန်း၊ ဆရာဥက္ကာမင်းဆက် တို့က အမှတ်တရ စကားများ. ပြောကြားခဲ့သည်...။ ထို့နောက် ဆရာအကြည်တော်၏ ဖြူစင်ခြင်း Tribute Show ပွဲကို ဆက်လက်ကျင်းပရာ Orchestra အဖွဲ့ကြီးနှင့်အတူ ခီရာမိုရ်၊ အရိုး၊ ဝေလ၊ အောင်ထက် တို့က တေးသီချင်းများ သီဆိုဖျော်ဖြေ ခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်...။ ဆရာ အကြည်တော် ကောင်းရာဘုံမှာ ပျော်ရွှင်နေပါစေဗျာ...။

## စိုးပြည့်သဇင် ရဲ့ ဒီနေ့ Music Video ထွက်ရှိ...။

စိုးပြည့်သဇင် က ရုပ်ရှင်ဘက်မှာ အကယ်ဒမီ ဆုတွေ ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့တဲ့အထိ အောင်မြင်နေပါပြီ...။ ထုံးစံအတိုင်း အဆိုတော်ဖြစ်ဖို့ပါ ကြိုးစားလာနေတာကိုလည်း သတိထားမိပါတယ်...။ ၄ နှစ်တာကာလ ကတည်းက ရိုက်ကူးထားခဲ့တဲ့ "ဒီနေ့" တေးသီချင်း Music Video မကြာမီ ထွက်ရှိတော့မယ့် အကြောင်း သူမရဲ့ ပရိသတ်တွေကို အသိပေးလာခဲ့ပါတယ်...။ ဒီနေ့ တေးသီချင်းမှာ ဟိန်းဝေယံ က စိုးပြည့်သဇင် နဲ့အတူ ကူညီသရုပ်ဆောင်ပေးထားပါတယ်တဲ့...။ ချစ်သူတွေ ဖြစ်နေကြပြီ ဆိုတဲ့ ကောလဟာလတွေများစွာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကာလဖြစ်တာကြောင့် ဒီနေ့ Music Video ကိုလည်း ပရိသတ် စိတ်ဝင်စားနေကြမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်...။ ဒီနေ့ သီချင်းကိုတော့ တေးရေးတေးဆို မိုးမိုး နဲ့ စိုးပြည့်သဇင်တို့ တွဲဖက် သီဆိုထားတယ် လို့ သိရပါတယ်...။ စိုးပြည့်သဇင် နဲ့ ဟိန်းဝေယံ တို့ အတွက် ဒီနေ့ ဟာ ဒီနေ့ ဖြစ်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်ဗျာ...။

## Miss Grand International 1st Runner Up ဆုရှင် နီနီလင်းအိမ်...။

ဗီယက်နမ် နိုင်ငံမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ Miss Grand International 2023 ပြိုင်ပွဲမှာ မြန်မာကိုယ်စားပြုယှဉ်ပြိုင်ခဲ့တဲ့ နီနီလင်းအိမ်ဟာ နောက်ဆုံး ဇကာတင် အဆင့်အထိ ရောက်ခဲ့ပြီး Miss Grand International ဖြစ်ဖို့ အနီးစပ်ဆုံး အဆင့်ကို ရောက်ရှိခဲ့တာပါ...။ မြန်မာအလှမယ်တွေထဲမှာ အမြင့်ဆုံးအဆင့် အောင်မြင်မှုကိုရရှိခဲ့တဲ့အပြင် ပရိသတ်ရဲ့ အချစ်တွေကိုပါ သိမ်းပိုက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်...။ နီနီလင်းအိမ်ဟာ အမြင့်ဆုံး Miss မဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် ဘလက်ချောကြီးတို့လို အလှ ခံစားတတ်သူတွေကြားမှာ ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်နေခဲ့ပါပြီ...။ ဆက်လုပ်ပါနီနီလင်းအိမ်...။ အားပေးဖို့ အဆင်သင့်ပါဗျာ...။

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

# ဒေါက်တာ မီမီဝင်းဘတ်နှင့်ဂျပန်ပြည်ရောက်မြန်မာ များတွေ့ဆုံပွဲ

အမေရိကန်တပ်မတော်တွင် ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး အဆင့်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည့် ပါမောက္ခ ဒေါ်မီမီဝင်းဘတ်သည် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ လာရောက်မည့် ခရီးစဉ်အတွင်း ဂျပန်ရောက်မြန်မာနိုင်ငံသားများနှင့် တွေ့ဆုံသွားနိုင်ရန်အတွက် အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာကိုယ်စားလှယ်ရုံးမှ တိုကျိုမြို့နှင့် အိုဆာကာမြို့များတွင် လူထုတွေ့ဆုံပွဲများ ပြုလုပ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည် ။

**အိုဆာကာမြို့တွင် ၂၀၂၃ ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာလ ၉ ရက်စနေနေ့ ညနေပိုင်းမှာ**
J:COM 中央区民センター Ōsakashi, Chūōku , kyūtarōmachi 1 - 2 - 27 ၌လည်းကောင်း

**တိုကျိုမြို့တွင် ၂၀၂၃ ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ ညနေပိုင်းမှာ**
Totsuka Chiki Center(7 F) 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場2丁目18番1号 (Takadanobaba Station မှ လမ်းလျှောက် ၅ မိနစ်) ၌လည်းကောင်း ဂျပန်နိုင်ငံရောက် နွေဦးတော်လှန်ရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် မြန်မာ့အရေး စိတ်ပါဝင်စားသူများအား တွေ့ဆုံကာ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံ၏ ပကတိ အခြေအနေမှန်များနှင့် ပြည်သူလူထု၏ အကြံပြုချက်များကို ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သွားမည် ဖြစ်ပါသဖြင့် အောက်ပါ အစီအစဉ်အတိုင်း မည်သူမဆိုတက်ရောက် ဆွေးနွေးနိုင်ကြောင်း လေးစားစွာဖြင့် ဖိတ်ခေါ်ထားကြောင်းသိရသည်။

သတင်း/ဓာတ်ပုံပေးပို့သူ ကိုကိုနိုင် (ဂျပန်)

# NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဒေါ်ဇင်မာအောင် ဂျပန်ပြည်၌ဆွေးနွေးပွဲများပြုလုပ်

ပြည်ထောင်စု သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်သည် တိုကျိုသို့ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ဂျပန်ရောက်မြန်မာများ၊ဂျပန်မိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့ဆုံပွဲကို (၁၉-၁၁-၂၀၂၃) ရက်ညနေပိုင်းကတိုကျိုတွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်မှ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ပြည်သူလူထုကြုံတွေ့ခံစားနေရသောပကတိအခြေအနေမှန်များ၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၏ နိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒများ၊ နိုင်ငံရေးဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုအခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့သည်။အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်လာကြသော ဧည့်ပရိသတ်များ၊ ဂျပန်လူမျိုးများမှ မေးမြန်းသည့် မေးခွန်းအချို့အားလည်း ပြန်လည်ဖြေကြားပေးခဲ့ပြီးနောက် မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင် စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် ပါဝင်ကူညီပေးနေကြသော၊ တက်ရောက်လာကြသူများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ရင်းရင်းနှီးနှီးလိုက်လံ နှုတ်ဆက်သွားခဲ့သည်။

(၂၁-၁၁-၂၀၂၃)ညနေပိုင်းတွင်ဂျပန်လွှတ်တော်ဆွေးနွေးပွဲကို အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အစိုးရ၊မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားလှယ်ရုံး (ဂျပန်) နှင့် မြန်မာနိုင်ငံဒီမိုကရေစီအရေးကို ပံ့ပိုးကူညီသော လွှတ်တော်အမတ်များ သမဂ္ဂက ပူးပေါင်း၍ ဂျပန်လွှတ်တော်အမတ်များရုံး၌ကျင်းပခဲ့သည်။ ပြည်ထောင်စု သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်မှ "ဂျပန်-မြန်မာဆက်ဆံရေး- အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်" ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့်ဆွေးနွေးသွားခဲ့သည်။ (၂၆-၁၁-၂၀၂၃)နေ့လည်ပိုင်းတွင် လည်း 11 Osaka Palcoop Head Office (3F) ၌ အိုဆာကာမြို့ဝန်းကျင်ရှိ မြန်မာ၊ ဂျပန်မိတ်ဆွေများနှင့်တွေ့ဆုံသွားမည်ဟုသိရသည်။

POLAR Dental Care
Your solution for a beautiful smile.
သင်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" ကို သတိရပါ။
Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 –1191

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

# NorCal RITAA 2023 Year End Dinner

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းအခြေစိုက် ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဟောင်းများအသင်းရဲ့၂၀၂၃ နှစ်သို့နှုတ်ဆက်ညစာစားပွဲ ကို South San Francisco မြို့ Grand Palace Seafood Restaurant မှာ ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းသားကျောင်းသူဟောင်းများနဲ့ မိတ်ဆွေမိသားစုများ၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်တောင်ပိုင်း အင်ဂျင်နီယာအသင်းမှ မိတ်ဆွေမိသားစုများ စုစုပေါင်း (၁၅၀) ခန့် တက်ရောက်အားပေးခဲ့ကြပါတယ်။

အခန်းအနားမှူးအဖြစ် အသင်းရဲ့ အတွင်းရေးမှူးကိုမိုးဇော်က ဆောင်ရွက်ပြီး အသင်း ဘုတ်အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌဆရာဦးမြတ်ထူးမှ အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားခြင်း၊ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌကိုတင်မောင်ဝင်းမှ ဘုတ်အဖွဲ့၊ အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ အသင်း၏ လက်ရှိအခြေအနေ လုပ်ဆောင်မှုများ ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း၊ အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင် ကိုမောင်မောင်ဝင်းမှ ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခြင်း၊ အသင်းဦးဆောင်ခဲ့သူလူကြီးများမှ ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခြင်း၊ RIT သမိုင်း၊ news letter , update တို့ကို (၂၅) နှစ်တိုင် ရေးသားပြုစုနေဆဲဖြစ်သော ဆရာဦးလှမင်းအား ဂုဏ်ပြုခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲဖြစ်တဲ့ ညစာစားပွဲကို ကိုဗစ်(၁၉) ကြောင့် သုံးနှစ်ကြာ ရပ်ဆိုင်းခဲ့ရပြီး ယခုနှစ်မှာ ပြန်လည်ကျင်းပခြင်းဖြစ်တာကြောင့်ဘကွဲကွာနေကြတဲ့ ကျောင်းသားဟောင်းတွေ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ ပျော်ရွှင်စွာ ပြန်လည်ဆုံတွေ့ကြပြီး ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်တွေပြောကြ၊ ကာရာအိုကေသီချင်းများ သီဆိုကြ၊ နားဆင်ကြ၊ ကံစမ်းမဲများဖောက်ကြ၊ ညစာကို တပျော်တပါးစားသောက်ကြရင်း ပျော်ရွှင်ဘွယ် ညချမ်းကို ဖြတ်သန်းကြပါတယ်။

NorCal RITAA အသင်းဟာ 501 C-3 ရရှိထားတဲ့ non profit organization ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားဟောင်းများအချင်းချင်းအကူအညီပေးနိုင်ရေး၊ကျောင်းတော်ဟောင်းကြီးပြန်လည်တည်ထောင်မှုမှာ တထောင့်တနေရာမှ ကူညီနိုင်ရေး စတဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ (လောလောဆယ် နိုင်ငံရေးအခြေအနေကြောင့် ကျောင်းတော်ကြီးကို ထောက်ပံ့မှုများ ယာယီရပ်ဆိုင်းထားပါတယ်။)

သတင်း/ဓာတ်ပုံပေးပို့သူ ဖေအောင်လွင်

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

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

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

Silver Lining Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

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

Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra
CA 91803

**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
- Vietnamese
- Indonesian
- Korean
- European
- Thai

**Opening Hours 8:00am - 8:00pm**

**(562) 448-4021**

CNC PHARMACY
福星藥房
Exclusive MEDICAL PHARMACY
•免費送藥到家
Free Local Prescription Delivery
Transferring Prescriptions is EASY!
Call us with your Rx Numbers
or bring your containers

Rachel Chhek, Pharm.D.
Pharmacy Owner

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

☎(626) 578 9991

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

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

ဆေးဝယ်ရင် Exclusive မှာစိတ်ချရတယ်
San Gabriel Valley တဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်၊
အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်၊
ဖုန်းနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

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

We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans

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

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

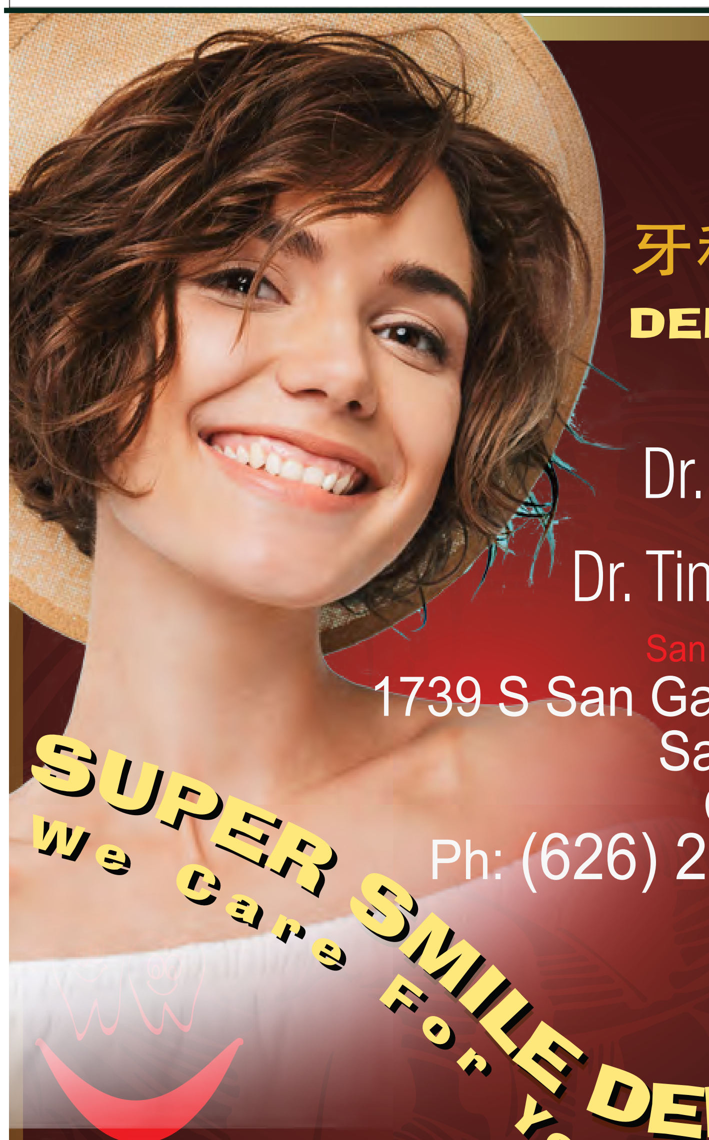
မြန်မာအကြောင်း USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

ခေါင်းရေများများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော
အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။
ကမ္ဘာကျော်လုပ်ငန်းကြီးများဖြစ်သည့်
Western Union, MoneyGram လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာသည်။
Gilead လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာထည့်သည်။
China Airlines ကြော်ငြာလည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ပါသည်။
အမေရိကတွင် မြန်မာ၁သန်းနီးပါး အခြေတမ်းနေကြသည်။
အမေရိကန်(၁သန်း)သိသွားအောင် 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 FREECONSULTATION
www.SuperSmileDental.com

JJW FOOD SERVICES CO.

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

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

Tel: (626) 361-7144
Fax: (626) 507-6408
J J W Food Services
2637 Chico Ave
S. El Monte, CA 91733

Mon to Fri: 8:00 AM - 6:00 PM | Sat-Sun: 9:00 AM - 5:00 PM
https://www.facebook.com/JJW-Food-Services-Co-2073276332707603

# U.S. TRADING COMPANY

DRAGONFLY SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

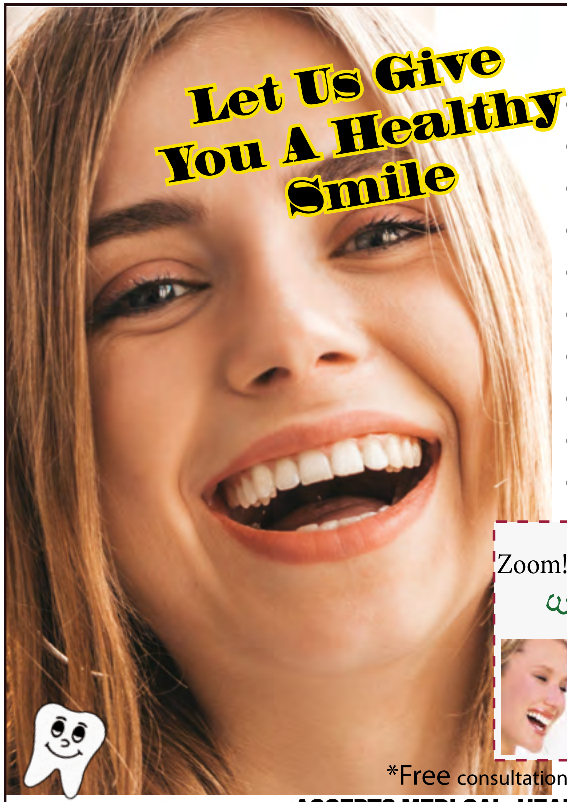
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

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

WWW.USTRADING.COM | INFO@USTRADING.COM




lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

## May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

# MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

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

အိမ်ခြံမြေရောင်းဝယ်ခြင်းငှားရမ်းခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်းများ
ပိုင်ရှင်တိုက်ရိုက်နှင့်အကျိုးတူအပ်နှံမှုတို့ကိုလက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

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

MAX PROPERTY MANAGEMENT, INC.
Professional Property Management Services
https://www.maxpropertymanagement.com/

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